



På Sjælesorg.nu får unge omsorg for sjælen

Af Pernille Hornum, leder af Sjælesorg på Nettet

Sjælesorg på Nettet (SPN) er folkekirkens digitale online-tjeneste til alle, der måtte ønske en sjælesorgssamtale, som er en fortrolig samtale med en præst/sjælesørger. Sjælesorg på Nettet er mobilt i den forstand, at hvis du har din smartphone, computer eller iPad ved hånden, kan du, ved at klikke dig ind på Sjælesorg.nu i åbningstiden, chatte med en præst alle vegne fra: På gaden, i bussen, i toget, på arbejdspladsen, i frikvarterne, fra dit hjem.

Historie

Sjælesorg.nu blev lanceret i februar 2017 og har nu to år efter haft over 8000 henvendelser i åbningstiden, som for nuværende er fire dage om ugen i dagtimerne. Uden for åbningstiden kan vi registrere over 20.000 opkald, hvilket fortæller os, at der er et stort behov i befolkningen for sjælesorgssamtaler på nettet. Siden 2017 har det været muligt at klikke ind på hjemmesiden sjælesorg.nu og få chatsamtaler med præster om lige præcis det, man ønsker at tale om. Og det er der flere tusinde mennesker, der har gjort, siden Sjælesorg.nu åbnede. En stor del af dem er unge, der har delt deres inderste tanker og følelser, sorger og bekymringer.

»På Sjælesorg.nu kan de unge finde et frirum, et slags helle, hvor de så nemt som ingenting kan få kontakt med en voksen, en præst der lytter til dem og tager dem alvorligt.«

Unge får et frirum, et helle fra præstations- og perfektionskulturen

Mange unge oplever et enormt pres i tiden og en forventning fra både forældre og omgivelserne generelt om, at de skal præstere til topkarakter både i skole, på studier og på arbejdet. I deres fritid og sociale liv oplever de unge, at de skal leve op til andres og hinandens forventninger om at se godt ud, være med på de sidste nye trends, have det perfekte liv, både når de er online og offline. De har på en måde aldrig fri fra at præstere. En stor undersøgelse fra Sundhedsstyrelsen fra 2018 viser, at ensomheden er stor blandt unge. 8,5 pct. af de unge mænd og 10,3 pct. af kvinderne mellem 16 og 24 år oplever, at de ofte er uønsket alene, og ensomheden fører ofte til mistro, hvor de unge kan få depression og angst og andre symptomer.

På Sjælesorg.nu kan de unge finde et frirum, et slags helle, hvor de så nemt som ingenting kan få kontakt med en voksen, en præst der lytter til dem og tager dem alvorligt. De skal ikke bestille tid hos sjælesørgeren for at få en samtale, de kan logge på fra deres smartphone, hvorfra de vil i åbningstiden, de kan logge af igen, hvis de bliver forstyrrede og logge på igen på et andet tidspunkt, hvor de har brug for det. Samtalen er fortrolig, præsten har tavshedspligt og både sjælesørger og konfident (den der henvender sig til sjælesørgeren for at få en sjælesorgssamtale) er anonyme.

Anonymitet

At sjælesorgssamtalerne mellem konfident og sjælesørger er fortrolige, anonyme samtaler, betyder, at det er muligt at skabe et fordomsfrit rum i den forstand, at køn, alder og udseende ikke bliver forstyrrende eller får betydning for samtalen. De unge bliver derfor ikke påvirket af forudfattede ideer, erfaringer eller fordomme om, hvordan en mandlig eller kvindelig præst er, eller om det er en mandlig eller kvindelig sjælesørger, de chatter med. Omvendt påvirkes sjælesørgeren heller ikke af forudfattede meninger og fordomme om, hvem de chatter med. Vi har de sidste par år erfaret, at anonymiteten er afgørende for mange unge. De spørger til anonymiteten som det første, når de på chatten har fået kontakt med sjælesørgeren. De ønsker at få bekræftet anonymiteten, og om samtalen bliver slettet efterfølgende. Det identitets- og kontroltab, mennesker ofte oplever, når man står i forskellige eksistentielle dilemmaer eller rammes af sorg og krise, kan få én til at skamme sig, men gennem anonymiteten formindskes konfrontationen med denne skamfølelse. De unge opfatter det anonyme samtalerum på sjælesorg.nu som et trygt rum, hvor de kan være sig selv uden at føle pres eller forventning om præstation.

I chatsamtalen har sjælesørgeren og konfidenten kun ordene til rådighed, og alligevel giver den anonyme, digitale sjælesorg en særlig intens samtale, hvor sjælesørgeren kan formidle omsorg, varme, ømhed og empati og kan møde konfidenten, hvor hun eller han er.

Temaer i sjælesorgssamtalen på sjælesorg.nu

Sjælesorg.nu er åben for alle, og sammenlignet med andre digitale fora er der ikke noget specifikt kriterium for, hvem der kan henvende sig, og hvad man kan henvende sig med. Hvis temaet for samtalen kræver en anden form for rådgivning, end sjælesørgerne kan indfri, henvises der typisk til andre relevante fagpersoner. Præstationsangst, kærestesorger, selvmordstanker, angst og frygt, sorg og krise, overgreb, ensomhed, skilsmisse, utroskab, mobning, tvivl og tro, eksamensangst, meningsløshed, seksualitet er bare nogle af de eksistentielle dilemmaer, de unge henvender sig med til sjælesørgerne på Sjælesorg.nu. For en overvejende del af konfidenterne er det første gang, de har en personlig samtale med en præst. Flere giver udtryk for, at de er glade for samtalen med præsten på Sjælesorg.nu, og at den erfaring gør, at det ikke længere føles så fremmed at kontakte den lokale sognepræst, hvis man har brug for samtaler ansigt til ansigt.

»Vi sørger for at holde os ajour med, hvad de unge i tiden er optagede af for at kunne møde den unge der, hvor den enkelte unge er. Vi opsøger relevante kurser, f.eks. i chat og danner netværk med andre chattjenester, der også møder de unge, hvor vi så udveksler viden og erfaring til fælles læring.«

Hvordan møder vi de unge på sjælesorg.nu?

På Sjælesorg.nu er det vigtigt for os som sjælesørgere, at vi møder det enkelte menneske der, hvor det er. Det vil sige, at både den unge, den midaldrende og den ældre bliver mødt uanset alder, uddannelse, arbejde, udseende m.m. De unges sprog er meget forskelligt afhængigt af, hvem de er, ligesom det er med andre aldersgrupper. Hvis en ung bruger et særligt ungt sprog, så at sige, bruger sjælesørgeren et sprog, der matcher den unge. Hvis en ung bruger særlige emojis, responderer vi også med emojis, som så godt som muligt matcher vedkommendes sprog. Dog er det hele tiden vigtigt, at man som sjælesørger også forsøger at se bag om det anvendte sprog for at undersøge, om der bag det sprog eller en særlig form for humor, den unge anvender, ligger en form for ufrivillig distance eller facade og måske et ønske om at blive set og hørt som det menneske, man er bag den anlagte og evt. påtagede facade. Det kan vi som sjælesørgere kun finde ud af ved at spørge ind til den enkelte og den enkelte unges situation. Vi sørger for at holde os ajour med, hvad de unge i tiden er optagede af for at kunne møde den unge der, hvor den enkelte unge er. Vi opsøger relevante kurser, f.eks. i chat og danner netværk med andre chattjenester, der også møder de unge, hvor vi så udveksler viden og erfaring til fælles læring.

Ungdomskampagne i 2017

I 2017 lancerede vi en særlig ungdomskampagne for de 18-25 årige, hvor vi gennem musikvideo, unges egne fortællinger og en kendt youtuber, som matchede målgruppen, formidlede muligheden for at chatte med præster på sjælesorg.nu, og vi holder os ajour med sprog og med de særlige forkortelser og betydning af særlige ord, der bliver brugt af de unge, så vi møder dem der, hvor de er.

Se den unge youtuber, som jo er en helt utraditionel måde at fortælle om sjælesorg på nettet til de unge. Lige efter var der rigtig mange unge, der loggede ind og chattede med præsterne. Så ja, fra ung til ung formidling har en god effekt i forhold til at formidle tiltag for de unge.

Se musikvideoen, hvor Sjælesorg på Nettet fik sangeren LIGA til at indspille Sebastians klassiske sang »Du er ikke alene« i en mere poppet version til ungdomskampagnen.

Jeg har som leder af SPN bl.a. deltaget på Ungdommens Folkemøde, hvor jeg formidlede ungdomskampagnen gennem samtaler med de unge og gennem uddelt materiale om Sjælesorg på Nettet. De sidste to år har jeg deltaget på Kommunernes Landsforenings topmøde for Børn og Unge, så vi i SPN selv samler viden om, hvad der rører sig på ungdomsområdet og også selv har mulighed for at gøre opmærksom på, at de unge kan chatte med præster på Sjælesorg.nu. På den måde får deltagerne på topmødet, politikere, kommunalpolitikere og embedsfolk, lærere og pædagoger m.fl. mulighed for at videreformidle muligheden for at chatte med en præst/sjælesørger på sjælesorg.nu til de unge, de møder i hverdagen.

Fakta

Sjælesorg kalder man de samtaler, man har med en præst/sjælesørger. Det er ligeværdige samtaler, hvor sjælesørgeren lytter, rådgiver, kaster lys på det dilemma, man henvender sig omkring. Selvom ordet sjælesorg ender på sorg, handler sjælesorgssamtaler om mange forskellige emner, og ordet sjælesorg betyder omsorg for sjælen.

Fakta

Se mere på www.sjælesorg.nu.