# **U-R-O**

Sakspapirer til Ungdomstinget 2010 i Oslo bispedømme

**Stress less! Må man være kul, flink, deilig eller rik for å være lykkelig?**

* Hvordan påvirkes vår psykiske helse av jakten på penger, status og utseende?
* Hvilken sammenheng er det mellom verdiene man har og hvordan man har det?
* Hva vil det si å være lykkelig?
* Hva kan kirken og ungdom selv gjøre for å fremme verdier som gir oss en bedre tilværelse?

Norge er i dag rangert som et av landene i verden med høyest levestandard, et av de beste landene å bo i, og har gjentatte ganger blitt plassert helt på toppen av lista i FNs årlige rangering. Dette skyldes vår store tilgang til naturressurser og i mindre grad vår tidlige deltagelse i industrialiseringen av Europa. Vi har alle råd til langt mer personlig stasj enn den gjennomsnittlige ungdom her i verden. Likevel viser det seg at norsk ungdom sliter med psykisk helse og svaret på spørsmålet om hvorvidt man er lykkelig kan fort bli som i tittelen på Morten Holmqvists undersøkelse *Jeg tror jeg er lykkelig, Ung tro og hverdag[[1]](#footnote-1).* Det virker som om høy levestandard avhenger av hvor mye man eier og har, og vi tvinges til å identifisere det gode liv med materielle goder. Mange ungdommer er stresset og ulykkelige fordi at man hele tiden utsettes for inntrykk som kommuniserer at alt ville være bedre dersom man hadde mer og dersom man var flinkere og penere enn andre. Men er disse tingene virkelig kilden til sann lykke eller fyller de oss først og fremst med stress? Stress less!

Vi bombarderes av bilder av stjerner og modeller i media. De er overalt, på TV, i blader, og selv mens vi venter på T-banen ruller de retusjerte idolene våre opp og ned, i rykk og napp, foran øynene våre. Smilene er hvite som engler og øynene deres glitrer med tilfredshet og sjarm. De ser fullendte ut, lykkelige. Det er lett å tenke: ”Om jeg bare hadde det smilet, det håret, den kroppen, de klærne.” Likevel sliter mange av stjernene tydeligvis med stress de også. Vi kan vanskelig gå glipp av alle skandalene og problemene deres som rulles ut i tabloidene. Stress less!

Alle har iphone nå til dags. Eller har de det? Presset til å ha det nyeste, det beste, det mest moderne, gjennomsyrer samfunnet. Presset kommer fra reklame og fra folk rundt oss, men kanskje aller mest fra oss selv. Reklamebransjen utnytter hensynsløst våre forestillinger om verden. Det mest brutale er kanskje reklamer som er rettet mot barn. Disse er med på å forme deres oppfatning av hva som er viktig i verden, skaffe dem alle, få tak i den nye, den som er enda tøffere, større og slemmere, (Grrrrrrr!!), det vil si, slemmere enn den forrige som ikke selger så bra lenger. Ungdom er eldre og har mer motstandskraft. Evnen til å være kritisk til inntrykk og påstander fra reklamebransjen er noe som må læres gjennom erfaring og påminnelse og jo yngre vi er desto vanskeligere er det å skille de kyniske fremstillingene reklamebransjen forer oss med fra virkelighetsskildring. Likevel er ingen immune og selv de som jobber i bransjen lar seg påvirke. Stress less!

På skolen er det også lett å bli stresset av det evige jaget etter å være flink, kul og godt likt. Det er selvfølgelig fint å ikke falle utenfor det sosiale, få gode nok karakterer og ikke skuffe foreldre, men kravene kan synes enorme fra alle hold. Venner skal ha sitt, og de er på facebook, på café, på kjøpesenteret, og på ungdomsklubben, lærerne skjønner ikke hvor mye lekser dere har i de andre fagene, og foreldre, de skjønner jo ingenting. Du har vel ikke tid til å rydde rommet? Problemet er at presset kommer fra alle kanter samtidig. Å rydde rommet i seg selv er greit nok og engelskleksa lar seg gjøre den og, men ikke når hodet er proppfullt av alle de andre tingene mens du gjør det. Noen ganger føles det som om hodet vil sprenges og man får ikke gjort det man vil og skal fordi man tenker på alle de andre tingene man vil og skal.

Vi har lett for å vie livene våre til sosial multitasking. Vi er konstant tilgjengelige for hverandre. Mobiltelefonen har mye av skylda, men selv det er ikke nok, vennene vil også ha tilgang til oss på mail, facebook, msn for ikke å glemme maset om alt som ligger på classfronter. Hvor skal man finne tid til seg selv, til å stresse ned, vi har alle så mye vi skulle ha gjort. De aller fleste driver med noe i tillegg til skolen det være seg idrett, musikk eller frivillige verv. Det er alltid noe som må gjøres, øves inn, fikses, noe som henger over hodet på oss. Stress less!

Vi setter oss kanskje for høye mål. Hvor mye tåler vi før vi kollapser. Det ville være trist å ende opp som ”han [som] satte seg så høye mål i livet, at det var meningsløst å arbeide for å nå dem.”[[2]](#footnote-2) Det positive er ikke nok, vi vil ha det komparative, eller aller helst det superlative. Gud er god. Gud er også bedre enn best, men likevel holder det for oss å si at Gud er god. Hvorfor må vi alltid bli bedre, hvorfor må vi være best. Hvorfor holder det ikke at vi er gode? For vi er gode. Hver og en av oss er en intelligent, vakker og kul skapning som overgår alt mennesket har skapt. Vi er mer intrikate enn internett og råere enn romraketter. Mennesket er skapt i Guds bilde og ”Gud så på alt det han hadde gjort, og se, det var overmåte godt. Og det ble kveld, og det ble morgen, sjette dag.”(Første Mosebok 1, 31)[[3]](#footnote-3) Stress less!

”Den sjuende dagen hadde Gud fullført hele sitt verk. Og Gud hvilte den sjuende dagen etter at han hadde gjort alt dette.” (Første Mosebok 2,2)[[4]](#footnote-4) Hva betyr det å holde hviledagen hellig? Og hvorfor er dette ett av de ti bud, en av de ti mest sentrale levereglene Gud har gitt oss? Er det kun fordi Gud påbyr det at de fleste av oss ikke har skole eller jobb på søndager, eller har det en verdi utover dette? En enkel formaning om å stresse mindre kan på ingen måte romme alt som Guds bud om hviledagen inneholder, men det er grunn til å tro at en slik formaning er en del av budskapet. Budene fremstår som gode råd uavhengig av om Gud ønsker det, fordi vi ser at å følge dem er godt både for oss som individer og for samfunnet generelt og hviledagen er ikke noe unntak. Vi trenger hvile for å fungere, for å være lykkelige, og hvilen, den er hellig. Stress less!

Vi lever mellom krav og nåde. Vi er ikke perfekte i oss selv. Når Jesus sier at ”det er lettere for en kamel å gå gjennom et nåløye enn for en rik å komme inn i Guds rike”(Markus 10,25)[[5]](#footnote-5) er det ikke for å si at vi likeså godt bare kan gi opp. Gud stiller høye krav til oss, og å strebe etter disse gjør oss til bedre mennesker, og det er godt, men kravene er så høye at vi umulig kan forvente å fylle dem alle fullt ut. Kravene blir umenneskelige uten nåden. Vi er feilbarlige alle og enhver, men Guds nåde tar bort alle feil og mangler og gjør oss verdige himmelen. Uten denne er vi kameler foran nåløyet, men Gud kan gjøre døren høy og porten vid og nåler uendelig store. For et menneske er det umulig, men ikke for Gud. Stress less!

Det er bra for deg å være med vennene dine. Det er godt for deg å stille opp for de som trenger det. Det er godt for deg å rydde rommet. Det er godt for deg å gjøre lekser og å være nøye med jobben din. Det er godt for deg å ha fritidsinteresser. Det kan til og med være godt for deg å bli bedre i noe, å få en ny fin bukse, eller å ha en telefon med bra kamera så du lettere kan ta bilde av alle de gode stundene du opplever. Likevel er alt dette kun godt dersom du til syvende og sist hviler kropp og sinn nok til at du ikke bukker under for presset og blir ulykkelig fordi den sjette dagen ikke var nok. Stress less!

Hvordan kan kirken og spesielt ungdom i kirken verne om unge mennesker som sliter med stress og statusjag? Hvordan kan vi fremme spredning av sunne verdier som nestekjærlighet og toleranse og motvirke påvirkning fra reklame og andre medier som fremmer selvopptatthet, materiell rikdom og ansvarsløshet?

**Vedtak/Resolusjon**

**Stress less! Må man være kul, flink, deilig eller rik for å være lykkelig?**

*Til menighetene i Oslo bispedømme, Oslo bispedømmeråd, barne- og ungdomsorganisasjonene i Den norske kirke, avdeling for barn, unge og trosopplæring i kirkerådet og Kongen*

Ungdomstinget i Oslo bispedømme 2010 (UT10) har diskutert sammenhengen mellom verdisyn og psykisk helse. Vi opplever at statusjag og jakten på individuell framgang fører til stress og bekymring, samtidig som det skygger for det som egentlig er viktig, det å være et godt medmenneske, vise nestekjærlighet og å fremme velferd for oss alle.

Stress kan opptre i mange former og UT10 ønsker å sette fokus på stress som fører til bekymringer og går utover menneskers, og spesielt ungdoms, lykke. Vi opplever at mange ungdom føler at de ikke strekker til og blir stresset av mål som de setter seg selv og som settes for dem, av skole, foreldre, venner og media.

UT er bekymret for samfunnsutviklingen der blant annet media og reklamebransje gir et falskt inntrykk av hva lykke er gjennom et fokus på økonomisk vekst og status som mål i seg selv. Økonomisk vekst er godt, men kun fordi det gir midler til å skape en bedre verden.

UT10 oppfordrer kirka til

* å sette stress på dagsorden i prekenene sine. Det må også i større grad påpekes at hvilke verdier man har påvirker hvordan man har det.
* i større grad å fokusere på hvordan livet er, heller enn på hvordan livet bør være.
* å konstant sette verdier som nestekjærlighet og medmenneskelighet i høysete.
* å oppfordre prester til å ta opp viktigheten av hvile og hva hviledagen representerer.
* å minne medlemmene i menigheten på hvor viktig det er å moderere sine krav til medmennesker og å tilpasse dem til deres forutsetninger. Vi vil spesielt at foreldre skal innse at man ikke nødvendigvis kan forvente at lillesøster skal være like flink som storesøster.
* å legge vekt på viktigheten av å anerkjenne og rose det gode i medmennesker. Vi må være oppmerksom på hvor godt det er å bli likt, roset og anerkjent selv, og slik innse hvor viktig det er at vi selv gir dette til andre.
* at disse temaene tillegges stor viktighet i konfirmasjonsundervisningen og i trosopplæringen generelt. Kirka skal ikke bare spre budskapet om Jesus, men også om hvordan man best mulig kan ta med seg troa også i hverdagen og få et godt trosliv som helhet.
* å sende alle kirkelige ansatte på ”stressmestringskurs”, hvor de lærer å takle stress selv, og hvordan de også kan hjelpe andre som sliter med stress.

Spesielt ønsker UT10 at kirka skal ta inn over seg at den skal være et rom for *å være* og ikke bare et rom for *å gjøre*, også for ungdom. Vi frykter at mange ungdom skremmes bort fra kirka fordi det etter konfirmasjonstiden settes for mye fokus på at de skal være ledere. Jesus er den gode hyrde, og kirken skal være et rom der ungdom kan bli ledet og ikke alltid måtte arrangere ting for andre.

UT10 oppfordrer videre til det følgende:

* Kirka bør i trosopplæring veilede ungdom til å se sine egne begrensninger og minne dem på at det er lov å si nei.
* Kirka bør ha et slags ”Hva kan jeg gjøre for deg?”- program i konfirmantundervisningen, slik at man viser at kirka er opptatt av problematikken.
* UT10 oppfordrer menighetene til å forstå ungdomsklubb og trosopplæring som steder der unge mennesker i kirka kan komme og på samme måte som andre kirkegjengere bli mottatt, få hvile og blir veiledet i gudstjenestene. Det bør skapes rom for ungdom i ungdomsklubber og lignende uten at man hele tiden fokuserer på at de skal være ledere.
* Kirka må ikke være nok en stressfaktor for engasjerte ungdom. Man bør i ungdomsarbeidet være særlig oppmerksom på at de frivillige ikke blir overbelastet.
* Der det er få ungdommer som er aktive i menigheten kan det fort bli slik at alle de få som er der, selv må arrangere ungdomsklubben sin. Da blir det kun rom for ledertypene. UT10 mener derfor det er viktig at det skapes flere anledninger for at kristen ungdom skal kunne møtes for sosialt samvær, andakter og arrangementer i kirkens regi på tvers av menigheter. Disse arrangementene kan ikke forventes å drives utelukkende av frivillig ungdom.
* UT10 vil også oppfordre ungdom til å benytte seg av de tilbudene som allerede finnes for å skape sterkere bånd mellom unge aktive kristne i hele Oslo bispedømme. UT ser på seg selv som en slik anledning og oppfordrer til økt deltakelse framover. UT10 ønsker i denne sammenheng også å uttrykke sin støtte til arrangementer som Taizé-treff og KFUK-KFUMs Nattvolleyball.

UT10 ønsker også å fremheve at kirka må våge å være annerledes og slik være et eksempel som står i kontrast til usunne trender som stresser mennesker og gjør dem ulykkelige.

1. Holmqvist, Morten(red), *Jeg tror jeg er lykkelig: Ung tro og hverdag,*  Kloster forlag, 2007 [↑](#footnote-ref-1)
2. Nielsen, Nils-Fredrik, *Samlede TRISTESSER i utvalg,* Aschehoug, Skien 2007 [↑](#footnote-ref-2)
3. *Bibelen med NT05,* [www.bibel.no](http://www.bibel.no) [↑](#footnote-ref-3)
4. idem [↑](#footnote-ref-4)
5. Idem (se også Matt 19,24 og Luk 18,25) [↑](#footnote-ref-5)