Ungdomsting 2023 - Psykisk helse blant ungdom

Saksfremlegg fra Ungdomsrådet til Ungdomstinget 2023:

Ungdomsrådet tar på alvor i dette dokumentet at flere i dag sliter med psykiske helseplager, som depresjon og stress. I følge ungdata er dette noe som har vedvart i flere år. Majoriteten av unge sier de har god psykisk helse, men det er bekymringsverdig at flere unge melder at de sliter psykisk. Ungdomsrådet ser at årsakene til denne utviklingen er sammensatt, blant annet knyttet til unges kroppsbilde, prestasjonsangst i skolen, og økt tidsbruk på sosiale medier. På sosiale medier blir unge overøst med informasjon og anbefalinger fra influensere og selvutnevnte eksperter. Som ung kan det være krevende å navigere seg i den overveldende informasjonsflyten på sosiale medier, og vite hvem en skal lytte til når det gjelder helseråd.

Den norske kirke arbeider for å skape rom for hele mennesket, og for at flere unge skal bli inkludert inn i felleskap, der alle kan få være seg selv. Derfor ønsker ungdomsrådet å sette psykisk helse på agendaen, slik at alle kan føle seg velkommen. Da trengs det å gis et signal om at kirken rommer hele mennesket.

Spørsmål til samtale:

1. Er det krevende å skille gode og mindre gode råd på sosiale medier?
2. Er det lett å finne informasjon om hjelp og gode råd dersom noen du kjenner sliter psykisk?
3. Burde vi pratet mer om psykisk helse i kirka?
4. Er kirka et sted man må prestere eller er kirka et sted en kan slappe av?
5. Hvordan kan kirken enda tydeligere sette psykisk helse på dagsorden, slik at unge i dag føler seg hørt? Hva bør gjøres

Her er en oppsummering av komiteenes synspunkt, og tanker rundt temaet:

1. Spørsmål 1: Er det krevende å skille gode og mindre gode råd på sosiale medier?

Det vil variere på hvor mye en blir eksponert. Andre sier de er kritiske og er skeptiske til det som blir sagt. Algoritmer kan forklare noe av årsaken til at noen får mer informasjon om psykiske problemer uten at de etterspør det. På tiktok er det mange «selverklærte» eksperter, og en del profiler er ikke verifisert som ekte. Dette er spesielt vanlig i dag, og derfor er rådet å være kildekritisk til det en ser og hører. En bør også være obs på at en får disse appene gratis i bytte mot at en gir fra seg personopplysninger som igjen, selges videre til reklameselskap.

2: Er det lett å finne informasjon om hjelp og gode råd dersom noen du kjenner sliter psykisk?

En kan informere om, 116123 hjelpetelefonen hos metal helse Norge og Anonyme chattetjenester som kirkens nødhjelp. Det å prate med personer og/eller fastlege, helsepsykepleier på skolen eller ansatte i kirken slik som diakoner, eller psykolog er også gode tilbud. Helsesista på Snapchat er også et lavterskel tilbud som en kan bruke. Men hun når ikke 1/3 av de som sender melding, derfor kan kirken hjelpe å supplere dette tilbudet. En kan søke hjelp både ved offentlige tjenester og i kirken her har de ansatte taushetsplikt. Og det finnes rask psykisk helsehjelp.

3. Snakker vi nok om psykisk helse i kirka?

Nei, en bør prate mer om det, oftere, det bør gis mer informasjon, for eksempel kontaktinfo til diakon. Psykisk helse bør bli tatt opp som et tema i konfirmantundervisningen, men med fortrolighet, og ikke overdrevent. Ungdommens Kirkemøte (UKM) har flere saker på dette temaet.

4. Føler du at en må prestere i kirka

Det er sammensatt, noen føler man kan være helt seg selv og slappe av uten å prestere. For eksempel på ungdomsklubben. Samtidig er det en del som vegrer seg for å være seg selv i forhold til hvordan kirka reagerer på det en sier og gjør

2. Virkemidler og tiltak

Eksempler på podcaster som ungdomsrådet anbefaler er, drøsenyl-podcast (Young Life), ukirke sin Podcast, Sårbarhetspodden, logos (Ganddal), Tor Haavik.

Vi forstår at kildekritikk er vanskelig. Derfor bør plakater og kunngjøringer om psykisk helse spres rundt omkring. Samtidig bør en øke kontakten mellom skole og kirke, igangsette kampanjer gjennom kommunen og en bør ta tak i om arbeidet i kirken kan være et supplement til helsesykepleiere i skolen. Her bør taushetsplikten til kirka presiseres. Kirken bør også reklamere for egne nettsider, og bør være aktivt til stede på blant annet Instagram og Snapchat. Eksterne fagfolk og temakvelder er også gode tiltak.