

Protokoll fra Ungdommens bispedømmemøte – UBDM2021

Storaas gjestegård, Kongsberg 22. til 24. oktober 2021

Innhold:

- Om UBDM 2021
- Deltagere og observatører
- Program
- Sakliste
- Sakene
- Vedtak
- Ungdommens bispedømmeråd 2021-22

Flesteparten av delegatene og observatørene:





Om ungdommens bispedømmemøte – UBDM2021

Hvorfor avholdes ungdommens bispedømmemøte?

Målet for ungdommens bispedømmemøte (UBDM) er tredelt:

- 1) Utvikle ungdomsdemokratiet i Den norske kirke gjennom om å skolere ungdommer til å gjennomføre et møte med saker innen kristelig virksomhet. Disse sakene drøftes før ungdommene fatter vedtak ut fra sitt ståsted.
- 2) Gjennom ulike samlinger å gi ungdom inspirasjon til å utvikle lokalt ungdomsarbeid og gudstjenesteliv.
- 3) Gi ungdom mulighet til å utvikle et felleskap på tvers av menighetsgrenser, å bli kjent med hverandre og med observatørene som er med på UBDM.

Ungdommens bispedømmemøte 2021 - korona og gjennomføring

En uke etter UBDM 2020 «stengte landet ned» grunnet covid 19-pandemien (også kjent som korona/corona). Både rådet og administrasjonen var svært glade for å ha gjennomført UBDM 2020 uten andre endringer enn at delegatene fikk enkeltrom, og en utsrakt bruk av håndsprit i plenum.

I perioden etter UBDM 2020 la pandemihåndteringen store begrensinger på rådets arbeid. Mer om rådets arbeid i 2020-21 under årsberetning nedenfor.

Med tanke på UBDM 2021, ble det tidlig klart at gjennomføring på det vante tidspunktet i starten av mars ikke ville la seg gjennomføre dersom møtet skulle avholdes fysisk. Derfor bestemte ungdommens bispedømmeråd (UBDR), i samråd med administrasjonen, å utsette møtet til november 2021. Denne endringen var nødvendig for å i det hele tatt gjennomføre et fysisk møte, og alt i alt er både råd og administrasjon fornøyde med at møtet lot seg gjennomføre, til tross for noe lavere oppslutning enn vanlig. Det er et uttrykt ønske fra UBDR at administrasjonen legger til rette for et nytt UBDM 2022 i mars, og at det satses på å styrke rekrutteringen.



Hvordan ble målsetningene ivaretatt på UBDM 2021?

1) Utvikle ungdomsdemokratiet.

Den politiske delen av UBDM bestod av komitéarbeid med utgangspunkt i saker som Ungdommens bispedømmeråd hadde forberedt. Forslag komiteene kom frem til, ble fremmet i plenumssamlinger lørdag og søndag. Observatører var med som sekretærer i komiteene. Sakene og vedtakene ligger vedlagt i denne protokollen.

- Denne protokollen sendes til alle menighetene i Tunsberg, Tunsberg bispedømmeråd og Kirkens utvalg for ungdomsspørsmål (Ufung).
- På siste plenumssamling ble det valgt nytt Ungdommens bispedømmeråd (UBDR). Deres kontaktinformasjon ligger vedlagt, på siste side av denne protokollen.
- Oppslutning på UBDM 2021 var lavere enn normal. Dette skyldes etter alt å dømme at mye lokalt ungdomsarbeid fortsatt jobber med å komme på beina etter pandemien, og at tidspunktet for møtet var på lagt til et annet enn normalt. UDBR og administrasjonen vil ha en aktiv rekrutteringsstrategi (inkludert demokratiturné) i den kommende tiden, og håper at dette vil gi utslag for rekrutteringen til UBDM 2022.

2) Gi inspirasjon til å utvikle lokalt ungdomsarbeid og gudstjenesteliv.

På årets UBDM var de ikke-politiske postene på programmet:

Bli-kjent-samling med Mari Braut, rådgiver for undervisning i Tunsberg bispedømme.

Kveldsgudstjeneste med Knut Zakariassen, sokneprest i Larvik.

Morgensamling med Anne-Marthe Bergsland Larsen.

Hilsen fra, og grilling av biskop Jan Otto

Kveldssamling og quiz med Henrik Guui-Larsen

Morgensamling med Anders Ottersen.

I hvilken grad disse tiltakene er med på å inspirere og utvikle lokalt ungdomsarbeid og gudstjenesteliv er usikkert, men vi vet at deltakerne har fått møte et utvalg former og anvendt ungdomsteologi som *kan* ha bidratt til fornyelse og videre arbeid i ungdommenes lokale menigheter.



DEN NORSKE KIRKE

Ungdommens bispedømmemøte i Tunsberg

Kirkens Nødhjelp, Sjømannskirken og TF bidro med korte informasjonsbolker fra scenen. Sjømannskirken bidro med vafler, og TF bidro med en observatør, Anne Guro Nesteby Grette), som var med på møtet hele helgen. Hun bidro også som sekretær.

3) Utvikle felleskap.

De fleste av delegatene kom to eller i små grupper fra sine menigheter. På UBDM møtte de andre ungdommer med engasjement for kirken sin og ungdomsarbeidet lokalt. Vi tror og håper at vi gjennom å føre disse ungdommene sammen i et større fora har bidratt til en opplevelse av fellesskap de normalt sett ikke opplever. Vi håper også at ungdommene knytter varige bånd som varer ut over selve helgen.

Rammer og fasiliteter

2021 var femte gang vi har hatt UBDM på Storaas. Dette ble igjen en positiv opplevelse.

Ved ungdomsrådgiver i Tunsberg, Henrik Guii-Larsen



Sak 02/21 Saksliste

Antall stemmeberettigede er notert i parentes.

Sak 01/21 Konstituering og forretningsorden

1.1 Konstituering

1.1.2 Dirigenter: Mathilde Brownrigg og Frida Adeleide Hestnes

1.1.2 Tellekorps: *Mari Braut og Karolina Leversby*

1.1.3 Protokollunderskrivere: *Marianne Borgersen og Aleksander Nikolai Dahl*

1.2 Orientering og godkjenning av forretningsorden.

Sak 02/21 Godkjenning av saksliste

Sak 03/21 Orienteringssaker

03.1 Årsberetning Ungdommens bispedømmeråd 2020/21

03.2 Fondet Matt; 7,7

Sak 04/21 Influenserteologi - vedtatt 11 mot 4 stemmer (15)

Sak 05/21 Alkohol, festkultur og drikkepress - enstemming vedtatt med 18 stemmer (18)

Sak 06/21 Psykisk helse og ensomhet - enstemming vedtatt med 18 stemmer (18)

Sak 07/21 Valg

09.1 Valg Ungdommens bispedømmeråd

09.2 Valg Ungdommens kirkemøte

Sak 8/21 Eventuelt



Sak 03.1.21 Årsberetning, UBDR 2019/20

Sammensetning av UBDR etter konstituering våren 2020

Navn	Menighet	Oppgave	Antall år
Sondre Karstad	<i>Bugården menighet</i>		Leder
Frida Kvamme	<i>Lier</i>		Nestleder
Mathilde Pernille Senum Brownrigg	<i>Østre Halsen</i>		Medlem
Simon zakariassen	<i>Larvik</i>		Medlem
Bjørg Herdis Bøe Hansen	<i>Hval</i>		Medlem
John Marius Strand	<i>Tjøme</i>		Medlem
Robin Christopher Solbakken	<i>Strømsø</i>		1.vara
Emma Caroline Hunstad	<i>Hønefoss</i>		2.vara

Kort om perioden som har gått

UBDR har siden UBDM 2020 hatt åtte møter i løpet av perioden 2020/21. Seks av disse har vært gjennomført digitalt

UBDR har som hovedoppgave i denne perioden å planlegge UBDM, om hvor det skal være, promotering og utarbeide sakene for neste år og velge ut gjester som er relevante for ungdommene i bispedømmet. Dette arbeidet har vært mer utfordrende enn normalt



DEN NORSKE KIRKE

Ungdommens bispedømmemøte i Tunsberg

grunnet mangelen på mulighet til fysiske møter. Rådet er likevel fornøyd med å kunne gjennomføre UBDM 2021.

Simon og Robin delte ut blomster som representanter fra ungdommen i Tunsberg under finalen i Tunsberg Bispedømme og Lyche forlags dåpssalmekonkurranse høsten 2020.

Ungdommens bispedømmeråd leverte høringsvar på en sak om Den norske kirkes strategi i årene fremover, og fikk en kronikk om at konfirmasjonstiden må være for alle på trykk i flere lokalaviser og Vårt Land.

Matt 7.7

UBDR delte ut midler fra fondet "Matt 7.7" på 20.000 kr.

Det kom inn flere gode søknader og midlene ble fordelt som følgende, i tråd med fondets statutter:

Saker på UBDM 2020

Dette er sakene vi hadde oppe til diskusjon på UBDM 2021:

Sak 04/20 Kirkekaffe Vedtatt 38 mot 2 stemmer. (40 stemmeberettigede).

Sak 05/20 Bærekraftig livsstil Vedtatt 40. (40 stemmeberettigede).

Sak 06/20 Debattklima Vedtatt 38 mot 2 stemmer. (40 stemmeberettigede).

Sak 07/20 Den norske kirke og psykiske helse Vedtatt 40. (40 stemmeberettigede).

Disse sakene gav oss et stort engasjement på UBDM 2020

Ungdommens kirkemøte (UKM)

Ungdommens kirkemøte 2020 ble arrangert i Hamar Bispedømme. Det var 3 delegater fra Tunsberg til stede ved møte og de hadde med seg Henrik Guui Larsen som sin rådgiver. Bjørg Herdis Bøe Hansen og Marianne Borgersen var våre representanter fra UBDR. I tillegg har var Inga Dekko tilstede som delegat fra Bispedømmerådet.



DEN NORSKE KIRKE

Ungdommens bispedømmemøte i Tunsberg

UBDR vil gjerne takke for et flott år sammen og vi gleder oss til nok ett UBDM med nye saker og plenumsdebatter. Vi ønsker alle lykke til og håper at det blir dannet vennskap for livet!

Sondre Karstad, leder

Frida Adeleide Hestnes, nestleder

"Musikk og ungdomskvelder i Larvik kirke"	Larvik kirkelige fellesråd	5 000
Frogner menighet	Lier kirkelige fellesråd	5 000
Øvre eiker kirkelige fellesråd	Øvre eiker kirkelige fellesråd	2 500
Tangen menighet	Drammen kirkelige fellesråd	2 500
Amadeus - ope hus for ungdom (trusopplæringa i Gol og Herad)	Gol og Herad sokneråd	2 500
Stokke menighetsråd	Sandefjord kirkelige fellesråd	2 500



Sak 04/21: Influenserteologi

Innledning

Sosiale medier (SoMe) og internett er en fullstendig grunnleggende og integrert del av livet til de aller fleste ungdommer og unge voksne. Det som opprinnelig ble kalt «Web 2.0»¹; den nye generasjonen sosiale nettjenester som har blomstret opp de siste årene, og som avhenger av aktiv deltagelse fra brukerne for å kunne ekspandere. Her inngår alt fra [blogger](#) til [wikier](#) og sosiale nettverkstjenester.

At det er innbringende å bruke kjendiser til å markedsføre for et produkt er langt fra noe nytt. Det har vi kjent til siden «tidenes morgen». Men med fremveksten av sosiale nettverkstjenester og media, har vi også fått en ny type «kjendiser» - influenserne.

Utdanning.no forteller at: «Influencere jobber med markedsføring i sosiale medier på vegne av ulike annonsører.»² For produkter der ungdom og unge voksne er målgruppen, er det å bruke en influencer i dag den mest fornuftige og mest brukte måten å selge noe på.

Når «alle» er ute for å selge deg noe, sier det seg selv at å ha en sunn skepsis til det du møter er en grunnleggende ferdighet vi må opparbeide oss. Det er ikke alt som selges det er lurt å bruke hverken tiden eller pengene våre på.

Denne skepsisen omfatter for mange også en skepsis i møte med religion og tro. Mange unge kristne forteller at de møter en gjennomgående mistro til religion generelt, og kristendom spesielt fra samfunnet rundt dem, og fra venner de henger med. Å være en kristen som ungdom eller ung voksen i dag er gjerne noe ungdommene må forsvare, på samme måte som f.eks et valg om å ikke bruke alkohol eller andre rusmidler.

Det er ingen tvil om at det er et stort marked for å snakke om tro på SoMe. I en virkelighet der mange viktige spørsmål er vanskelig å stille, søker ungdom informasjon i de kanalene de er fortrolige med. For de aller fleste vil det antakelig si sosiale medier.

¹ https://no.wikipedia.org/wiki/Web_2.0

² <https://utdanning.no/yrker/beskrivelse/influencer>



Vi lurer på om det å være kristen er komplekst – noe som sosiale media ikke gir rom for. Det er ikke lett å formidle tro på en velfungerende måte innenfor de korte rammene SoMe gir, jfr TikToks 3 minutters video eller twitters 200 tegn.

Å bruke sosiale medier generelt og instagram og tiktok spesielt til å formidle evangeliet har flere utfordringer knyttet til seg.

Noen vanskelige sider ved forkynnelse på SoMe

Kanskje er ikke veien så lang fra å «selge» livsstil til å selge livssyn? Det har i mange år vært en trend blant annet i USA, med kristne artister og kjendiser som bruker sosiale media for å forkynne eller evangelisere. Det høres i utgangspunktet ut som en veldig god ide. Å «gi det videre» har helt siden Jesu disipler fikk misjonsbefalingen vært kirkas og kristenhetens mest fundamentale «stående ordre.» Vi tenker her det kan være praktisk å vurdere det som formidles ut fra fire kriterier: Fokus, målgruppe, form og innhold.

Hvem står i fokus? Det har opp igjennom årene vært et grunnleggende ideal at evangelister eller forkynnere ikke har fokus på seg selv, men på det evangeliet som de formidler. En influencer bruker seg selv for å selge et produkt. Det er veldig lett at både fokus, form og innhold på det som publiseres tilpasses mest mulig slik at en får mest mulig oppmerksomhet og likes.

Algoritmene: Hver gang du går inn på facebook, instagram eller tiktok, gjøres noen millioner beregninger i løpet av et par tidels sekunder for å avgjøre hvilke poster du får se i nyhetsstrømmen din. Hvert eneste innlegg vurderes fortløpende ut fra flere tusen kriterier for å avgjøre hva du får se eller høre om. Disse algoritmene er satt opp slik at de «belønner» de mest kontroversielle postingene – de som skaper mest oppmerksomhet. Det har vært mye fokus på dette i media de siste månedene.

Ekkokammer: En annen funksjon i disse algoritmene er å sørge for at du får se stadig mer av det du allerede har brukt tid på, eller er interessert i. Slik fungerer både facebook, instagram, youtube og kanskje spesielt tiktok som et «ekkokammer»; Du får servert en mer og mer snever del av det som legges ut, ettersom systemet samler opp stadig mere data og kunnskap om deg, dine meninger, sympatier, interesser og så videre.



Follow the money: Til syvende og sist handler sosiale nettverkstjenester om å skape merverdi for de som eier tjenesten. Hva vi skriver, hva vi deler, hva vi ser på – alt dette er verdifulle data som gjør at de store nettbedriftene vet mer om oss enn det vi selv gjør. Denne kunnskapen brukes til å selge målrettet reklame og markedsføring, men like viktig er det kanskje at datasettene brukes til å trene opp nye algoritmer som skal servere deg nytt materiale.

Confirmation Bias: Det er en grunnleggende side ved oss mennesker, at vi elsker å få bekreftet våre egne tanker eller fordommer. Grunnen til ekkokammerene fungerer så godt, er jo at de både gir oss trygghet og bekreftelse.

Her i Norge har flere SoMe-personligheter fremstilt kristen tro på en måte som bekrefter mange av fordommene andre ungdommer har til kristendommen. I form treffer de godt mediet de jobber innenfor. Innholdsmessig ligger de imidlertid langt fra det Dnk lærer og står for.

Mange av de som er lite kjent med kristen tro, tar lett disse influenserne som representanter for hele den kristne tro og kirke.

Slik settes også kristne ungdommer og unge voksne som ikke identifiserer seg med det influensere legger ut i skvis, når de må «forsvare» kirka og troen sin imot det andre ungdommer har sett på SoMe. Ut fra det de selv forteller kan ofte ungdom i Dnk ha det utfordrende nok i utgangspunktet, om ikke de i tillegg skal måtte stå til ansvar for alt det noen har sett på nett.

Konklusjon

Det finnes veldig mye bra kristent materiale på både Instagram, Facebook og TikTok. Utfordringen er at det ikke er lett å finne blant alt «ugresset».

På grunn av coronanedstengningen har vi det siste halvannet år gjort oss mange erfaringer med å bruke digitale medier i formidlingen av kristen tro. For å vri litt på et gammelt ordtak – «nøden lærte nedstengt kirke å nette!» Om dette har vært vellykket, kommer igjen an på både hvem som var/er målgruppen, fokus for det som ble produsert, og selvfølgelig form og innhold. Å bruke store ressurser på å lage videoer, er ikke i seg selv et kriterium for å lykkes,



hvis en ikke når igjennom til målgruppa av forskjellige grunner, for eksempel på grunn av fordommer.

Vi tenker at en av de bedre måtene for Dnk å bruke SoMe på, er å invitere til aktivitetene som skjer i kirka, og at SoMe ikke først og fremst være et sted der vi skal fortelle ungdom om Jesus. Vi skal invitere til fellesskap, utover det som skjer på nett. Slik sett blir SoMe et rekrutteringsverktøy og et startpunkt, men ikke et (endelig) mål i seg selv.

Først og fremst er det viktig at DNK tar seg tid til å forstå hvor utfordrende det er å tro som ung - ikke minst når andre som verken er kjente med Den norske kirke, tro eller Gud fra før, finner bekreftelse på fordommene sine gjennom materiale som deles på sosiale medier.

Utfordringer

- UBDM 2021 oppfordrer ansatte i Dnk til å snakke med ungdommene de jobber med, om hva de tenker om det de/ungdommene opplever av forkynnelse og fremstilling av kristen tro på SoMe. Et utgangspunkt for samtale kan for eksempel være³:
 4. Hva oppleves som tiltrekkende ved forkynnelse på SoMe?
 5. Hva oppleves som utfordrende ved forkynnelse på SoMe?
 6. Hvordan kan unge kristne være kritiske til forkynnelse på SoMe?
- UBDM 2021 utfordrer kirkens ansatte til å tørre og svare oppriktig når ungdommene spør om hva de ansatte selv mener; og om nødvendig og på en ordentlig måte ta avstand fra usunn forkynnelse, slik for eksempel biskop i Nord-Hålogaland Olav Øygard, og pastor i misjonskirken Betlehem Erik Andreassen har vært gode eksempler på.
- Bruke «kjendiser» / folk som er allerede er kjente / humor for å «markedsføre» for kirka, på en måte som kirka kan stå inne for.
- Vi oppfordrer til slutt alle som jobber i kirka til å dele det de syns er bra på sosiale medier med ungdommene sine. En måte dette kan gjøres på er for eksempel en facebookgruppe som «Ung i Larvikkirka» - <https://www.facebook.com/groups/ungilarvikkirka/>

³ Hentet fra saksdokument til UKM21 sin behandling av sakskomplekset.



Sak 05/21 Alkohol, festkultur og drikkepress

Innledning

Å være ung i dag inneholder mange ulike utfordringer. Unge opplever press fra flere kanter, som prøver å få oss til å teste våre egne grenser. Hver dag må vi ta valg som noen tenker er vanskelige, men som andre tenker er enkle. Et av valgene vi tar ofte, som ikke alle nødvendigvis tenker over, er hvordan å passe inn. Å passe inn i dagens samfunn innebærer å følge med i trender, være aktiv på sosiale medier, bli likt av venner, men også passe inn etter hva unge mener andre unge skal gjøre eller like. I ungdomstiden opplever mange å være på fest for aller første gang. Dette innebærer ofte at vi vet at det kan være rusmidler til stede. Ungdomstiden er den perioden der de fleste prøver rusmidler for første gang. Vi blir ofte introdusert til rusmidler i sosiale sammenhenger som en fest, og for mange unge kan presset til å prøve rusmidler, være et valg fordi vi føler at vi må passe inn. Press om rusmidler er vanskelig å stå imot fordi som ung så har vi et ønske om tilhørighet i vennegjenger, bekreftelse fra andre rundt oss, og noen føler på spenningen rundt å prøve rusmidler.

Tendenser

Det er mange av oss som tenker ulikt rundt temaet rus. Først og fremst ønsker vi at kirka må bevege seg i takt med trendene i ungdomsmiljøer. UBDM 2021 ønsker å sette fokus på at det går an å ha et sunt forhold til lovlige rusmidler. Vi ønsker ikke å fokusere på «avholds-» begrepet, men at det er fullt mulig å tro på Jesus og samtidig kunne ha et normalt forhold til lovlige rusmidler. Ungdommer i Tunsberg bispedømme vil vise til bruken av rusmidler i miljøer som er utenfor storbyene. Det er gode tiltak som finnes i storbyene, men vi unge i Tunsberg bispedømme ser at det mangler tiltak som passer til ungdomsmiljøene her. Det er mange som kan fortelle om ulike historier og erfaringer fra enten levd liv eller andres erfaringer som omhandler et forhold til rusmidler som er skadelig.



Vi unge ønsker at DNK skal møte ungdommen der de er i deres miljø. Dette håper vi vil skape en lavere terskel for de som sliter. Ved å snakke om rusmidler og rusproblematikk i riktig tid, så ønsker vi at kirka kan tilpasse undervisningen. UBDM 2021 er ungdommer om er engasjerte i kirka, og kan brukes til mye mer enn å passe på konfirmanter. Vi har erfaringer og opplevelser som passer til en undervisning som vil gjøre at flere unge kan kjenne seg igjen. Dette mener vi vil bidra til å fjerne tabuer. Leder for Den norske kirkens ungdomsutvalg, Nora Antonsen uttalte dette til Blåkors i 2021:

«Jeg opplever at det er tabu å snakke om alkohol. Det er et tema som skyves under teppet og aldri debatteres om. Det kan bli problematisk for mange unge....». ⁴

Press

Som nevnt tidligere har vi rettet vårt fokus for denne saken på ordet «press». Det er press fra mange ulike arenaer i ungdomstiden. Særlig merker unge i Tunsberg bispedømme at press rundt enten å prøve ut eller å bruke rusmidler aktivt er pågående. Flere og flere unge har fra tidlig alder mye erfaring. Vi er bekymret over hvordan denne trenden er, og vi ønsker at kirka skal vite hvordan det er å være ung og komme fra mindre tettsteder som opplever dette presset som vanskelig. Særlig vanskelig er det å være ung i dag og samtidig måtte stå imot press fra andre rundt seg til rus, men samtidig på toppen av dette kalle seg kristen. Mange opplever fordommer i møte med tro og rus. Noen tror at når en ung person er kristen, så kan den unge heller ikke drikke eller være kjent med andre rusmidler. Kirka er så og si en rusfri arena med sosiale sammenhenger som ikke fronter rus. Det er godt at det finnes slike tilbud. Slike tilbud vil også gjøre at andre som ikke er troende kanskje vil komme, hvis tilbudene vil passe for alle. Vi ønsker at undervisningen skal være lettere å kjenne seg igjen i.

Problem

Vi vil fjerne tabuet rundt rusmidler. Presset som ødelegger er en faktor som fort kan gjøre at våre personlige grenser i møte med rus blir svekket. Vi vedkjenner at press finnes, slik er det, og vi vet at press vil finnes. Å ha grenser i møte med rus og sosiale sammenhenger, er vanskelig å opprettholde, fordi unge er redde for å ikke passe inn i sosiale settinger. UBDM

⁴ <https://www.blakors.no/tabu-a-snakke-om-alkohol-i-kristne-miljoer/>



2021 ønsker at kirka setter seg ned med unge for å høre om deres opplevelser og deres tanker. En god ide er å lage samtalegrupper. Samtalegruppene håper vi at kan lære oss til å prate om rusmidler på en annen måte enn hvordan det er i dag. Vi ønsker at gjennom tiltak som samtalegrupper, vil dette skape ny kunnskap som kan være en pådrivningsfaktor for å fjerne tabuer. Ved å inkludere samtalegrupper inn i konfirmant undervisningen, kan også den nyttige ressursen av å bruke ungdomslederne være nyttig. Hvis det er mangel på ungdomsledere, kan andre ansatte i kirka være gode å bruke med deres brede kompetanse. Dette mener vi vil gi samtalen et annet perspektiv og gi en lettere samtale, som kan skape trygghet. Hvis vi skal bryte tabuene må vi snakke om det.

Våre tiltak

UBDM 2021 ønsker:

- at lokale menigheter kan ha temakvelder med besøk fra Blåkors eller politi
- at trosopplæringstiltak som «Helt ærlig» kan brukes med temaer rundt rus
- at uteteam og natteravner er til stede der ungdommene er, og hvor presset ofte forekommer



Sak 06/21 Psykisk helse og ensomhet blant ungdom

«Gud, vekk opp mitt indre, så jeg kan lære å tenke som Deg. Gud, åpne opp mine øyne så jeg ser hvem som trenger Deg gjennom meg» - Hjerteslag av Radiate Worship

Psykisk helse påvirker alle aldersgrupper. Forskjellige aldre krever forskjellige fremgangsmåter for å skape trygge rom for vanskelige og krevende samtaler. Vi vil derfor bygge opp dette dokumentet fra tidlig ungdom til ung voksen. Det er flere grunner til at man kan få problemer med sin psykiske helse, og at disse problemene er vanskelige å snakke om. Ensomhet, tvil, håpløshet og nihilisme kan være noen av tingene som skaper problemer i vår psykiske helse, og mange kan føle at det er ting som man ikke kan endre på selv om man prøver. Psykisk helse handler om enkeltmennesket, noe som en selv må arbeide med. Men selv om det er om enkeltmennesket i sentrum, så er det i fellesskap arbeidet avler best frukt. Enkeltmennesket vil påvirke de rundt seg og de rundt vil påvirke enkeltmennesket.

Kirken har mange samlinger der barn er i sentrum. Dette kan være regelmessige samlinger eller enkeltarrangementer. Forskjellige kirker har forskjellige tilbud som kirkeklubb, kor, Lys våken eller liknende. Det skal være rom for at barna kan snakke om sine følelser. En «snakkeball» kan være et godt tilbud for å få barn til å snakke. Tilbud som dette kan man markedsføre bedre også, så man vet at disse tilbudene handler om mer enn kirkehistorie og teologi.

Konfirmasjonsåret er inngangen til ungdomslivet og er for mange det første møtet i kirken med regelmessig basis. Konfirmasjonstiden starter ofte med tiltak hvor ungdomsledere som er knyttet til menigheten også deltar. Dette kan være leir. Ungdomsledere står i en god posisjon for å skape relasjoner til konfirmantene siden de er nærmere i alder, og de har sett hverandre utenfor kirken i aktiviteter og skolesammenheng. Denne kontakten kan skape de gode rommene til å starte de krevende samtalene.

Ikke alle konfirmanter tørr å komme frem med problemer innen psykisk helse, verken i kirken eller utenfor. På grunn av dette så er det viktig med lavterskeltilbud hvor man kan være



anonym. Kirken har allerede gode tiltak for akkurat dette, men disse er ikke godt nok distribuert offentlig, spesielt blant ungdom. Kirkens SOS og nettprestene er eksempler på tilbud som kirken allerede stiller med. Vi mener at konfirmantene burde få opplæring om akkurat disse tilbudene og bruken av de i forskjellige samlinger i kirken, f.eks. på konfirmasjonsundervisning.

Konfirmanter oppsøker grupper, noe som kan føre til at noen faller på utsiden. Dette kan føre til ensomhet. Man må finne en balanse hvor man hjelper, men ikke styrer for å forhindre at man ikke skiller ut en enkeltkonfirmant. Grupper må planlegges slik at alle har en plass, med noen som de kan snakke med. Slike grupper burde ikke være tilfeldige. Ved å ha en sosial samling med konfirmantene før selve konfirmasjonsopplegget starter, kan man få innblikk i dynamikken mellom konfirmantene. Ut ifra denne informasjonen samt samtaler med konfirmantene kan man sette sammen bedre grupper som fungerer og inkluderer konfirmantene.

Tensing er et tiltak som gir mange gode opplevelser, nye relasjoner og en følelse av fellesskap. Dette skaper muligheter for samtaler om psykisk helse. Tensing-gruppene er for ungdom, av ungdom og skal være ledet av ungdom med et voksent nærvær.⁵ Det voksne nærværet har mange roller, og en av de rollene bør være å skape rom for samtaler om psykisk helse.

Etter konfirmasjonstiden kommer tiden for å være ungdomsleder, for de som ønsker det. Man får mange utfordringer som krever mye. Det er derfor viktig at ungdomsledere får skape sine egne fellesskap for å unngå ensomhet. Ungdomsledere kan møte på barn og ungdom som har behov for å ha de vanskelige og krevende samtalene om psykisk helse. Det kan være lettere å relatere seg til ungdomsledere som er nærmere sin egen alder. Dette gir ungdomslederne muligheter til å skape en forskjell for enkeltmennesket ved å gjøre endringer som er krevende. Men for at dette skal gjøres på en trygg og god måte så er det viktig at ungdomslederne vet at de har meldeplikt om det kommer frem noe alvorlig. De må også vite at de kan alltid henvise seg til de som arbeider i kirken om det kommer frem noe som de er usikre på hvordan de skal håndtere. Ungdomsledere skal ha et mantra når det kommer til slike samtaler, nemlig «SI IFRA». Dette mantraet skal gjelde både for de som

⁵ <https://www.tensing.no/ledertrening-og-kurs-i-ten-sing/>



ønsker å snakke med noen, og for lederne selv når de trenger veiledning om hvordan de skal håndtere informasjonen de har fått.

Ungdomsledere er ikke ferdig utdannet etter et lederkurs, som MILK, og ikke alle som er ungdomsledere har deltatt på et slikt kurs. Livet er en læringskurve, og for at våre ungdomsledere skal kunne forbedre seg, trenger vi å fortsette med samlinger hvor vi underviser og repeterer. De bør kunne sette seg i grupper med casearbeid hvor man går gjennom aktuelle situasjoner som blant annet omhandle psykisk helse og ensomhet.

Problemer med egen psykisk helse kommer i alle stadier av livet. I vår kultur har det vært tabu å snakke om ting som ensomhet. Mange har sett seg nødt til å sette opp vegger mot de rundt seg, for å isolere seg. Denne delen av vår kultur er i endring da mange unge føler at psykisk helse ikke er noe tabu, men noe som mange sliter med. Det er ikke alltid lett å oppsøke hjelp, men med tiden blir det forhåpentligvis mindre vanskelig. På bakgrunn av dette har forskjellige generasjoner ulike meninger når det kommer til psykisk helse og hvordan man snakker om det. Vi bør se til ungdommen og deres åpenhet som et forbilde for hvordan samtaler om psykisk helse og ensomhet holdes i kirken.

Uansett alder og personlige behov for samtaler om psykisk helse og ensomhet, bør alle som kommer til kirken være klar over hvordan taushetsplikten i kirken fungerer. Dette bør være noe som regelmessig nevnes.

Åpen kirke er et tilbud som ofte legges på dagen i en hverdag. Her kan det å snakke om psykisk helse være naturlig, men tidspunktet gjør tilbudet utilgjengelig for ungdom. Det å tenne et lys i stillhet kan også være nok for en ungdom, for å kunne puste ut og meditere over sin egne mentale helse. Det burde også være noen i kirken som er tilgjengelige til samtaler ved behov.

Samfunnet har endret seg mye når det kommer til seksualitet, også i kirken. Personer i LHBT+ samfunnet har blitt ekskludert generelt i samfunnet og i kirken. Dette er heldigvis i endring. På tross av dette så kjenner en del LHBT+ ungdom at de ikke har en naturlig plass i kirken, og det kan føre til at man går glipp av gode samtaler om egen psykisk helse i en kirkelig sammenheng. Kirken bør arrangere samlinger som oppsøker LHBT+ ungdom og annen ungdom som interesserer seg for dette, hvor det å snakke om seksualitet og de mentale påkjenningene dette kan påføre unge er et naturlig samtaleemne. LHBT+ ungdom, som alle,



kan ha problemer med psykisk helse, og de kan kjenne på ensomhet.⁶ En kan ikke komme ut av ensomhet alene, og derfor er samlinger og samtaler behjelpelig. Dette er noe kirken burde tilby, slik at de ikke står alene.

Vi må også være bevisst på at det er nødvendig med annerledes tilnærming når det kommer til samtaler om psykisk helse med gutter og med jenter. De har ulike utfordringer og forskjellige måter å formulere seg på. Det å dele seg opp i grupper som baserer seg på kjønn, der en selv kan bestemme hvilken gruppe en selv faller naturlig i. Det kan skape rom som gjør det lettere å ha de krevende samtalene om psykisk helse. Slike samlinger kan også føre til at ungdommen vet hvem de kan oppsøke i etterkant, for å snakke om det man har behov for. Kirken har begrensinger, og dette må vi være bevisst på.

UBDM 2021 oppfordrer...

Menighetene til:

Ha LHBT+ Samling i kirken hvor man kan ta opp relevante temaer for LHBT+ mennesker, og hvor man kan snakke om mental helse og ensomhet.

Prestene til:

- Fortsette med lavterskeltilbud for mennesker som har behov for noen å snakke med, som digitale samlinger

Trosopplærerne til:

- Bruke «snakkeball» med barn og ungdom slik at de har en god ramme for samtaler om psykisk helse.
- Bruke konfirmantlederne til ordinær undervisning, så ungdommene har noen å kontakte som er mer på lik linje med konfirmantene.
- Ungdomsledere bør ha casearbeid. Dette bør man gjøre regelmessig også etter et lederkurs som MILK-kurs eller liknende.
- Debriefing for ungdomsledere etter man opplever ting som er vanskelig.

Kateketene til:

⁶ <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/1-av-3-skeive-lite-tilfreds-med-egen-psykisk-helse>



DEN NORSKE KIRKE

Ungdommens bispedømmemøte i Tunsberg

- Promotere Nettprestene og kirkens SOS på en bedre måte blant unge og unge voksne. Lære hvordan disse ressursene kan brukes på konfirmasjonsundervisning.
- Start konfirmasjonstiden med en sosial samling for å se dynamikken i kullet. Dette vil gjøre det lettere å sette sammen smågrupper.

Diakonene til:

- Bruk TenSing-samlinger til inngangen for åpne samtaler om psykisk helse.



Sak 07.1.21 Valg av Ungdommens bispedømmeråd

Følgende personer ble valgt inn i rådet:

1,5 år: Frida Adeleide Hestnes

1,5 år: Mathilde PS Brownrigg

0,5 år: Sol Angelica Solumsmoen

0,5 år: Bleona Johannessen

1. vara: Marianne Borgersen

2. vara: Robin Christopher Solbakken

Medlemmer av rådet som ikke stod på valg og som sitter til UBDM 2022:

Sondre Karstad og Bjørg Herdis Bøe Hansen

Sak 07.2.21 Val av representanter til Ungdommens kirkemøte

Oversendes til UBDR



DEN NORSKE KIRKE

Ungdommens bispedømmemøte i Tunsberg

Protokollen er godkjent av

Marianne Borgersen

Alexander Nikolai Dahl