



Fokussak 2024 – Psykisk helse

Sammendrag av saksorienteringen

Ungdommens kirkemøte 2023 valgte saken «Psykisk helse» som fokussak for UKM 2024. Saken gir uttrykk for bekymring over ungdommers psykiske helse etter en pandemitid med begrensninger i fysiske møter og manglende møteplasser, og hvordan Den norske kirke skal møte utfordringer knyttet til dette.

Sakens grunnlag er målsetningen «Kirken er mer for flere» i Den norske kirkes strategi for 2022-2029. Dette konkretiseres i delmålene «*Gir tilhørighet og skaper gode møteplasser og fellesskap fysisk og digitalt*» og «*Motvirker utenforskap og utforsker nye måter å være kirke på*».

Kirken skal være en arena hvor ungdom kjenner tilhørighet, opplever mestring og får mulighet til å delta i et fellesskap. Denne saken skal se på hvordan kirken kan være tilgjengelig, åpen og relevant for ungdom.

Saken utfordrer kirkens bevegelse utover, også til de ungdommene som ikke er aktive i kirken. Kirkens fellesskap utvides fra å være knyttet til en konkret plass, til å bli et synlig fellesskap med tydelige verdier og mening, også utenfor kirkebygget. Hvordan kan ungdom få en opplevelse av å høre til og ta del i dette fellesskapet?

UKM ønsker på bakgrunn av dette å behandle frem denne saken.

Komiteens merknader

Komiteen legger saksorienteringen til grunn. Komiteen har følgende merknader:

Generelle merknader:

1. Innledningsvis ønsker vi å peke på det unike håpet kirken og det kristne fellesskapet kan komme med. I den kristne troen er kjærligheten, aksepten, håpet, trofastheten, varmen og omsorgen som finnes i Jesus fine ressurser som vi med stor frimodighet kan dele med andre.
2. Komiteen bruker betegnelsen 'unge' som en samlebetegnelse for hele gruppen mellom 15 og 30 år. Begrepet 'ungdom' forstås her som aldersgruppen 13-19, mens 'unge voksne' brukes om aldersgruppen 20-30.
3. Det er viktig at kirkens tilbud ikke erstatter profesjonell hjelp, men kan være et supplement.



Merknader til vedtakspunkter:

4. Til første vedtakspunkt: Komiteen er opptatt av at budskapet om at det skal være plass for alle i kirken skal fremmes på alle kommunikasjonsplattformer som brukes i Den norske kirke. På sosiale medier kan kirken bruke oppbyggelige bibelvers som viser hva Gud sier om menneskets uendelige verdi.
5. Til andre vedtakspunkt: Usunne idealer kan for eksempel være knyttet til urealistiske forventninger til prestasjon og utseende, regulering av følelser, eller tanker om hva man kan kontrollere og styre i eget liv. I møte med idealer som er umulige å nå kan vi oppleve skam og utilstrekkelighet, og den psykiske helsen kan bli svekket.
6. Til tredje vedtakspunkt: En ansvarsgruppe på en eller flere voksne skal være tilgjengelig og synlig under hele leiren/arrangementet, og sørge for at alle etiske retningslinjer og sikkerhetskrav følges. Det kan oppstå mye i løpet av en leir eller et arrangement og komiteen har erfart at det er en trygghet i å vite at det er en person tilgjengelig for å kunne drøfte vanskelige spørsmål. Det kan være hensiktsmessig å informere om at det foreligger taushetsplikt, så sant det ikke berører avvergingsplikten (liv og helse). Komiteen ønsker å uttrykke at personen/gruppen ikke skal stå med alt ansvar alene, ettersom andre frivillige og ansatte også er tilgjengelige.
7. Til fjerde vedtakspunkt: Komiteen ser det nyttig at Kirkerådet legger til rette for at det regionalt og lokalt gis tilbud om varierte aktiviteter for unge også utenfor kirkebygget. Eksempler på dette kan være leirer, pilgrimsvandring, samtalegrupper, mekkeklubb, villmarksturer, matlagingskurs, pizzakveld, åpne ungdomsklubber m.m. Leirarbeidet er spesielt verdifullt, og det er viktig å legge til rette for gode samarbeid om de tilbudene som organisasjonene har. På denne måten får unge kristne større nettverk og kan bygge relasjoner. Det er store forskjeller mellom landsdeler mht. kostnader ved reiser og mulighetene for deltakelse. Det er viktig at de økonomiske rammevilkårene for ungdomsarbeidet tar høyde for dette. Det er hensiktsmessig å bygge tillit og skape relasjoner fra ung alder. Ansatte i kirken kan for eksempel besøke barnehager og skoler som en del av arbeidet med å gjøre kirken synlig, kjent og bygge relasjoner. Det er viktig med stabilitet og kontinuitet for å kunne bygge opp et godt arbeid for unge, og hyppig utskifting av ansatte gjør dette arbeidet sårbart.
8. Til femte vedtakspunkt: Komiteen oppfordrer alle kirkelige ansatte til å ta i bruk tilgjengelige ressurser som ligger på ressursbanken.kirken.no i arbeidet med psykisk helse.
9. Til sjette vedtakspunkt: Komiteen vil innledningsvis peke på sammenhengen mellom lederrekruttering og arbeidet med psykisk helse: Tilgang på gode ungdomsledere kan skape trygghet og gir mulighet for bedre oppfølging av deltakerne i kirkens



ungdomsarbeid. Da er det viktig å være tilstrekkelig mange ledere slik at arbeidsoppgaver og ansvar ikke blir overveldende for den enkelte. Kirken skal ikke drive rovdrift på ungdomsledere, men tvert imot ivareta og støtte unge som jobber frivillig. Unge ledere som er tett på deltakerne kan bidra til inkludering og fellesskap, noe som forebygger psykisk uhelse. Komiteen er opptatt av at ungdomsdemokratiet i kirken skal være representativt. Det er viktig å være bevisst på å følge opp invitasjoner til ungdomsting over hele bispedømmet og ta en aktiv rolle i rekruttering og oppfølging av unge i kirkedemokratiet. Den norske kirke skal ha en struktur for ungdomsdemokrati på regionalt nivå og det er veldig viktig å beholde ungdomsrådene. Saksdokumentet til fokussaken løfter frem behovet for gode møteplasser for ungdom i det samiske miljøet, og rekruttering er også viktig i denne sammenhengen. Alle unge som er engasjert i frivillig arbeid, råd og utvalg i kirken bør få mulighet til å få attester på dette arbeidet. Det er hensiktsmessig om det utarbeides en nasjonal mal for slike attester.

10. Til niende vedtakspunkt: Komiteen minner om at det er spesielt viktig å se på tilbudet til unge voksne, som ofte ikke har et aktivitetstilbud i regi av kirken. Gode møteplasser er viktig for alle, men unge voksne kan være i en litt mer sårbar livssituasjon på grunn av flytting og andre endringer i livet. Det er viktig å kunne ha et fellesskap, motvirke ensomhet og fortsatt kunne opprettholde en relasjon til kirken. Slike tilbud bør være lavterskeltilbud som er åpne for alle og ikke bare rette seg mot unge voksne som er studenter.
11. Til ellefte vedtakspunkt: Komiteen viser til Rapport til Stortinget fra Sannhets- og forsoningskommisjonen (2023) *Sannhet og forsoning – grunnlag for et oppgjør med fornorskingspolitikk og urett mot samer, kvener/norskfinner og skogfinner* <https://www.stortinget.no/globalassets/pdf/sannhets--og-forsoningskommisjonen/rapport-til-stortinget-fra-sannhets--og-forsoningskommisjonen.pdf>
12. Til tolvte vedtakspunkt: Ungdom som trenger hjelp, støtte eller noen å snakke med, kan henvende seg til sin lokale kirke, som tilbyr samtaler med ansatte eller frivillige. Kirken har også tilgjengelige diakonale tjenester som kan gi veiledning i vanskelige livssituasjoner. Komiteen ser det høyst nødvendig at de tilgjengelige tjenestene synliggjøres og tematiseres av alle kirkens ansatte. Videre kan ungdom benytte seg av digitale plattformer for å få kontakt med kirkelige ansatte, eller delta i aktiviteter som speider, kor, og konfirmasjonsundervisning der de kan finne fellesskap og støtte. For akutte behov finnes det nasjonale hjelpeorganisasjoner som kirken samarbeider med, som er klare til å bistå i kritesituasjoner. Komiteen ser det også høyst nødvendig at de nasjonale hjelpeorganisasjonene utenfor kirken også tematiseres og synliggjøres.

Ungdommens kirkemøte vedtak

UKM 2024 ønsker

- 1) at det utvikles tydelige retningslinjer for hvordan kirken skal uttale seg om saker i media, fremme innenforskap og bruke mediene aktivt til å formidle at kirken ønsker et samfunn der alle har lik verdi uansett.
- 2) at det utvikles og tilpasses undervisningsopplegg som både utfordrer og bevisstgjør de usunne idealene dagens unge blir eksponert for.
- 3) at det sikres at ved behov skal alle leirer og arrangementer ha en ansvarsgruppe på en eller flere voksne med ansvar for å sikre trygge og inkluderende rammer for alle deltakende.
- 4) at det utvikles strategier for å bygge relasjoner og fellesskap også utenfor kirkens lokaler.
- 5) at ansatte i Den norske kirke skal ta i bruk det digitale kurset om psykisk helse som er utarbeidet av Modum Bad.
- 6) videre styrket rekruttering og oppfølging av frivillige unge ledere og unge deltagende i ungdomsdemokratiet, som et tiltak mot psykisk uhelse.
- 7) et videre styrket arbeid for å fremme inkludering og innenforskap for unge, i tråd med DnK sin strategi for 2022-29.
- 8) at Den norske kirke, som en landsdekkende folkekirke, er oppdatert på lokale forhold og jobber for å motvirke utenforskap.
- 9) gode, gratis møteplasser for unge i lokalsamfunnet – gjerne i samarbeid med andre aktører som organisasjoner og kommunen.
- 10) at Bibelens persongalleri brukes for å få frem et større mangfold og gi rom for flere livserfaringer i undervisning og forkynnelse.
- 11) at Den norske kirke må jobbe konkret for å forebygge og følge opp psykisk uhelse blant samiske unge, i tråd med det som kom frem i Sannhets- og forsoningskommisjonens sluttrapport.



12) at Den norske kirke skal være en synlig, tilgjengelig og inkluderende ressurs for unge, med et særlig fokus på å tilby støtte og veiledning i både trosrelaterte spørsmål og livsutfordringer.

Saksorientering

Bakgrunn

Ungdom, psykisk helse og livsmestring

Alle mennesker har behov for å kjenne tilhørighet. I ungdomstiden blir det ekstra tydelig at vi trenger relasjoner som gir trygg tilknytning, kjærlighet, omsorg, sosial støtte, deltakelse, humor og fortrolighet.¹

Som ung skal man skal finne ut av hvem man er, hvor man kommer fra og hva man vil videre i livet. Unge står i spennet mellom å finne seg selv og å leve opp til forventninger til familie og venner rundt seg, i tillegg til samfunnets forventninger. Flere kan kjenne på press gjennom sosiale medier og ellers i samfunnet hvor man blir presentert for og sammenlikner seg med uoppnåelige idealer. I møte med slike idealer kan ungdommer kjenne seg utilstrekkelige og oppleve at de ikke er gode nok.²

Det er sammensatte årsaker til denne utviklingen. Det er for eksempel bedre leve- og oppvekstvilkår enn noen gang tidligere, men likevel rapporterer stadig flere unge om psykiske helseplager.³ I 2024 anerkjennes psykiske plager og lidelser som en av de største folkehelseutfordringene i landet.⁴

Det er viktig å skille mellom psykiske plager og lidelser.⁵ Folkehelseinstituttet definerer psykiske plager som engstelse, nedstemthet og uro. Dette er vanlige variasjoner hos et menneske og er knyttet til livserfaringer. Psykiske lidelser derimot karakteriseres ved at symptomene blir en så stor belastning som påvirker funksjonsevnen i hverdagen.

I tilknytning til temaet psykisk helse blir også ofte begrepet *livsmestring* trukket inn. I omtalen av det tverrfaglige temaet 'Folkehelse og livsmestring' i skolen forklarer Utdanningsdirektoratet følgende om hva livsmestring går ut på: "*Livsmestring dreier seg*

¹ Se rapporten 'Psykisk oppvekst –Barn og unges psykiske helse fra 0-25 år' utgitt av Rådet for psykisk helse (2022) https://psykiskhelse.no/wp-content/uploads/psykisk_oppvekst_rapport.pdf

² Dette temaet tas opp i en nyhets sak fra NRK i november 2023 hvor ungdommer og forskere uttaler seg [Forsker mener «generasjon prestasjon» har blitt feilstemplet – NRK Rogaland – Lokale nyheter, TV og radio](https://www.nrk.no/regionalt/regionalt-nyheter/lokale-nyheter/2023/11/23/forsker-mener-generasjon-prestasjon-har-blitt-feilstemplet-1.1481148) I NRK-saken refereres det også til nasjonale tall fra Ungdata-rapporten i 2022: <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/3011548/NOVA-rapport-5-2022.pdf>

³ I folkehelse rapporten fra Folkehelseinstituttet omtales dette i avsnittet om 'Forekomst av psykiske plager hos barn og unge', se f.eks. tabell 1 og 2: <https://www.fhi.no/he/folkehelse/rapporten/psykisk-helse/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/?term=#forekomst-av-psykiske-plager-hos-barn-og-unge>

⁴ Folkehelseinstituttet (FHI) har utarbeidet rapporter om psykiske plager og lidelser hos voksne <https://www.fhi.no/he/folkehelse/rapporten/psykisk-helse/psykiske-lidelser-voksne/?term=> og hos barn og unge <https://www.fhi.no/he/folkehelse/rapporten/psykisk-helse/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/?term=>

⁵ <https://www.fhi.no/he/folkehelse/rapporten/psykisk-helse/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/?term=#om-psykiske-plager-og-lidelser>



om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv”.⁶ Livsmestring innebærer blant annet å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner, være bevisst på egne verdier, sette grenser og finne mening i livet.

Mennesker er sosiale og avhengige av relasjoner for å føle tilhørighet og trivsel. Gode relasjoner bidrar til en meningsfull tilværelse og er avgjørende for livskvaliteten. Det er behov for flere arenaer for å skape slike relasjoner, ikke bare på skolen og i hjemmet, men også i fritiden. Her blir kirkens arbeid sentralt.

De siste ti årene har det vært en økning i sosiale og økonomiske forskjeller blant familier i Norge.⁷ Forskning viser at barn og unge som lever i fattigdom har økt risiko for blant annet psykiske plager.⁸ Pandemien forsterket disse utfordringene. Forskere fra Universitetet i Oslo konkluderte i 2022 med at *“ungdommer fra hjem med trangere kår har opplevd en større økning av depressive symptomer og ensomhet under pandemien enn ungdom ellers.”*⁹ Den norske kirke er en del av Nasjonal dugnad mot fattigdom og utenforskap (NDFU) og skal bidra til å bekjempe negative konsekvenser av utenforskap blant barn og unge.¹⁰ I sammenheng med dette er det viktig at kirken jobber for å tilby kostnadsfrie, åpne møteplasser som er tilgjengelige for alle interesserte.

En forskningsrapport for Mental Helse Ungdom i 2021 viser at samisk ungdom opplever spesielle utfordringer knyttet til psykisk helse og at det må sees i sammenheng med historiske erfaringer og stigmatisering.¹¹ Samisk ungdomsutvalg (SUNG) i Den norske kirke peker også på at det er få gode møteplasser for ungdom i det samiske miljøet.

Kirken som møteplass og fellesskap

I Den norske kirkes strategi for 2022-2029 tematiseres målsetningene om at kirken *«gir tilhørighet og skaper gode møteplasser og fellesskap»* og *«motvirker utenforskap og utforsker nye måter å være kirke på»*.¹² En av kirkens satsninger er å motvirke utenforskap, noe som er helt grunnleggende for å fremme god psykisk helse.

Det som preger mennesker i samfunnet, skal også prege måten vi er kirke på. Når så mange opplever utfordringer knyttet til psykisk helse, må også kirken gå inn i disse temaene. Gjennom å tilby gode, trygge fellesskap og løfte frem verdier som likeverd og nestekjærlighet, kan kirken gi verktøy for livsmestring.

⁶ <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/?lang=nob>

⁷ Se NRK-sak fra mars 2023 som oppsummerer funn i en større forskningsrapport om temaet:

<https://www.nrk.no/trondelag/ferisk-rapport-viser-at-de-sosiale-ulikhetene-i-norge-har-okt-siden-2014-1.16327946>

⁸ Sitatet er hentet fra Helsedirektoratets rapport, gjengitt på:

<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/kunnskapsoppsummering-om-ulikheter-i-helse-og-livskvalitet-i-norge-siden-2014--sammendrag/indikatorer-for-ulikhet-i-helse-i-norge#ulikheter-i-livskvalitet-og-psykisk-helse>

⁹ Artikkel fra psykologisk institutt ved Universitetet i Oslo (2022) om forskning på ungdom før og under pandemien:

<https://www.sv.uio.no/psi/forskning/aktuelt/aktuelle-saker/2022/forskjellene-mellom-unge-har-okt-under-pandemien.html>

¹⁰ Informasjon om NDFU-arbeidet: <https://www.allemed.no/om/om-ndfu>

¹¹ Forskningen er omtalt i en sak fra Universitetet i Tromsø i 2021:

https://uit.no/nyheter/artikkel?p_document_id=724659

¹² <https://www.kirken.no/strategi>



Kirken har erfaring og kompetanse i å støtte mennesker i deres daglige liv, både i sorg, glede og krise. Gjennom gudstjenester og samtaler, i salmesang og bønn og ved å bruke Bibelens tekster og historier, kan kirken formidle trøst, håp og mening i livet. Kirken er også en møteplass hvor vi kommer med våre egne livserfaringer og møter Gud og hverandre. Når kirken skaper gode møteplasser hvor ungdom blir sett og hørt, opplever de at de hører til og er en del av et større fellesskap. Det gir støtte til livsmestring og til å finne mening i hverdagen. Hvor kan vi finne disse møteplassene og hva er viktig å formidle til unge mennesker?

Hvordan er kirken i kontakt med ungdom og hvilke møteplasser finnes?

Gjennom aktiviteter som for eksempel speider, kor, konfirmasjonsforberedelser og kirkelig undervisning og læring møter kirken mange ungdommer. Likevel er det mange som velger bort kirkens aktiviteter over tid. Hvilke faktorer ligger til grunn for at ungdommer ikke deltar på aktiviteter? Hvordan kan kirken bli et sted der ungdom trives og føler seg inkludert? Hvordan kan kirken støtte ungdom når de trenger det mest?

Kan kirkens ansatte og kirkens fellesskap i større grad gjøre seg synlige på de arenaene der ungdom er? Jesus gjorde Guds kjærlighet synlig og mulig å forstå gjennom sitt liv og sine handlinger. Han oppsøkte enkeltmennesker, lyttet til det de hadde å si og spurte *dem* «*Hva vil du jeg skal gjøre for deg?*».¹³ Kan kirken i større grad bevege seg ut og gjøre seg mer synlig, bygge relasjoner og være tilgjengelig for ungdom der hvor de er?

Tydlig formidling av kunnskap og verdier

Det kan være vanskelig å be om hjelp når man sliter og opplever livet som tungt. Å sette ord på hva man føler og opplever kan være utfordrende for mange. For å åpne seg for andre må man føle seg trygg og akseptert. Det er lettere å ta opp vanskelige temaer når man har tillit til at den man snakker med tåler å lytte til det som blir sagt. Det forutsetter en åpen holdning til mennesker og menneskers liv, uten en moralsk pekefinger og fordømmelse.

Kirken er en arena for læring og et sted hvor man tar opp utfordrende temaer for enkeltmennesker og samfunn. Jesus vekket nysgjerrighet og tillit hos mennesker når han møtte dem og snakket direkte inn i deres hverdag. Hvordan skal vi gjøre dette i dag? Hvordan kan vi bidra til å forebygge psykisk uhelse, snakke sant om livet og ta tak i vanskelige temaer? Hvordan er vi en kirke som møter unge i livskriser som sorg, tap, i identitetskrise og i møte med vanskelige følelser? Hvilke undervisningstemaer bør vi som kirke løfte enda høyere?

Hvordan snakker vi ærlig om livet?

Bibelen er full av historier som skildrer livets opp- og nedturer. Gjennom fortellinger om Jesu disipler ser vi mennesker som også er usikre og feiler i møte med ulike utfordringer. Jesus satser på dem, uavhengig av deres bakgrunn. De får nye muligheter og vises tillit. Å snakke ærlig om livet er å formidle slike historier. Det handler om å vise ulike liv og hvordan Jesus møtte ulike mennesker. Hvilke historier deler vi i kirken som alle kan kjenne seg igjen i? Er språket vi bruker tilgjengelig for dagens unge?

Bibelen tar opp alle slags følelser, og viser at Gud er til stede uansett hva vi går gjennom. Når Jesus møtte noen som var holdt utenfor, brøt han ned barrierene og satte mennesker

¹³ Se f.eks. Lukas 18.41



DEN NORSKE KIRKE

Ungdommens kirkemøte 2024

fri. Kirken representerer et fellesskap der det ikke er noe "vi" og "dem", men et "oss". Det forplikter oss til å lytte til alle, uavhengig av deres mentale helse. Hvordan kan vi snakke om psykisk helse som en naturlig del av livet? Hvordan formidler kirken verdier som nestekjærighet og menneskeverd i møte med alle mennesker?

Økonomiske/administrative konsekvenser

Sakens innhold og foreslåtte vedtak har ingen umiddelbare økonomiske eller administrative konsekvenser. Det vil være aktuelt å utarbeide eller tilpasse undervisningsressurser i tråd med vedtakspunkt om dette.