



Sjælesorg blandt unge – anno 2023



Frank Risbjerg Kristensen,
Cand. theol og psykoterapeut fra SIF.
Konsulent i Evangelisk Luthersk Missionsforening, ELM
og privatpraktiserende psykoterapeut.
Freelance underviser og bibelskolelærer.
E-mail: Frank@elm.dk

Resumé:

Al sjælesorg blandt kristne unge må være båret af en passion for og en lyst til at være deltagende i de unges liv. Artiklen tager udgangspunkt i det at være og finde sin vej som sjælesørger i den nutid og virkelighed, som vi lever i. I de givne vilkår og muligheder. At det handler om at møde de unge, *hvor de er*, og *som de er*. Tiden er postmoderne – og Guds ord og fundament er faste og normative og befriende. Vi må finde vores vej som sjælesørgere i dette spændingsfelt. Artiklen kommer også med et bud på nogle centrale sjælesørgeriske pejlemærker ind i det sjælesørgeriske arbejde blandt unge.

Nøgleord:

Nutidens unge – Sjælesorg – Utilstrækkelighed – Empati – Aktiv lytning – Postmoderne



Indledning

Denne artikel handler om de unge; om sjælesorg i forhold til unge. Artiklen her er skrevet ud af mine egne erfaringer og praksis; og ud af den faglighed, som jeg gør brug af i mit arbejde, og jeg vil kalde artiklen for 'et personligt bidrag ind i det sjælesørgeriske arbejde blandt unge – anno 2023'.

Passionen for at snakke liv og tro med unge har jeg haft i mange år; i hele mit voksenliv. I stort set alle årene har jeg, efter at jeg færdiggjorde min kandidatgrad i teologi, været ansat i kirkelige organisationer, hvor det har været primært kristne unge, som jeg har arbejdet med og iblandt (Indre Missions Unge (IMU), Kristeligt forbund for studerende (KFS), Indre Missions Bibelskole (IMB), og KFS's Ledertræningscenter (LTC)).

Jeg har fået lov til at sidde rigtig meget i 'sjælesørgerens stol' hos mange yngre mennesker op gennem årene, og jeg har været i mange medvandrings-, vejlednings- og sjælesorgsforløb med unge. I de seneste ti år har jeg også haft rigtig mange unge i terapi i min terapeutvirksomhed.

At finde sin vej – som sjælesørger

Min egen vej ind i det sjælesørgeriske, handlede meget om, at jeg altid har holdt meget af at snakke med mennesker – på tomandshånd; at dele liv og tale om det, som er vigtigt i livet. Jeg holder simpelthen af at lytte mig ind på andre menneskers liv og det at blive inviteret med ind i et andet menneskes tanker, virkelighed og erfaringer; også det svære og problemfyldte.

Jeg er fra Guds skaberhånd og via min opvækst og dannelse i livet blevet udrustet med en lyst og empatisk evne til at være sammen med medmennesket også i det svære og komplicerede i livet. Det har langt hen ad vejen altid været vigtigt for mig; godt blandet sammen med min passion for, at det er Jesus, som er og skal være både min og medmenneskets vigtigste sjælesørger og medvandrere. Også i det konkrete møde, som jeg selv har med medmennesket.

Her kommer min første vigtigste sjælesørgeriske pointe: Det vigtigste mødested og pulsslæg i al form for sjælesorg er altid det, som Gud har at sige og byde ind med i det, vi taler om og prøver på at finde vej i. Uden dette mødested hos Gud kan vi slet ikke kategorisere det, som vi har gang i, som sjælesorg.

Vi er vidt forskellige

Jeg er udmærket klar over, at vi sjælesørgere er vidt forskellige af natur – med meget forskellige personligheder, passioner og personlige livs- og troshistorier. Gud bruger os i det sjælesørgeriske, som dem, vi er, og med det, som vi har med i vores sjælesørgeriske værktøjskasse. Ofte med forskelligheden som en stor værdi for vores omgivelser. Unge mennesker omkring os har brug for, at der er meget forskellige sjælesørgere til rådighed, som de kan spejle sig i og få tillid til og søge hjælp hos. Det er en kongstanke for mig, at vi sjælesørgere må vove 'at være dem, vi er' – og lade os bruge, som dem, vi er (i Kristus!).



Det sjælesørgeriske, empatiske blik

Jeg vil dog alligevel vove at sige, at enhver, som begiver sig ud i det sjælesørgeriske arbejde – og ikke mindst i mødet med unge, der søger hjælp, må kunne finde 'et sjælesørgerisk, empatisk blik' frem, som ikke er påtaget og klinisk, men som faktisk ligger i hjertet.

Sagt lige ud: Hvis du vil være sjælesørger, må du holde af at snakke med mennesker – og være naturligt nysgerrig på og engageret i dit medmenneskes liv.

Du må kunne og ville engagere dig i medmennesket; på medmenneskets her-og-nu-præmisser.

Du må have en nærværende ambition med dig om at kunne og at ville give plads til netop dette menneskes særegenhed, livshistorie, mindset, problemer og udfordringer i livet og på troens vej.

Du må kunne se på medmennesket med kærlige, nådige og omsorgsfulde øjne.

Hvis du vil have indgang hos de unge kristne, som bakser med troen og livet, må du grundlæggende kunne holde af dem og kunne engagere dig i dem og være klar til at tage imod dem, *som* de er, og *hvor* de er i livet. Dette kan jeg ikke sige tydeligt nok. Kan du ikke dette, så er sjælesorg blandt unge nok ikke et primært tjenesteområde for dig.

Dette er *et vigtigt udgangspunkt*. At det så bestemt ikke altid er så let i praksis, er en anden vigtig sag. F.eks. når vi møder mennesker af kød og blod, som er meget forskellige fra os, eller som har taget dårlige valg i livet, der trigger os, eller som kommer med problematikker, som er meget fremmede for os – og alt muligt andet. Men – dette kan vi arbejde med.

Nutidens unge – mød dem, som de er og hvor de er

Jeg indrømmer det gerne – eller måske rettere: Jeg lever med det og accepterer det - at jeg er en *boomer*. Jeg tilhører boomer-generationen i mit mindset og i min tilgang til verden. Det at være *boomer* er vist efterhånden blevet et skældsord. Men – sådan vil jeg ikke bruge ordet her. Det at være *boomer*¹ betyder mest, at jeg tilhører en generation, som er født mellem 1946 og 1964 (selv om jeg dog er født i 1966!). Boomergenerationen er opvokset i det, som vi nu ofte selv kalder 'en anden tid' – med alt hvad det indebærer. At være *boomer* betyder for mig (og ret mange andre boomere!), at det kan være ret svært at tune ind på, hvordan de yngre generationers tilværelsesforståelse og tilgang til livet er; det er ofte simpelthen svært at forstå (og nogle gange også svært at acceptere), hvad der rører sig og er på spil i deres mindset og i deres måde at forstå verden og sig selv på. Det er et faktum, at tiderne hele tiden skifter, og at vores kulturelle mindset transformeres i generationerne.

¹ Se mere om, hvad der ligger i boomer-betegnelsen og i de andre generationsbetegnelser – f.eks. generation x, y og z i disse betegnelser, her: <https://www.altinget.dk/civilsamfundetsvidenscenter/artikel/overblik-moed-civilsamfundets-fem-generationer>



For mig som boomer og 'klassisk', konservativ kristen – opdraget i 70'erne og 80'erne - er meget i tiden nu så forandret, at jeg simpelthen skal anstrenge mig meget for at komme ind bagved – ind i et helt andet mindset - for at forstå, hvad der er på spil for unge af i dag.

Som sjælesørger over for unge kan jeg på ingen måde slippe uden om arbejdet med at prøve på at forstå og få mere forståelse med mig i mødet med de unge. Jeg – og vi – bliver simpelthen nødt til følge med de unge ind i det, som er *deres* virkelighed og deres manøvrerum i livet. Vi bliver nødt til at følge med dem ind i det postmoderne og pluralistiske. Vi bliver nødt til at prøve at forstå og manøvrere i det wokeistiske og hyper-individualistiske virvar, som nutidens unge er så indlejrede i.

Hvis ikke vi vil gå med dem i deres virkelighed, kan vi ikke hjælpe dem med at finde vej midt i det, som er deres udfordrende vilkår. Der er ingen vej uden om. Vi svigter dem på perronen, hvis vi ikke vil stige på det tog, de kører med – og blive hos dem på turen i det, der er deres landskab.

Det pluralistiske og postmoderne vilkår

Det postmoderne verdensbillede og det pluralistiske, normstormende og meget relativistiske og individfokuserede samfund *er et vilkår, som børn og unge vokser op i*. Vi taler om en ideologisk, værdimæssig og religiøs markedsplads, hvor man skal lære at være en god 'shopper' og købe ind på præmissen om, at 'alting flyder' – intet står helt fast. Børn og unge er i det hele tiden. Vi ældre generationer forstår vist ikke helt, hvor *identitetsdannende* og *identitetsforvirrende* det virkeligt er. Vilkårene giver for mange i den unge generation (både kirkelige og ikke-kirkelige) et råderum og megen vitalitet, men det medfører også megen rodløshed og utryghed for mange. Det udfordrer mange børn og unge i det at kunne blive trygge i at være "den, man er" i livet. Man er jo blot hele tiden på vej og skal være totalt forandringsparat og i proces med sig selv – og kunne 'blende ind' og tilpasse sig og yde det perfekte og optimale.

Mange kristne unge bakker med i dette virvar at finde ud af, hvordan de kan tage en kristen identitet helt på sig. En del af de unge kristne oplever, at det er svært at give sig hen til, at noget faktisk *er* absolut sandt, fordi Gud og Guds ord siger det. For absolutte sandheder findes jo ikke i det postmoderne mindset, og der er så meget i det bibelske univers, som kolliderer med det postmoderne.

I det *postmoderne paradigme* er "man" f.eks. altid meget kritisk (og nu også ofte normstormende) over for de skråsikre og "færdige" holdninger og alle absolutte sandheder. Det skråsikre tilhører boomer-generationens mindset. Det postmoderne mindset er åben og tolerant over for alle synspunkter og livsanskuelser, samtidig med at man netop er meget kritisk og diskussionsparat over for alt; for alt skal forhandles og vendes. Og ofte helst uden, at nogen *helt* skal vinde og få ultimativt ret. For relativismen byder os jo i det postmoderne mindset, at ingen kender og har adgang til det ultimativt sande.

Dette er en ultimativ løgn – kristeligt set. Men – de kristne har brug for megen hjælp til at turde trods løgnene og give sig hen til sandheden hos og fra Gud; midt på den livsplatform, som de er i gang med



at finde deres plads på. Midt i det mindset, som de er udrustet med og prøver på at forstå verden ud af.

Det postmoderne – her og nu

Vi ser det postmoderne slå igennem også hos mange kristne.

Vi ser det i tilgangen til Bibelen (bibelsynet) og de bibelske sandheder/dogmer. Mange unge kristne stiller kritiske spørgsmål til både bibelen og til dogmerne og til 'det overleverede'.

De bakser med at få de bibelske sandheder til at passe med det postmoderne verdensbillede, som de er opdraget i. De bakser med at få deres konkrete livserfaringer og egen personlige integritet med ind i det bibelske univers. De synes ikke, det er let; hvilket det heller ikke er. De er ikke kætterske og bare oprørske. De prøver mest bare på at finde vej og mening. De prøver på at få enderne til at nå sammen. De har brug for at spille bold med nogen, der tager dem alvorlig i deres søgen og i deres spørgsmål.

For nogle kristne unge er den eneste mulige vej for dem, at de får gjort arbejdet helt med at få dekonstrueret og rekonstrueret troen og deres kristne identitet. Her er gode, kristne sjælesørgere ofte meget afgørende. Sjælesørgere som vil gå vejen sammen med dem, og som vil lytte sig helt ind på, hvad det er, de bakser med og prøve på forstå det; og som samtidig også tør være en 'god mur' at spille bold op ad. En mur, som både 'tager imod' og 'som sender bolden tilbage igen' – og som tør stå fast på det urokkelige – hos og fra Gud.

Vi oplever også de postmoderne udfordringer i tilgangen til den bibelsk etik og de kristne værdier. Hos mange unge er beton-dogmatik og de klassiske, færdige etiske svar ikke den hotte og efterspurgte vare. For er man opdraget i det postmoderne, så ved man jo, at der altid stadig er *mere* og *andet* at sige end det, som historiske forankringer og fastlåste dogmer siger; også i forhold til det, som bibelske etiske pejlemærker udtaler sig ret sikkert om. I det postmoderne er man mistænksom over for de for færdige svar; især dem fra de tidligere generationer. Man er ofte ret uærbødig over for dem. Langt hen ad vejen er mange også kristne unge meget mere trygge ved det, som følelserne og erfaringen guider i retning af. Her-og-nu-livserfaringen har meget stor autoritet.

Det er faktisk slet ikke så mærkeligt, at rigtig mange unge kristne har det meget svært med den bibelske seksualetik. Den opleves og føles som 'ude af sync' med virkeligheden, følelserne, erfaringerne ... livet. Altså ude af trit med det, som reelt er deres givne vigtigste målestok for, hvad der er værd at give sig hen til.

Jeg behøver vist ikke gentage mig selv – men alligevel: Hvor er det vigtigt, at der er gode, kristne sjælesørgere, som kan og vil møde dem i det, som er så svært at finde vej i; og som vil hjælpe dem



med at finde 'mere sikkert' og meningsfuldt ind på den *normative* livsplatform, som Gud ønsker at være for dem – uden at gøre dem 'forkerte'.²

Eksempel: *En ung kvinde opsøger dig for at snakke med dig om, at hun har meget svært ved at indoptage den kristendomsforståelse, som hun har fået med sig fra sit hjem. I snakken kommer det frem, at hun er meget udfordret af forældregenerationens måde at udleve troen på. Hun synes, at de går helt vildt op i skarpe etiske og dogmatiske holdninger, ligusterhække og de ydre, pæne facader; men deres praksis i det at følge efter Jesus er meget svær at få øje på. Hun irriteres over sin fars manglende ansvarlighed over for klimaet, og hun provokeres af hans latterliggørelse af kønsdiskussionen. Hun provokeres af den inkonsekvens i livspraksis, som hun oplever hos forældregenerationen; samtidig med, at hun selv ønsker at være en autentisk og dedikeret kristen. Hun er også meget på vej i at finde ud af, hvordan hun skal komme overens med bibelens kvindesyn og seksualetik, som – ret beset – faktisk ikke giver mening for hende.*

Spørgsmål. Hvad gør du – i situationen? Hvordan vil du gå ind i samtalen? Hvad er den sikre vej til fiasko som sjælesørger? Hvor er den gode vej, hvor du 'går med hende' uden at gå på kompromis med sandheden? Jeg vil overlade disse spørgsmål til dig, som læser med, og så kommer der nogle betragtninger længere nede i teksten, som forhåbentlig kan være lidt hjælpsomme.

Nogle yderligere sjælesørgeriske pejlemærker – i mødet med de unge kristne

Det er min sjælesørgeriske erfaring, at mange af tidens unge kristne slider med problematikker og svære udfordringer på deres livs- og trosvandring, som langt hen ad vejen er helt i tidens toneklang; altså med mange af de samme problematikker, som unge i tiden generelt kæmper med.

I det ovenstående har jeg skrevet ret udførligt om, at mange af nutidens unge kristne har brug for megen hjælp og støtte til at finde deres kristne identitet og fundament – og deres tillid til Gud og Guds ord – midt i en på forhånd svær identitetsdannelse i det postmoderne virvar. Men – der er mindst lige

² Egne betragtninger: Jeg blev som boomer i min opvækst og ungdom ikke bedt om at være kritisk over for alle slags autoriteter, normer og absolutter i udgangspunktet. For mig findes der – pr. definition - sande dogmer og noget, som virkelig kan defineres som ret og forkert. Det er enormt vigtigt for mig, at jeg har fodfæste netop i troens absolutte sandheder, og at jeg har et holdbart bibelsk stillads omkring mit liv og min tro, som holder mig godt fast i "det sande" fra Gud. Jeg mener også – personligt og teologisk - at det faktisk er sådan, det er; på baggrund af Guds konkrete ord. Der kan leves liv på nådens fundamenter – i enhver generation. Det kristne livs- og menneskesyn er umisteligt.

Men jeg ved også, at det slet ikke altid ser ud på *samme måde* hos især de yngre generationer. Deres tilgang og mindset er så anderledes. Derfor må jeg være nysgerrig, ydmyg og forstående, hvis jeg skal kunne nå dem, omfavne dem, elske dem – og få indgang hos dem som sjælesørger og vejleder. Det er min vigtigste opgave at være med til at formidle bibeltillid, Jesus-tillid og noget mere "dogmetillid" ind i dem – midt i det postmoderne. Og jeg må finde min vej i det.

Jeg vil gerne lade mig udfordre og berige af det postmodernes opgør med og oprør over for tidligere tiders misvækster og misforståelser, samtidig med at jeg bestemt også vil og skal udfordre den postmoderne tilgang og holde godt fast i, at jeg helt ind i knoglerne selv tror på, at det bibelske vidnesbyrd og evangeliet virkelig *er* klart og helt dogmatisk forankret, og at mennesker til enhver tid har brug for at finde hvile for et hvileløst hjerte i netop det, der står fast hos Gud – i frelsens sande og sikre fundamenter. Det samme gælder også i bibelens konkrete moralsk-etiske guidelines og holdepunkter.



så meget brug for, at vi sjælesørgere kan og vil gå ind i de meget alment-menneskelige udfordringer og problemer, som de unge kristne også står i.

Mange af de problematikker, som unge kristne kommer med og søger hjælp til, er meget de samme ting og issues, som unge (og voksne) generelt tumler med i højhastighedssamfundets postmoderne virkelighed og i præstationssamfundets trykkoger – f.eks.:

- Manglende trivsel i livet; depressive tilstande
- Selvværdsudfordringer, præstationskollaps, utilstrækkeligheds-issues³.
- Stress og udbrændthedssymptomer
- Eksistentiel stress i mange udgaver
- Angst i forskellige afskygninger.
- Invaliderende ensomhed og forkerthedsfølelser.
- Skyld- og skam-problematikker.
- Overtænkning og handlingslammende bekymringer
- Psykiske diagnoser, som der skal leves med og dealers med (bl.a. ADHD, ADD) etc.
- Corona-eftervirkninger, som sidder specielt hårdt på unge.

Jeg sidder selv ofte med unge kristne, som kæmper med selvværdsproblematikker og udmattende utilstrækkelighedsfølelser; ofte vævet sammen med hverdagsstress, konkret mistrivsel og måske angstsymptomer. Det er vigtigt at være opmærksom på, at et ungt, kristent menneske ofte bliver endnu hårdere ramt, når han/hun er sendt til tælling i det at 'slå til' og finde vej i livet. Det skyldes, at relationen til Gud også meget nemt bliver 'inficeret' og svær. Et mindset, som i forvejen er meget bundet hårdt op på grænseløse perfektions- og præstationskrav i det at lykkes som menneske, bliver let et offer for, at gudsbilledet og Kristus-billedet bliver forvrænget. Gud bliver også til 'en del af problemet'; en hård, krævende arbejdsgiver-Gud, som også fortæller mig, hvor dårlig jeg er, og hvor inkompetent jeg er. Den gode sjælesørgeriske hjælp består her bl.a. i, at sjælesørgeren hjælper med at få Gud/Jesus filtret ud af de sammenvævede svære tanker og følelser, så den unge kan få hjælp til at finde et fristed og godt sted at stå med sig selv hos Gud/Jesus – midt i alt det svære; midt i Guds anerkendende og kærlige blik.

Den gode, empatiske lytter

Som sjælesørgere kan vi ofte være til stor hjælp bare ved at lytte og ved at stille de gode spørgsmål, som kan hjælpe den unge til at blive klogere på sig selv og det, som der slides med. Det at møde empati, forståelse og medleven fra et åbent og medlevende medmenneske er i sig selv meget helende. For mange unge er der ofte en ret stor længsel efter at blive *set, lyttet til, forstået og rummet* i det, som er svært for dem; samtidig med, at det også er meget sårbart at opsøge hjælp og gøre sig 'gennemsigtig'.

³ Jeg vil på det varmeste anbefale bogen 'Utilstrækkelighed' af Kristian Hjortkær. Vil du vide mere om, hvad det er, som den opvoksede ungdomsgeneration er indlejret i af svære ting, så læs denne bog. Den er et 'must read' for sjælesørgere, der taler med unge.



Jeg har mange gange erfaret, at det, at den unge får lov til at få en oplevelse af, at ”jeg giver mening”; at ”det giver mening, at dette er svært for mig” er meget hjælpsomt. Det, at få en medvider og en støtte i, at der er en vej til at kunne komme til at stå et bedre sted med det svære, er ofte en første, vigtig hjælp.

Nogle unge længes faktisk også efter at møde et voksent menneske, som *ikke* bare hiver de første og bedste råd ned fra hylden, og som ’vil fikse dem’. En del unge mangler erfaringer af, at voksne (og forældre) ikke bare er nogen, der er ’klogere end dem’, og som bare vil nudge og føre dem bestemte steder hen (Læs: udøve magt over dem og fratage dem ’deres egen stemme’). De længes efter at møde et blik, der *ikke* siger: ”Du er problemet – jeg har svarene – nu skal vi få dig fikset”.

Diagnosetilgang – nej tak

Jeg trækker lige en kæphest ud af stalden her! Vær ikke for hurtig til at ’diagnosticere’ i din sjælesorg; bestemt heller ikke, når det er åndelige tematikker, der er på spil.

Eksempel: *Du sidder i en samtale med en ung mand, som ret hurtigt i snakken kommer med en meget tydelig modstand over for Guds seksualmoral og Guds mange uforståelige krav, som han mener hæmmer menneskelivet.*

Frem for hurtigt via automatpiloten at konkludere med dig selv, at ”den unge tydeligvis mangler at blive afsløret af loven – mangler at blive omvendt – mangler at få blik for den frigørende nåde og frelse hos Jesus”, så vær i stedet endnu mere nysgerrig på, hvad der mon kan ligge *bag ved* den unges frustration og modstand. Spørg f.eks. ind til, hvad den unges Guds billede og Jesusbillede er, og hvad det er, der ligger *bag ved* det, som du har hørt den unge mand sige om Gud og sot liv med Gud ind til nu.

Det er altid vigtigt at gå ind i mere historiefortælling – få mere kød på livs- og trosvandringen. Du ved nemlig ikke, hvad det er, den unge mest er udfordret af og på. Du ved ikke, hvad det er, der fremkalder protesten i den unge. Du ved det ikke ... og det gør den unge måske faktisk heller ikke helt selv.

Men – I kan blive klogere på det sammen. Måske ender I med at få fælles indblik i, at den unge faktisk selv kæmper med homoseksuelle følelser. Måske ender I med at finde ind til, at den unge mand længes efter en Gud, som ikke blot peger fingre ad ham. Måske havner I sammen i en dybere snak om, at den unge mand generelt føler sig presset i livet fra alle kanter og sider af. Måske viser det sig, at den unge er på opslidende (farisæisk) overarbejde eller på flugt væk fra Gud, og har brug for at få et nyt møde med Jesus midt i dette.

Pointen er, at hele forskellen for den unge vil ligge i, at den unge *selv* er med til at finde og afsløre og stå op imod det, som bor i problemet og i det, som er svært at finde vej i. Heri ligger også en mulig åbenhed for, at Gud kan komme til med *det vigtigste* i forhold til den unge.



I lyset af ovenstående eksempel er det gode gamle råd om i sjælesorg mest at lytte og spørge ind og lytte igen og spørge videre *stadig* så aktuelt. Det at turde blive i en fælles samtale, hvor vi sammen hele tiden er på vej efter nye vinkler og erkendelser og sammenhænge. Her i samtalen skal der såmænd nok blive tid til at samle op og måske give gode råd og prøve på at finde udveje og ting at handle på i samspil med den unge.

Den vigtige pointe er her, at vi som medmenneske og sjælesørger aldrig er ekspert på et andet menneskes liv eller på, hvordan det er lige netop for dette menneske at stå med dette konkrete problem. Vi ved i udgangspunktet ikke noget! Nogle af os har brug for at pakke forudindtagetheden og 'kloge Åge'-hatten langt væk, når vi går ind i sjælesorgsrummet.

En sjælesørger er ikke en omvandrende 'problemknuser'. Han/hun er først og fremmest et medmenneske, som vil tage en vandring i et problemfyldt landskab med den, som har det svært; og som vil lade sig bruge og tale tydeligt ud af Guds ord, når det er det, der er brug for og skabt indgang for.

God arbejdslyst med det vigtige sjælesørgeriske arbejde blandt de unge.



Litteraturliste:

Hjortkjær, Christian. 2020. *Utilstrækkelig – hvordan den nye moral gør unge psykisk syge*.
København: Forlaget Klim