

Drejebog:

Løb og eksistentielle samtaler

Løb, podcastlytning og samtaler om livet

Forberedelsestid: Kræver et minimum af forberedelse ud over pr.

Udgifter: Indkøb af øl/vand

Varighed: Ca. 1 time

Person-ressourcer: Man kan afvikle arrangementet alene, men kan med fordel være to. Det er vigtigt, at der er en eller flere fra kirken (ansat, menighedsrådsmedlem eller frivillig), der deltager aktivt i arrangementet ved at løbe med og deltage i samtalerne.

Ideen bag

Arrangementet tager udgangspunkt i, at man laver et samarbejde med den lokale løbeklub (eller et andet lokalt motionstiltag). Ideen er at kombinere podcasten Næstekaffe og eksistentielle samtaler med noget lavpraktisk som motion, som mange i målgruppen prioriterer at bruge tid på, samt lave et samarbejde mellem kirken og løbeklubben, der gavner begge parter.

Ideen tager udgangspunkt i et pilotarrangement i Elev Kirke, og forslagene i forhold til tidsramme, samarbejdspartnere etc. bunder i erfaringerne herfra. Men der er forskel på sogne, så husk at tilpasse det jeres lokale forhold.

Tanken bag arrangementet er at flytte kirken derud, hvor målgruppen i forvejen er, og kombinere tilbuddet om eksistentielle overvejelser og meningsfulde samtaler med noget, som den travle målgruppe i forvejen prioriterer. Samtidig er målet at lave noget, der også appellerer til mændene i målgruppen, som kirken traditionelt har svært ved at nå.

Hent ideer til, hvordan I kan tilpasse det til jeres sogn på Materialebanken, hvor I også kan læse mere om pilotarrangementet og erfaringerne derfra.

Selve arrangementet

Arrangementet består af ½ times løbetur, mens man lytter til en episode af podcasten Næstekaffe, og derefter ½ times samtale i små grupper om podcasten og dens tema. Det giver de travle unge voksne mulighed for at kombinere motion med refleksioner og samtaler om de store ting i livet. Og efter godt 1 time er de på vej hjem igen, så det er overskueligt for dem at deltage.



NÆSTEKAFFE
SAMTALER UDEN FILTER

Deltagerne skal inden arrangementet have besked på, at de skal medbringe høretelefoner og noget at lytte til podcast på. De downloader først podcasten, når de kommer hen til arrangementet, så det ikke kræver forberedelse. Husk at tjekke, om der er ordentlig mobildækning på mødestedet, så deltagerne kan downloade podcasten.

Når deltagerne ankommer, hjælper I dem med, hvilken episode af podcasten de skal downloade, og hvordan de finder den. Spil gerne musik i baggrunden, så der er en stemning af opvarmning – f.eks. Peter Sommer, hvis I vælger podcast-episoden med ham.

Start arrangementet med at byde velkommen, og fortæl ganske kort, at nu skal I ud på en fælles løbetur, mens I lytter til en episode af Næstekaffe-podcasten, og bagefter er der øl/vand og samtale.

Tjek at alle deltagerne har downloadet podcast-episoden og har høretelefoner med. Og så løber I ud i samlet trop i ca. 30 min (podcastens længde).

Når I kommer tilbage fra jeres løbetur, er det tid til at snakke om, hvad I har lyttet til undervejs, og hvad man selv tænker om emnet. Samtalerne foregår i mindre grupper med 4-5 personer i hver gruppe, og varer ca. 30 min, eller lidt kortere, hvis deltagerne bliver kolde efter løbeturen. Spil evt. lidt baggrundsmusik under samtalerne, så grupperne ikke kommer til at lytte med på hinandens samtaler. Samtalerne skal foregå samme sted, som I slutter løbeturen, så deltagerne ikke bliver rykket ud af stemningen og får en undskyldning for at tage hjem. Hvis vejret tillader det, er det oplagt at have samtalerne udendørs. Medbring evt. lidt forskelligt at sidde på i form af campingstole, liggeunderlag og tæpper, hvis der ikke er bænke eller lignende.

I fordeler deltagerne i grupper. Vælg en metode, der passer til jer. Det kan være alt fra tilfældighedsprincippet til en metode, der sætter samtalen i gang. Hvis I har lyttet til episoden om tvivl, kan I f.eks. bede deltagerne om at stille sig på en række alt efter, hvordan de vurderer sig selv ud fra spørgsmålet: Hvad fylder tvivl i dit liv lige nu? Det kan dels få lidt humor ind i starten for at bryde isen, dels gøre at deltagerne er nødt til at småsnakke lidt med hinanden om tvivl for at placere sig selv i rækken. Det giver mulighed for, at man kan tage fat i nogle af de emner, når man sidder i gruppen, og at man allerede er varmet lidt op mentalt. Sørg for, at deltagerne er blandet i grupperne, så man ikke kun snakker med dem, man plejer at snakke med.

Hver gruppe skal have en række små laminerede kort med spørgsmål, der kan hjælpe med at få samtalen i gang. Det er vigtigt, at der er så mange spørgsmål, at gruppen kan fravælge et spørgsmål, hvis det ikke giver mening for dem, men samtidig skal der være så få spørgsmål, at de lægger op til en dybere samtale i stedet for, at man tænker, man skal nå igennem bunken.



Desuden skal hver gruppe have udleveret en kort guide til, hvad en god samtale er. Bed deltagerne om at læse den højt i gruppen, før de går i gang, så de får sat rammen for samtalen.

Deltagerne kan tage en øl/vand med ud til samtalerne.

Det virker godt, at I selv deltager i både løb og samtale, så I ikke kun bliver arrangør, der står og observerer. Signaler, at I ikke laver kirke for deltagerne, men sammen med de øvrige deltagere. Emnerne i podcasten og dermed samtalerne er almenmenneskelige. Vær dog i starten opmærksom på, at I ikke kommer til at overtage samtalen i gruppen, fordi I er "kirken".

Efter 30 min. siger I "farvel og tak for i dag". Husk at fortælle, hvornår I holder næste fælles løbetur med podcast og samtaler, hvis I har planer om at gentage det. Der er ingen fælles opsamling på, hvad de enkelte grupper har snakket om, da det afgørende ikke er at nå frem til noget fælles eller bestemt, men at have gode, nærværende og interessante samtaler i de små grupper.

Løb, vandretur eller fodbold?

I kan også lave arrangementet med den lokale fodboldklub i stedet. Eller et fitnesscenter. Eller som en vandretur i naturen. Hvad passer til jeres sogn? Få flere ideer til, hvordan I kan tilpasse ideen til netop jeres sogn [\[link\]](#).

Forberedelse inden arrangementet

Start med at finde jeres lokale samarbejdspartner. Hvis I har en lokal løbeklub, er det et godt sted at starte, da løb giver mulighed for at lytte til podcasten, mens man løber, modsat de fleste andre sportsgrene. Det kræver derfor hverken forberedelse, hvor man skal lytte til podcasten, før man møder op – eller lang tid efter, fordi man først skal lytte til en podcast, og efterfølgende snakke om den. Med løb kan man kombinere podcast-lytning og motion. Men hvis I ikke har en løbeklub, eller hvis I har en god personlig kontakt til et andet motionstilbud, så inviter dem til at samarbejde i stedet. Arrangementet skal gerne være en fordel for begge parter, så husk at vise dem det.

Dernæst skal I aftale det praktiske med løbeklubben:

- **Dato og tidspunkt:** Vælg gerne det tidspunkt, hvor løbeklubben normalt mødes, så flest mulige fra løbeklubben kan deltage. Og vær opmærksom på, at det er godt med ydertidspunkter, f.eks. lørdag morgen eller sen aften, da det dels passer godt til målgruppen, dels sikrer, at man undgår alt for mange forstyrrende opkald på folks telefoner undervejs, når de bruger dem til at lytte til podcasten.



- **Sted:** Start gerne samme sted, som løbeklubben normalt mødes, og hav samtalerne samme sted, så deltagerne ikke skal flytte sig et andet sted hen, og dermed risikerer at falde fra.
- **Forplejning:** Skal der være øl og vand – eller hvad passer til jer?
- **Podcast-episode:** Vælg en episode af Næstekaffe.
- **Tilmelding:** Skal der være tilmelding eller ej? De fleste steder vil det virke bedst, hvis der ikke er tilmelding til arrangementet, så man bare kan dukke op. Men det er en god ide at oprette en begivenhed på Facebook, hvor man kan tilkendegive, at man deltager.
- **Rute:** Hvor langt løber I på de 30 minutter, podcasten varer, og skal der være en kort og en lang rute, så både de øvede og nybegyndere har mulighed for at deltage?

Når det er klaret, så handler det primært om at fortælle om arrangementet, så der kommer deltagere. Husk at aftale med løbeklubben/idrætsforeningen, hvem der gør hvad og hvornår.

Til sidst er der en lille smule praktiske opgaver i form af indkøb af drikkeelse, evt. skaffe campingstole/tæpper til samtalerne, og printe spørgsmålskort og samtaleguide - og laminere, hvis vejret bliver dårligt, og I er udendørs.

Download spørgsmålskort og Guide til den gode samtale på Materialebanken.

Opgaver - hvem gør hvad:

- Kontakt til løbeklub/idrætsforening:
- "Podcastafspiller"/telefon og høretelefoner, hvis nogen har glemt:
- Printe og evt. laminere kort med spørgsmål og samtaleguide:
- Undersøge mobildækning ved mødestedet:
- Undersøge muligheder for back-up-sted for samtaler, hvis vejret er dårligt
- Øl og vand:
- Transportabel højttaler til musik:
- Downloade musik til opvarmning:
- Lave PR for arrangementet (find materialer og inspiration [\[link\]](#)):
 - Lægge opslag på Facebook:
 - Hænge fysiske opslag op:
 - Dele postkort ud:
 - Fortælle om arrangementet til andre arrangementer:
 - Øvrige pr-tiltag, f.eks. hjemmesiden:
- Medbringe strandstole, campingstole, liggeunderlag, tæpper:



- Deltage i selve arrangementet (inkl. løb):
- Byde velkommen:
- Dele grupper til samtaler og introducere samtaledelen

