

UKM 07/11 Det er både fint og krevjande å leva

Psykisk helse og ungdom

Vi har alle psykisk helse. Ho vil til ei kvar tid påverke livet til menneske. Korleis kan vi som kyrkje medverke til at vi har det bra, og til at vi kan greie oss i tider med motgang, nederlag og problem med oss sjølve?

Unge møter ei rekkje krav, både frå seg sjølve og andre. Krav om å vere perfekt, frisk, vellykka, kome seg opp og fram i verda. Ein må få med seg alt, vere med overalt, helst vere viktig og meistre det sosiale spelet til kvar tid. Ein skal vere lykkeleg heile tida. Dette kan stå i skarp kontrast til ein røyndom som seier at det er vanleg at unge menneske har symptom på angst, depresjon, eteforstyrningar eller utagerande åtferd i tidsavgrensa periodar.

Det viktige er ikkje å unngå vanskar, men å lære seg å møte utfordringane og vanskane på ein måte som gjer at ein meistrar det og kjem seg vidare i livet. Ein god meistringsstrategi kan mellom anna vere å søkje hjelp når ein treng det.

Kropp, sjel og psyke høyrer saman. I visse samanhengar møter unge ein kroppsdyrkande kultur med vekt på prestasjonar i tillegg til kravet om perfekt utsjånad. Den som ikkje kjenner at dei presterer nok og har fin nok kropp, kan oppleve å falle utanfor og få forsterka nederlagskjensla si.

Familien er viktig for unge menneske. Ein dårleg familiesituasjon kan føre til dårleg psykisk helse. Andre faktorar som påverkar den psykiske helsa varierer frå tilstandar ein har kontroll over til problem ein ikkje rår over. Nokre kan bli så alvorlege og utafør kontroll at det i yttarste konsekvens fører til sjølmord.

Kyrkja og psykisk helse for unge

Kyrkja ynskjer å skape eit miljø for unge, der ein både bli synleg, verdsett, teken vare på og får høve til å vekse og utvikle seg til psykisk sunne menneske. Trusopplæringa skal medverke til livstolking og livsmeistring. Kyrkja må vere ein stad der vi kan vere oss sjølve og snakke om livet

slik det egentleg er. Det er ei oppgåve for kyrkja å fremje menneskeverd. Alle som kjem til kyrkja må blir møtt med respekt.

Kyrkja må snakke sant om livet. Realistiske forventningar til kva eit menneskeliv kan føre med seg, er nyttige. Ein treng ikkje bli så fortvila når ein møter vanskar, dersom ein veit at vanskar er noko alle kjem til å oppleve. Kyrkja kan vere med å kjempe mot tabu ved å ta opp tema som elles kan vere vanskeleg å snakke om. Eit døme er frå Ungdomens kyrkjemøte i 2006 som tok opp saka "Hvordan forholde seg til og hindre overgrep i kirkelig ungdomsarbeid?" Ut frå det vart det laga ressursboka "Grenser som skaper".

Bibelen er ofte meir realistisk enn oss når det gjeld livet. Der møter vi alle variantar av kjensle. Vi finn friske menneske og sjuke menneske, menneske som er på toppen og dei som er på botnen av den sosiale rangstigen. Jesus møter menneska utruleg fordomsfritt, og tek dei på alvor i den situasjonen dei er i. Jesus veit kva det er å vere menneske.

Leiarar i kyrkjelyden blir ofte førebilete. Ungdomsleiarar/arbeidarar har eit ansvar når det gjeld å ta opp også dei mindre positive sidene ved livet. Å vere open om dei sidene som kan vere vanskelege, kan vere med å opne opp for andre. Leiarane må tore å ta i bruk sin eigen livskompetanse. I leiartreninga kan ein legge vinn på å sjå den einskilde og å vere inkluderande. Miljøa treng trygge vaksne som kan rettleia.

Kyrkja treng kunnskap om psykisk helse og om kva som bygger opp og kva som riv ned. Dei som har ansvar i ungdomsmiljøa må ha kunnskap om teikn som viser at den unge ikkje har det bra. Det er difor viktig å vite litt om kva som er vanlege plagar og om når den unge bør oppfordrast til å søkje profesjonell hjelp. Kyrkja skal vere god på det som er hennar oppgåve. Der kyrkja ikkje har god nok kompetanse, er det viktig at kyrkja samarbeider med dei instansane som har den rette ekspertisen. Dette kan til dømes vere helsepersonell.

Nokre utfordringar er av slik art at det gjev god meining å prate med andre unge. Eit viktig tema er korleis vi tek vare på og følger opp unge leiarar, så dei veks i takt med oppgåvene dei får. Den psykiske helsa til dei som er unge frivillige i ungdomsmiljøa er viktig å ta vare på. Dei treng også omsorg.

Vi må snakke sant om Gud og Guds forhold til oss. Det er viktig at vi greier å formidle til kvarandre den stadfestinga Gud gir oss, så det ikkje blir ei maske vi tek på oss i dei rette samanhengane, men at ho er slitesterk og held når vi kjenner at vi ikkje takler det som møter oss. Forkynninga må være medveten om at det kan ligge eit press på at nokon opplever at ein som kristen alltid skal vere glad og trygg. Gud kjenner oss som vi verkeleg er, ikkje berre glansbiletet. Eit viktig spørsmål blir: korleis kan unge menneske få erfare at det finst ein Gud som ser, som ikkje er kritisk og dømmande, men som forstår og elsker deg som den du er og,

korleis påverkar vår psykiske helse gudsbilete vårt?

Arenaer

Gode fellesskap kan vere veldig viktig for å bygge god psykisk helse. Å høyre til i eit fellesskap kan gi styrke til å møte motgang og problem. Det kan også vere ein ressurs når ein skal bygge identiteten sin. Den einskilde kan i eit fellesskap oppleve hjelp og støtte eller bli nedbroten når det gjeld sårbare område som kropp, kjønn og seksualitet. Kyrkja bør ha fellesskap som toler oss, både når vi kjenner oss sterke og når vi kjenner oss svake. Det er viktig at vi har stadar der vi kan styrkje sjølvkjensla til kvarandre og at vi har omgangsformer som gir tryggleik og openheit. Å bygge relasjonar krev tid, dette gjeld både i forhold til kvarandre og i kontinuitet i tilbud som er oppretta.

UKM 2011 ønskjer å peike på nokre viktige tema:

- Psykisk helse bør vere ein del av konfirmantundervisninga. Dei som arbeider med barn og unge i kyrkja bør ha kompetanse på tema.
- Leir er også ein arena der ein kan legge til rette for å samtale om livet og til å dele erfaringar og opplevingar. Å vere saman over tid kan skape klima som gir tryggleik og rom for samtaler.
- Unge leiarar må vite kven dei skal vise ungdomane vidare til, så dei slepp å gå inn i samtaler dei ikkje kjenner seg modne for. Dette bør vere eit tema for leiartreninga.
- Husfellesskap eller mindre grupper (som til dømes bibelgrupper) gir betre rom for å dele liv og opplevingar enn det ein kan i større forsamlingar. Der kan ein utvikle eit miljø kor ein tek opp det ein er oppteken av.
- Der unge er ansvarlige leiarar og drivkraft bør det væere ein vaksen/tilsett i kyrkjelyden som har eit særskilt ansvar for oppfølging av unge leiarar

UKM 2011 ber kyrkjelydane ta tema om psykisk helse opp i forkynninga, på temakvelder, i leiartrening og andre stader der kyrkjelyden møtast.

UKM 2011 oppfordrar bispedømmeråda til å ta opp saka om psykisk helse på sine fagdagar i 2012.

UKM 2011 oppfordrar ungdomsråda til å ta opp saka om psykisk helse på sine ungdomsting.

UKM 2011 oppfordrar dei landsdekkande konferansane i 2012 til å sette temaet psykisk helse på dagsorden.

UKM 2011 oppfordrar Unges rådsmøte (Norges kristne råd) og dei kristne barne- og ungdomsorganisasjonene til å sette psykisk helse på dagsorden.

UKM 2011 ber om at Ufung arbeider vidare med tema psykisk helse med tanke på å arrangere ein større konferanse.

Dokumentet i sin heilskap samrøysta vedteke.