



GUD OG GÅTUR

Man snakker bare rigtig godt sammen, når man går... Med en invitation til fælles gåture, kan vi bekæmpe ensomhed og isolation

Vi kender det nok alle sammen. Det forløsende i at gå en tur med andre hvor samtalen glider let, eller hvor det bare er ok, at være tavse. Derfor er det heller ikke så svært at gå en tur sammen med fremmede. Bare det, at vi går forbi de samme ting, giver os en fælles referenceramme at tale ud fra. At invitere til gåtur er den nok lavest hængende frugt – men det gør den ikke mindre værdifuld. For selv om vi aldrig har været flere mennesker på jorden, har vi heller aldrig set så høj en forekomst af ensomhed.

Gåturens lette tilgængelighed for jer som frivillige i menighedsplejen, gør det også let tilgængeligt for dem, der måske trænger mest til at være sammen med andre. Det er fantastisk at vandre i naturen! Mennesket er ikke skabt til at være alene. Det er godt at have nogen at følges med, i frihed! Selv om der ikke er tale om pilgrimsvandring, kan I godt låne lidt af de tanker og værdier det bygger på, og i særdeleshed det fællesskab med hinanden, og Gud, der følger med.

Hvis I har lyst til at forsøge jer med gåture der minder om pilgrimsvandring, har det økumeniske fællesskab, Levende Vand, lavet en podcastserie, som I kan forsøge jer med at bruge, enten alene eller i en gå-gruppe. Find den i din podcast-app når du søger på "levende vand" eller på deres hjemmeside, som du også kan finde ved at scanne QR-koden her på siden

„Alle kan få noget ud af en vandretur, og om man har det åndelige med eller ej, det er op til folk selv“

Pilgrimspræst i Arrild,
Erling Bjerrum-Petersen til
DR's regionale nyheder



Sådan kan I komme i gang:

- ⊙ Vær gerne to-tre frivillige, så I kan hjælpe og afløse hinanden på turene
- ⊙ Aftal hvor ofte I vil lave gåture, ca. hvor lange turene skal være og hvor lang tid turen skal vare. Vær opmærksom på, at I også skal tilbage. Enten ved egen kraft eller med offentlig transport
- ⊙ Husk de gangbesværede og kørestolsbrugere – fx kortere ruter, mulighed for at hoppe af på halvvejen, flere frivillige til at skubbe, samt terræn der er egnet til målgruppen
- ⊙ Lav sammen en liste over gode ruter i omegnen inden for den distance I har aftalt
- ⊙ Lav en gang i mellem en længere tur, eller tag bus/tog/biler til et sted, I ikke plejer at gå
- ⊙ Besøg evt. en nabokirke og aftal at drikke en kop kaffe sammen med menighedsplejefolkene der
- ⊙ Eller sæt jer på en bänk i kirken og nyd roen og rummet, gå rundt i kirken og opdag udsmykningen og fornem det særlige rum
- ⊙ Tag sangark med og syng en salme og/eller bed fader-vor som start og slut på turen.