



**Referanser:**

**Arkivsak:** 23/03593-4

## Fokussak 2024 -Psykisk helse

### Sammendrag

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.

### Forslag til vedtak

UKM 2024 ønsker at Kirkerådet skal

- utvikle 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
- utvikle eller tilrettelegge undervisningsopplegg som møter og problematiserer usunne idealer unge vokser opp med i dag



liv”<sup>6</sup>. 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.<sup>7</sup> Forskning viser at barn og unge som lever i fattigdom har økt risiko for blant annet psykiske plager.<sup>8</sup> 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.”*<sup>9</sup> 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.<sup>10</sup> 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.<sup>11</sup> 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»*.<sup>12</sup> 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.

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?

---

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

<sup>7</sup> Se NRK-sak fra mars 2023 som oppsummerer funn i en større forskningsrapport om temaet: <https://www.nrk.no/trondelag/forsk-rapport-viser-at-de-sosiale-ulikhetene-i-norge-har-okt-siden-2014-1.16327946>

<sup>8</sup> 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>

<sup>9</sup> 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>

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

<sup>11</sup> Forskningen er omtalt i en sak fra Universitetet i Tromsø i 2021: [https://uit.no/nyheter/artikkel?p\\_document\\_id=724659](https://uit.no/nyheter/artikkel?p_document_id=724659)

<sup>12</sup> <https://www.kirken.no/strategi>

## **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?*».<sup>13</sup> Kan kirken i større grad bevege seg ut og gjøre seg mer synlig, bygge relasjoner og være tilgjengelig for ungdom der hvor de er?

### **Tydelig 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 skal 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 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 nestekjærlighet 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 vedtaks punkt om dette.

---

<sup>13</sup> Se f.eks. Lukas 18.41