

STRESS BLANT UNGDOM

Vær ikke bekymret for morgendagen

"Derfor sier jeg dere: Vær ikke bekymret for livet, hva dere skal spise, eller hva dere skal drikke, heller ikke for kroppen, hva dere skal kle dere med. Er ikke livet mer enn maten og kroppen mer enn klærne?" (Matt. 6.25)

I en ungdomsundersøkelse for noen år siden fikk en stor mengde ungdommer spørsmålet: «Hvilket av disse 20 ordene beskriver best samfunnet slik du opplever det?». 51% av ungdommene krysset av på ordet «Stressende». Hovedbildet fra Ungdata 2013 er at vi har med en veltilpasset, hjemmekjær, men kanskje litt stressa ungdomsgenerasjon å gjøre. Skoletrivselen er høy, de aller fleste har gode venner og er svært fornøyde med foreldrene sine. På flere områder viser rapporten positive utviklingstrekk over tid: omfanget av ungdomskriminalitet, rus og vold er blitt stadig mindre og færre unge skulker skolen. Ett område gir derimot særlig grunn til bekymring. Et økende antall ungdommer – og da først og fremst unge jenter – rapporterer om psykiske helseplager. 1 av 3 ungdommer lider av kronisk stress¹.

Hvorfor er ungdom stresset?

UT2015 mener at mye av stress kommer fra økt forventning til prestasjoner. Dette kan komme av sosiale medier, hvor mye kan komme på grunn av forventingen til at vi alltid skal være best. Vi skal være best i alt vi gjør og sosiale medier legger opp til at vi hele tiden skal dele av hvor bra vi er. Her både i forhold til tro, kropp, trening, utsende, klær osv. Ungdom opplever et større kroppspress enn tidligere.

UT2015 mener at kirken er et sted man både kan slappe av og en kilde til stress.

Mange mener at det å kunne komme til kirken som deltager er en fin «pust i bakken», men at lederansvar ofte er med på å øke stresset mange ungdommer kan kjenne på. Mange går og grunner på oppgavene sine og legger ned ekstra arbeid i forkant, dette er med på og gi

¹ forskning.no 20.05.2013, skrevet av Hanne Østli Jakobsen, journalist

mindre tid i hverdagen og øke stressfølelsen. Mange synes også at det er vanskelig når presten spør om du vil lede, noen føler at det kan være "ukristelig" å ikke bidra. Mange ungdomsledere på UT2015 opplever også at de til enhver tid må stå frem som gode eksempler fordi de ofte er de eldste lederne i gruppen. De må gå foran som forbilder og ledere for de yngste lederne. Dermed må en tiltre i en mer voksen rolle, selv om en ikke føler seg moden nok. Dette er noe mange ungdommer synes er ekstra tungt. UT2015 mener dermed at det er viktig med egne voksenledere i lokalmenigheten. Det er også viktig å skille mellom det å være leder, og det å være deltaker.

UT2015 opplever tidvis at forkynnelsen under høymessen ofte blir for vanskelig og preges av et språk som ikke nødvendigvis ungdom henger med på. Mange opplever også at forkynneren kommer med utfordringer som kan føles uopnåelige, dette kan gi folk dårlig samvittighet og følelsen av å ikke lykkes.

UT2015 ser at det ofte er gunstig for flere menigheter å samarbeide. Dette selv om flere delegater har opplevd utfordringer knyttet til samarbeid tidligere. UT2015 vil belyse at selv om samarbeidet er vanskelig, vil menighetene fortsatt kunne drive erfaringsutveksling.

UT2015 utfordrer/oppfordrer lokalmenighetene til å:

- Lage en plan for å fordele oppgavene mellom de ulike ungdomslederne, slik at det ikke bare er de samme ungdommene som blir spurt.
- Voksne mennesker til å være samtalepartnere og veiledere for unge ledere i menigheten.
- Legge til rette for at forkynnelsen blir forståelig og relevant for alle. Ha fokus på konkrete poeng i forkynnelsen – knytte det som står i Bibelen til ungdommenes liv.
- Sette fokus på stillhet, f.eks. ved å ha bønnevandringer på gudstjenestene.
- Sette fokus på samarbeid mellom lokalmenighetene.
- Lage egne arrangementer der ungdomsledere kan være deltakere, og ikke ledere.
- Legge til rette for forbønnstjeneste eller skriftemål.

UT2015 utfordrer/oppfordrer Ungdomsrådet til å:

- Bli mer synlige i lokalmenighetene for å skape interessere og kunnskap som kan

RESOLUSJON FRA UNGDOMSTINGET I STAVANGER BISPEDØMME 2015

redusere terskelen for å melde seg på UT uten å vite hva det innebærer. Det å være forberedt og kjenne til hva UT er, kan være mindre stressende.

UT2015 utfordrer/oppfordrer Bispedømmerrådet til å:

- Ta opp temaet "stress blant ungdom" som en egen sak på saklisten sin, og ha en dialog med UR om dette.