**Hva er På sporet?**

På sporet er en vandring i troen og i livet på vei til å bli myndig.

*På sporet* er en vandring:

* for unge på vei til å bli myndig
* i fellesskap i naturen
* med refleksjon og samtale om tro og liv
* som tar i bruk bibel, bønn og symbolhandlinger

*På sporet* vil gi en erfaring av:

* å være i naturen i bevegelse og stillhet
* at kirken er et sted for å markere overganger i livet
* at kristen tro kan gi en retning i livet og en bekreftelse av menneskets verdi
* en tro som utfordrer til å ta modige valg for jorda, våre medmennesker og oss selv

**Hvorfor På sporet?**

*Her er noen refleksjoner om bakgrunn og begrunnelse for På sporet.*

**Myndig**

På veien mot å bli myndig, er kirken et sted som har språk for noen av de brytningene ungdommene kan oppleve. Dette kan være tema som identitet som skapt og elsket, forankring og oppbrudd, tilhørighet og frigjøring, selvbilde og gudsbilde, være og gjøre, alene og sammen.

Det å gi rom for at ungdommene kan være på sporet av seg selv er en kirkelig oppgave. Kirken har en oppgave i å utruste ungdom for utfordringer i livet og trosspørsmål, slik at troen blir en erfart tro og meningsbærende gjennom livet.

Som myndig i eget liv, utfordres man til å gjøre valg og finne ut av hvordan man vil leve sitt liv. Det gjelder også for troen. Å ha en myndig tro er å få et eierskap til troen som både er forankret kirkens tro og tradisjon og i seg selv.

Menighetens trosopplæring skal bidra til kristen livstolkning og livsmestring.

Gjennom *På sporet* får ungdommene mulighet til å reflektere over hva de vil ta med seg videre i livet av det de har opplevd og erfart til nå i kirken. Hva de ønsker å legge fra seg/la ligge igjen? Hvordan de vil at dette skal prege de valgene de vil gjøre? Hva de er takknemlig for? Hva som er en myndig tro - livet i dåpen.

**Generasjon prestasjon**

Vår tids ungdommer omtales noen ganger som «generasjon prestasjon». Psykiater Finn Skårderud er en av flere fagfolk som har kalt dagens ungdom for «generasjon prestasjon». Betegnelsen er ment å fange opp at mange av dagens ungdommer opplever at de ikke skal være bra nok, men best. De har alle mulighetene foran seg, og det er dermed en sterk forventning om at de skal bli noe. Samtidig legges det ikke noen tydelige føringer for hva dette «noe» er, utenom at det skal være veldig bra. De har tross alt alle mulighetene foran seg, og det påhviler dem et ansvar om å ta bruk disse mulighetene, for de blir fortalt at de kan nå så langt de vil bare de jobber hardt nok for det. I frykten for å feile og ikke innfri det opplevde kravet om å prestere godt drives mange unge til å prestere uten at de har noe særlig glede av det. Slik Skårderud formulerer det: Snarere enn mestringsglede er det en ytelsestvang som motiverer dem. De føler at de må «levere». Disse refleksjonene er hentet fra en artikkel på nettsiden psykologisk.no som også sier at mange unge ser ut til å fokusere mer på det de ikke har fått til framfor det de har fått til. Da blir det lite tid til å glede seg over det en gjør, oppnår og opplever.

Ungdata-undersøkelser viser at helseutfordringer for ungdom i dag primært er stress og psykisk helse. Ungdommens helseplager har ofte sammenheng med at de opplever redusert mestringsfølelse, prestasjonskrav på for mange områder og krevende familiesituasjoner. Muskelsmerter, hodepine, angst, depresjon, utmattelse og pusteproblemer er noe av det som kjennetegner «Generasjon prestasjon», leser vi i en kronikk hos Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid.

Relevante spørsmål vi som arbeider i kirken må stille oss, er: Hvor og når finner ungdom rom og tid til å reflektere over identitet og engasjement? Hvor finner de hvile fra prestasjon, stress og bekymring? Hvilke grep gjør de for finne stillhet? Hvordan kan ungdom få hvilepuls? Hva kan kirken bidra med av verdier inn i voksenlivet? Hvordan bidra til kristen livstolkning og livsmestring i en slik kultur?

**Hvorfor vandring?**

Å være menneske er å være på vandring – på vandring gjennom livet. Alle vandringer består av OPPBRUDD eller OVERGANGER, VEIEN og MÅLET.

Å være en pilegrim er å være underveis – å begi seg ut i det som er fremmed, våge å være i nytt terreng og oppsøke ukjente landskap i naturen og i vårt indre landskap på vei mot et mål. Det kan være å våge å se sitt liv med nye øyne og bryte opp fra gamle livsmønstre og være åpen for forandring.

Å leve er å være underveis. Gud er der.

Å være i bevegelse er i seg selv avstressende og er godt for vår psykiske helse. Å være på vandring i naturen og bruke kroppen kan være en erfaring av å være et helt menneske.

Ved å få verktøy for å være alene og å være stille, kan dette gi en erfaring som kan bidra til livsmestring. Det rike livet med enkle midler.

En vandring er en prosess, en indre reise hvor vi blir bedre kjent med oss selv og kanskje når fram til en større klarhet. Vandringen/prosessen er i seg selv viktig.

Tidebønnene gir en kristen livstolkning, som kan fungere som et svar eller kommentar til inntrykkene som er skapt gjennom vandringen, både gjennom naturinntrykk og gjennom den inder prosess som oppstår gjennom å gå lange strekninger og bevege seg fram mot et mål.

TAKK

Innholdet er utviklet på bakgrunn av ressurser fra boka «På sporet av noe ekte» av Vegard Holm, Nordfjord folkehøgskole, Øytun folkehøgskole, studentprestene ved De teologiske Menighetsfakultet, Tomasgården, prostidiakon Eilev Erikstein, Ung kirkesang, Samisk kirkeråd, Klimapilegrim.no, Hareid, Åfjord, Hamarøy og Hana menigheter. Takk for gode innspill!