



Samuelle Fajutrao Falk

# Att möta psykisk ohälsa bland unga: katolska kyrkans roll och sociallära



**JUSTITIA ET PAX**

KOMMISSIONEN FÖR RÄTTVISA OCH FRED

Rapport #10 i skriftserien

*Tro och samhälle*





KORT RAPPORT I SERIEN  
»TRO OCH SAMHÄLLE«

IO

SAMUELLE FAJUTRAO FALK

# Att möta psykisk ohälsa bland unga: katolska kyrkans roll och sociallära

JUNI 2026



**JUSTITIA ET PAX**  
KOMMISSIONEN FÖR  
RÄTTVISA OCH FRED



## FÖRORD

UNDER VINJETTEN »Tro och samhälle« presenterar Kommissionen för rättvisa och fred (Justitia et pax) i Stockholms katolska stift återkommande rapporter där olika skribenter presenterar och analyserar olika aspekter av den katolska socialläran. Ambitionen är att bidra till en bättre efterföljelse av Jesus Kristus och främja reflektionen över relationen mellan tro och samhällsmedborgarskap.

Det kan till exempel handla om att beskriva en hållning som härleds från tron och som kan tillåta olika, ibland till och med helt motsatta, ståndpunkter i konkreta samhällsfrågor, liksom att visa hur dessa kan formuleras utifrån den gemensamma hållningen, det vill säga den alltid förenande sanningen i evangeliet och sociallärans grundläggande principer. Det kan också handla om att ge kunskap och perspektiv på en fråga inom något av sociallärans tillämpningsområden eller på någon av dess grundprinciper, kopplat till något aktuellt samhälls skeende, för utveckling av både teologisk förståelse och kristet handlande. Och det kan också i denna rapportserie handla om att presentera något kyrkligt lärodokument inom socialläran och exempelvis framhålla någon aspekt att reflektera över eller beakta.

Jag vill rikta ett tack till alla som medverkar i projekten kopplade till »Tro och samhälle« och uttrycka min önskan om att rapporter, som denna, och annat material från projekten, ska bära frukt för Guds rike.

Stockholm i juni 2026

P. THOMAS IDERGÅRD SJ

*Ordförande i Justitia et pax  
i Stockholms katolska stift*

# ATT MÖTA PSYKISK OHÄLSA BLAND UNGA: KATOLSKA KYRKANS ROLL OCH SOCIALLÄRA

## I. INLEDNING

I Sverige ser vi idag en komplex och oroande utveckling när det gäller ungas psykiska hälsa. Många ungdomar upplever återkommande psykiska besvär såsom ångslan, oro eller ångest. Enligt rapporten *Ung idag* (2024) uppgav 57% av unga i åldern 16–24 år att de haft sådana symtom, med tydliga könsskillnader: 69% bland tjejer och 45% bland killar. Någon statistiskt säkerställd förbättring jämfört med föregående år kan inte påvisas (1). En liknande bild framträder även bland yngre. Bland yngre tonåringar i åldern 13–18 år rapporterade 69% psykosomatiska besvär såsom huvudvärk, magont eller sömnsvårigheter minst en gång i veckan. Könsskillnaderna här var ännu större (81% av tjejerna jämfört med 57% av killarna). Trots dessa återkommande besvär rapporterade de flesta unga god hälsa och psykiskt väl-

befinnande, vilket skapar en tydlig kontrast mellan den övergripande bilden av välmående och den utbredda förekomsten av psykiska och psykosomatiska symtom (1).

Utvecklingen syns även i mer allvarliga mått. Andelen tjejer i åldern 10–17 år som vårdas för suicidförsök eller annan självskada har successivt ökat under 2000-talet, med den största ökningen under åren kring pandemin (2). När det gäller fullbordade suicid visar uppdaterade siffror fram till och med 2023 att suicidtalet i åldersgruppen 20–29 år har haft en svagt uppåtgående trend sedan mitten av 2000-talet, medan utvecklingen i gruppen 15–19 år varit relativt stabil. Omkring vart tredje dödsfall i åldern 15–29 år är suicid (3). Sammantaget framträder en bild där ökningen framför allt ses bland unga vuxna, medan flickor i tonåren är överrepresenterade när det gäller självskadebeteende och vård för sådana tillstånd.

Den svenska regeringen har under de senaste åren lyft utvecklingen som en viktig samhällsutmaning. Vid årsskiftet 2024–2025 antogs den nationella strategin *Det handlar om livet* för psykisk hälsa och suicidprevention, med en långsiktig inriktning fram till 2034 (2). Strategin betonar behovet av tvärsektoriella insatser, social hållbarhet och gemensamt ansvar för att förebygga psykisk ohälsa och suicid.

Folkhälsomyndigheten har samtidigt, på uppdrag av regeringen, lyft fram betydelsen av existentiell hälsa som en del av folkhälsoarbetet. I myndighetens analyser framhålls människans behov av mening, sammanhang och relationer, liksom upplevelsen av att vara del av något större. Existentiella perspektiv beskrivs som nära förbundna med både psykisk och fysisk

hälsa och som en möjlig dimension i arbetet för en mer jämlik hälsa (4).

Dessa siffror och initiativ speglar inte bara enskilda individers svårigheter, utan också en bredare problematik där många unga bär på känslomässiga och existentiella påfrestningar, ofta utan att det syns utåt. I ett samhälle där självständighet, prestation och individuell framgång betonas starkt, där gemensamma religiösa och sociala sammanhang på många håll har blivit svagare, förväntas unga i stor utsträckning hantera sina bördor och liv på egen hand. Samtidigt uttrycker många en tydlig längtan efter mening, sammanhang och tillhörighet. Den ökande uppmärksamheten kring existentiell hälsa visar att psykisk hälsa allt oftare förstås som något mer än en medicinsk eller psykologisk fråga. Den rör också människans grundläggande frågor om identitet, relationer, hopp och mening.

Mot denna bakgrund är det talande att katolska kyrkan i Sverige upplever en tydlig tillströmning av nya medlemmar. År 2025 konverterade rekordmånga, 187 personer, vilket är en ökning med cirka 63 % jämfört med föregående år och mer än en fördubbling jämfört med två år tidigare. Under det senaste decenniet har i genomsnitt omkring 100 personer årligen konverterat, men flera företrädare vittnar om en förändrad trend eftersom konvertiterna är yngre och många helt saknar religiös bakgrund (5). Tidigare handlade det ofta om personer från Svenska kyrkan eller frikyrkliga sammanhang, men idag söker sig allt fler unga vuxna, främst män, utan tidigare kyrklig tillhörighet till katolska kyrkan. Kardinal Anders Arborelius har blivit en synlig gestalt för kyrkan i Sverige och samtidigt talar vissa om en bredare

andlig rörelse där unga attraheras av kyrkans tydliga lära, sakramentala liv och existentiella djup (6).

Rapporten *Trender 2025 – enligt unga!* från Ungdomsbarometern visar att unga själva ser ett tydligt ökat intresse för andlighet och tro. Flera ungdomar beskriver hur sökandet efter mening handlar om gemenskap, reflektion och om att bygga sammanhang utanför digitala plattformar. Även om bara 11 % identifierar sig som religiösa sträcker sig den existentiella längtan långt utanför formella självdefinitioner (7). En trend från 2024, så kallat »munk mode«, handlar om en period av intensiv självdisciplin och självförbättring, där unga medvetet minimerar distraktioner som sociala medier och sociala aktiviteter för att fokusera på prestation, rutiner och personlig utveckling (8). Samtidigt präglades detta av en stark betoning på individuell kontroll och självoptimering. Inför 2025 förutsåg unga istället att tron på högre makter – ibland uttryckligen på Jesus – skulle bli en ny orienteringspunkt (7). Uppföljningen 2026 visar att denna förutsedda förändring i ungas andliga sökande efter mening och trygghet verkligen tog form (9).

En 17-årig kille i rapporten uttrycker detta på följande sätt:

*... Ungdomar (och vuxna) i dagens samhälle är så hungriga efter något större, något mer. Något äkta som fyller tomrummet på insidan. Svaret är Jesus, han är den enda som kan fylla tomrummet för gott! Det är hans villkorlösa kärlek som förvandlar mörker till ljus, döden till liv och fyller oss med en framtidstro som trumfar vår förväntan (7).*

Allt detta sammanfaller inte av en slump. När staten identifierar behovet av existentiell hälsa och social sammanhållning, samtidigt som allt fler unga söker sammanhang där deras lidande kan förstås och bäras inom något större, uppstår en ny situation i det svenska samhället. Kyrkan står inte vid sidan av utmaningarna kring ungas psykiska välbefinnande, utan mitt i dem.

Enligt kyrkans lära är människan en relationell, kroppslig och andlig helhet, skapad för gemenskap med Gud och med andra människor (KKK 355–357, 361–365). Om psykisk ohälsa delvis hänger samman med brist på sammanhang, rotlöshet eller existentiell oro blir kyrkans uppdrag särskilt tydligt. Kyrkan erbjuder en plats där frågor om lidande, livets mening och personens okränkbara värde får utrymme. Kyrkans roll blir inte enbart att utgöra ett komplement till hälso- och sjukvården; hon fullbordar den genom att erbjuda den sakramentala nåd och gudomliga närvaro som helar människans innersta kärna på ett sätt som medicinsk vård inte kan åstadkomma (KKK 1503, 1505) (10).

Det tydliggör varför så många unga söker mening och trygghet, samt hur kyrkan kan möta dessa existentiella behov. När ungas behov av existentiell hälsa, gemenskap och vägledning i livets svåra frågor möter ett växande engagemang i kyrkan framträder hennes roll som en plats där unga kan erfara psykiskt och andligt välbefinnande. Enligt *Evangelium vitae* (§1) får människans liv i alla skeden sin fulla betydelse i gemenskapen med Gud; till och med lidande kan alltså förstås i ljuset av Guds kärlek (11). Kyrkan erbjuder således inte en världslig lösning, utan en plats

där unga kan möta Gud och ta emot hans nåd, och därigenom finna inre styrka, förankring och livets fullhet.

Mot denna bakgrund uppstår frågan: **hur kan katolska kyrkan i Sverige möta psykisk ohälsa bland unga på ett sätt som är förankrat i kyrkans sociallära?**

## II. TEOLOGISKA OCH ETISKA GRUNDER

Den kristna responsen på ungas psykiska ohälsa bygger på en djup teologisk förståelse av människan som en helhet, där andlig hälsa är oskiljbar från den psykiska och fysiska. Den tar sin utgångspunkt i människans inneboende värdighet som *imago Dei* – skapad till Guds avbild (1 Mos 1:27). Denna värdighet är inte något individen förtjänar genom prestationer eller hälsa, utan en okränkbar gåva som omfattar hela människans existens, inklusive dess psykiska och emotionella dimensioner. I en svensk kontext, där 57 % av unga mellan 16 och 24 år rapporterar symtom på oro eller ångest, fungerar denna teologiska insikt som en viktig motvikt mot ett samhälle som ofta värderar individer utifrån deras funktion och nytta. *Gaudium et spes* (§§ 12, 27, 29) betonar människans grundläggande värdighet, hennes relationella och sociala natur samt att hon är skapad till Guds avbild (12). När själen lider påverkar detta hela människan.

Från denna antropologiska grund följer principen om integrerad mänsklig utveckling. Kyrkan ser inte hälsa som enbart frånvaro av sjukdom, utan som en del av människans väg mot ett liv i fullhet. Psykisk ohälsa blir därför ett hinder för individens möjlighet att förverkliga sin kallelse (*Gaudium et spes* § 35) (12). Påve

Paulus VI belyste i *Populorum progressio* (§20) att äkta utveckling kräver visdom och reflektion, en »ny humanism« som gör det möjligt för människor att ta del av högre värden såsom kärlek, vänskap, bön och kontemperation (13). För de svenska tonåringar som ofta upplever psykosomatiska besvär visar detta att kyrkans uppdrag omfattar helhet och välmående bortom enbart medicinska insatser.

Här måste kyrkan också våga tala om människans konstitutionella brustenhet. Enligt kyrkans lära är den mänskliga naturen, genom ursynen, »sårad i sina naturliga krafter« (KKK 405), vilket innebär att lidande och existentiell skörhet hör till människans erfarenhet i en fallen värld. Samtidigt överger Gud inte människan i denna sårbarhet, utan möter henne i den. Modern forskning visar att alla människor bär på genetiska variationer som kan innebära en sårbarhet för psykisk ohälsa, vilket påminner om att denna brustenhet inte är individuell utan delas av hela mänskligheten (14). Vår mänskliga natur, andligt och biologiskt, rymmer därför sårbarheter som behöver mötas på båda sätt. Samtidigt kan kyrkan erbjuda något som medicinen inte kan, Gud själv. I sakramenten är Kristus verkligt närvarande, och där kan lidandet mötas, helas och förvandlas i mötet med Guds nåd. Kyrkan svarar därmed också mot människans djupaste längtan efter Gud, en längtan som enligt kyrkans lära är inskriven i varje människas hjärta (KKK 27, 1503, 1505) (10).

Detta leder till lidandets djupaste mysterium: dess förmåga att bli transformativt. I det apostoliska brevet *Salvifici doloris* (§§19, 26) förklarar helige Johannes Paulus II att det mänskliga lidandet har nått sin kulmen i Kristi passion. När människan förenar

sin egen ångest och oro med Kristi lidande på korset kan hon upptäcka att hennes smärta inte är förgäves. I detta ljus framträder lidandet som det kors varje människa är kallad att bära i efterföljelse av Kristus. Genom att bära detta kors i förening med Jesu lidande kan den troende inte bara uthärda lidandet utan samverka med Guds plan för vår frälsning. Kyrkan lär att vi genom att delta i Kristi offer kan finna en mening i vårt lidande som leder till frälsning, där mörker förvandlas till ett redskap för andlig tillväxt (KKK 618, *Salvifici doloris* §27) (10, 15).

Mot denna bakgrund betonar kyrkan också vikten av att möta dem som lider med konkret närvaro, förbön och gemenskap. Behovet av denna helande närvaro har bland annat lyfts fram i påvens globala böneintentioner. I november 2025 bad påve Leo XIV katoliker att förena sig i bön för dem som kämpar med suicidala tankar och för alla som lever i mörker och förtvivlan. Han betonade vikten av att dessa individer finner en gemenskap som både tröstar och erbjuder professionellt stöd. Genom att påminna oss om att livet är en gåva uppmanade han till att läka sår och bygga band: *Må vi förstå hur vi kan vara nära med respekt och ömhet... och återupptäcka att det fortfarande finns skönhet och mening, även mitt i smärta och lidande.*

Kallelsen till närvaro sträcker sig även framåt. För oktober 2026 är påve Leos böneintention särskilt inriktad på kyrkans organisatoriska ansvar för psykisk hälsa: *Låt oss be att initiativ för psykisk hälsa etableras i hela kyrkan, för att motverka stigma och diskriminering av personer med psykisk ohälsa* (16). Dessa intentioner visar på det akuta behovet av att gå från ord till handling och leder naturligt vidare till rap-

portens nästa del: hur församlingen konkret kan bli en trygg plats och ett andligt stöd för dagens unga.

### III. GEMENSKAP OCH PASTORALT FÖLJESLAGANDE

För att de teologiska principerna ska bli levande behöver den lokala församlingen framträda som *Navis Ecclesiae*, kyrkans ark. Mer än att bara vara en trygg plats är kyrkan den båt som bär människan över livets stormiga hav mot evighetens hamn. Det är i denna gemenskap som människan finner den gudomliga sanningen och den riktning som krävs för att leva livet i dess fullhet (Joh 10:10). Genom att vara förankrad i denna ark får människan hjälp att navigera genom psykisk oro mot sitt sanna mål, mötet med den levande Guden (KKK 845, *Gaudium et spes* §22) (10,12).

Kyrkans specifika uppdrag sammanfattas i begreppet *cura animarum* – omsorgen om själarna. Det handlar om ett hängivet följeslagande där psykiskt lidande aldrig får isolera en ung människa från sakramenten eller kyrkans gemenskap. I *Christus vivit* (§§ 243–247) betonar påve Franciskus vikten av att kyrkan aktivt följer unga på deras väg, motiverar, uppmuntrar och utmanar dem utan att kräva mer än vad som är rimligt för deras ålder (17). Med tanke på att suicid står för vart tredje dödsfall bland 15–29-åringar blir detta särskilt relevant. Unga ska känna sig sedda, stöttade och trygga, och deras sårbarhet och utveckling ska tas på allvar.

Församlingar behöver skapa konkreta möjligheter där unga kan vara aktiva deltagare i sin egen utveckling. Mötesplatser för ungdomar, såsom oratorier,

ungdomsgrupper, bönegrupper och stödgrupper ger plats att öppet samtala och dela livets upp- och nedgångar utan rädsla för dömande. Samtidigt bör de unga ges växande ansvar, exempelvis genom att stödja yngre eller andra i behov, vilket stärker känslan av mening och samhörighet. Genom dessa aktiviteter blir den unge inte bara mottagare av omsorg, utan en aktiv del av ett levande församlingsliv där helhet, hopp och personlig utveckling kan upplevas.

Ledare, både lekmän och vigda, har en central roll i detta följeslagande. Enligt *Christus vivit* (§§216–220) ska de stå ungdomarna nära med stabil närvaro och stöd genom livets svåraste stunder (17). De bör också vara utbildade i att känna igen tecken på allvarlig psykisk ohälsa och veta när och hur de ska vägleda ungdomar till professionell medicinsk eller psykologisk hjälp, i samverkan med kyrkans andliga stöd.

Denna pastorala utgångspunkt blir särskilt tydlig i ljuset av en av vår tids stora paradoxer: unga lever i ständig uppkoppling men upplever samtidigt en växande existentiell ensamhet. Regeringens nationella strategi mot ensamhet, *Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen* (2025–2029), lyfter fram denna tysta kris. Statistik visar att vart sjätte skolbarn i åldrarna 11, 13 och 15 år uppger att de ofta eller alltid känner sig ensamma, och att omkring var tionde ungdom saknar någon att tala med om sina problem (18). Digital närvaro skapar alltså inte nödvändigtvis verklig gemenskap. Tvärtom kan de relationer och den trygghet som människor behöver utebli, och skärmen riskerar i stället att förstärka känslan av utanförskap.

Påve Franciskus påpekar detta i *Fratelli tutti* (§§42–43), där han lyfter fram hur digitala medier kan ge en illusion av socialt utbyte, men saknar de fysiska och mänskliga dimensioner som bygger verklig gemenskap, såsom närhet, kroppsspråk, tystnad och små vardagliga gester. Därför riskerar de att förstärka individualism, främlingsfientlighet och likgiltighet inför utsatta människor. Digitala relationer kan inte förena mänskligheten på samma sätt som äkta, närvarande gemenskap (19).

Psykiskt lidande är sällan enbart en privat angelägenhet; det är också en fråga om det gemensamma bästa. Enligt kyrkans sociallära i *Kompendium för socialläran* (§§164–170) har både samhället och kyrkan en skyldighet att verka för det gemensamma bästa genom solidaritet med de mest utsatta (20). Påve Franciskus betonar i *Fratelli tutti* (§§115–121) att solidaritet innebär att omsorgsfullt uppmärksamma de mest sårbara, möta deras behov med närvaro och handling, och på så sätt bygga gemenskaper som stärker alla (19). I ett samhälle där så många unga upplever ensamhet blir kyrkans roll som gemenskapsbyggare särskilt tydlig. Genom stabila och stödjande miljöer som präglas av delaktighet, medmänsklighet och tillförsikt kan församlingar bidra till den sociala hållbarhet som även den nationella strategin eftersträvar.

I detta ljus framträder församlingen inte bara som en verksamhet, utan som en levande gemenskap där unga får höra till, växa och bäras genom livets svårigheter. Genom närvaro, följeslagande och en gemenskap som är verklig och fysisk kan kyrkan svara på den ensamhet som präglar vår tid och erbjuda en plats där ingen lämnas ensam i sitt lidande.

#### IV. SAKRAMENTALT OCH ANDLIGT LIV

Det sakramentala och andliga livet är en grundläggande förutsättning för kyrkans svar på ungas psykiska ohälsa. Genom bön, bikt och eukaristi erbjuds unga inte bara gemenskap, utan också ett verkligt möte med Gud själv. Som framhålls i *Sacramentum caritatis* (§§77–79) förankrar sakramenten unga i tron och stärker dem att leva heliga liv i vardagliga sammanhang (21). Detta heliga liv bär i sin tur frukt i den unges inre. Genom att leva ett rikt sakramentalt liv formas de i den Helige Andes frukter såsom kärlek, glädje, frid, tålmod och vänlighet, egenskaper som inte bara vägleder deras andliga utveckling utan också kan främja psykiskt välbefinnande (KKK 1832) (10). I detta sammanhang blir även smörjelsens sakrament särskilt betydelsefullt, då det är instiftat för dem som lider av allvarlig sjukdom och kan förmedla tröst, styrka och andligt helande, också vid psykisk ohälsa.

För att de sakramentala gåvorna ska bära frukt i vardagen behöver de också omsättas i konkreta andliga övningar. Genom andliga övningar som *lectio divina* (meditativ bibelläsning), eukaristisk tillbedjan, reträtter, tystnad och pilgrimsvandringar får unga möjlighet att växa i förtröstan på Guds närvaro och plan, även när ångest och oro inte omedelbart försvinner. Dessa övningar hjälper dem att leva ut den Heliga Andens frukter i praktiken och låta den inre frid som gror ur sakramenten få fäste i livet, grundad i vissheten om att de är burna och älskade som Guds barn.

Avslutningsvis blir det tydligt att det sakramentala livet och de andliga övningarna hör nära samman och tillsammans formar den unges inre liv. Genom sakramenten blir Gud verkligt närvarande i de ungas liv, och genom de andliga övningarna får detta möte fördjupas och ta konkret form i vardagen. På så sätt kan den nåd som förmedlas i kyrkans liv slå rot och bära frukt i form av inre frid, hopp och uthållighet, även i mötet med psykisk ohälsa.

## V. RÄTTVISE- OCH FREDSPERSPEKTIV: FAMILJEN

Utöver församlingens liv får vi aldrig glömma att familjen utgör varje barns första »kyrka«. Enligt kyrkans lära är hemmet den »lilla hemkyrkan« (*Ecclesia domestica*), den plats där tron först förkunnas genom föräldrarnas ord och exempel, och där barnet får erfara den grundläggande kärlek, trygghet och tillhörighet som krävs för en sund utveckling (KKK 1655–1658) (10). Hemmet fungerar som det kristna livets första skola, där värden som förlåtelse, uthållighet och omsorg formas.

I *Amoris laetitia* (§84–85) understryker påve Franciskus att barnens fostran är föräldrarnas primära rättighet och viktigaste plikt, en kallelse given av Gud. I dagens komplexa mediekultur ska kyrkan och skolan komplettera föräldrarnas roll, inte ersätta den. Genom äktenskapets sakrament blir föräldrarna »ministrar« för sina barns utbildning och utveckling, och församlingens uppgift är att stödja familjer i att leva ut evangeliet och katekesen i hemmet (§200) (22). Genom att med ödmjukhet hjälpa varje enskild »lilla hemkyrka« att övervinna hinder och finna glädje, skapar kyrkan en miljö där ungas inre tomhet och

ensamhet kan motverkas, vilket är en avgörande skyddsfaktor för deras psykiska välbefinnande i den svenska vardagen.

Detta behov av stabilitet blir särskilt tydligt i ljuset av forskning om hur familjesplittring påverkar barn, inte minst i en svensk kontext där omkring hälften av alla äktenskap slutar i skilsmässa (23). En svensk populationsstudie visar att föräldrareparation under barndomen är kopplad till en ökad risk för både suicidtankar och suicidförsök senare i livet, särskilt vid separationer i tidig ålder (24). Ur ett rättviseperspektiv innebär detta en situation där barnet ofta tvingas leva mellan två världar, vilket kan medföra en betydande psykisk och existentiell belastning. Kyrkans pastorala uppgift blir därför att möta denna sårbarhet som en fråga om social rättvisa och att värna barnets rätt till en trygg och sammanhållen uppväxtmiljö.

## VI. RÄTTVISE- OCH FREDS- PERSPEKTIV: SAMHÄLLELIGA UTMANINGAR

Att stödja den lilla hemkyrkan räcker inte ensam; barns och ungas välbefinnande påverkas också av de samhälleliga och kulturella omständigheter de växer upp i. Påve Franciskus vision om »mänsklig ekologi« i *Laudato si'* (§§142–162) understryker hur människans inre välbefinnande är djupt sammanflätat med den sociala miljön, där en konsumistisk och självcentrerad kultur riskerar att försvaga de sociala banden och familjerelationer, och där överstimulering och brist på djup mening bidrar till psykiskt lidande (25). Den psykiska ohälsan vi ser bland unga är därför inte ett tecken på svaghet, utan en konsekvens av att leva

i en värld präglad av digitalisering, social splittring och starka prestationskrav.

Den digitala miljön är i dag inte längre bara ett verktyg. Det är en arena där unga människor faktiskt lever sina liv, formar sina identiteter och söker sin tillhörighet. Men det är en arena byggd på algoritmer som är utformade för att maximera uppmärksamhet snarare än välmående. Folkhälsomyndigheten (2024) visar att hög skärmanvändning är starkt kopplad till sömnbrist, kroppsmisshälsa och depressiva symtom, särskilt bland flickor (26). Liknande mönster framträder i internationella data, där livstillfredsställelse är högre vid låg grad av social medieanvändning och lägre vid hög användningsnivå. Studier av 15-åringar i 47 länder visar dessutom att olika typer av användning av internet är kopplade till olika nivåer av välbefinnande: kommunikativa och kunskapsorienterade aktiviteter som kontakt, nyheter och lärande är associerade med högre livstillfredsställelse, medan sociala medier, spel och mer passivt användande i större utsträckning är kopplade till lägre välbefinnande. Samtidigt ses ett tydligt mönster av minskad livstillfredsställelse vid mycket hög total skärmanvändning, särskilt bland flickor (27).

När digitala medier blir den främsta ventilen för svåra känslor riskerar de att förstärka ohälsan. Ansvaret kan därför inte ensidigt läggas på den unga individen utan behöver också förstås som en konsekvens av plattformar utformade för ständig social jämförelse. Det är därför viktigt att inte förbise att dessa plattformar också kan användas för det gemensamma bästa, och det finns flera exempel på hur de kan bidra till att fördjupa tron och möjliggöra digital evangelisation. Utmaningen ligger inte enbart i att kritiskt granska deras risker, utan också i att lära sig använda dem på

ett sätt som främjar människors välbefinnande och andliga liv. Detta understryker behovet av ett aktivt arbete tillsammans med unga för att utveckla sunda förhållningssätt till internetanvändning i allmänhet och sociala medier i synnerhet.

Parallellt ökar kraven i skolan, som för många blivit en arena för kontinuerlig prestation. En systematisk översikt i *Journal of Affective Disorders* visar att akademisk press är en betydande riskfaktor för ångest, självska debeteende och suicidala tankar (28). När rädslan för att misslyckas förenas med en kultur av ständig jämförelse skapas en miljö där unga känner att de hela tiden måste »bevisa sitt värde« och »forma sig själva« genom betyg, prestationer och antal följare på sociala medier. De får aldrig chansen att upptäcka den läkande insikten att de inte behöver prestera för att duga, utan redan är älskade precis som de är och kan ta emot sig själva som en gåva.

För ungdomar med migrationsbakgrund tillkommer ofta ytterligare utmaningar. En systematisk översikt i *European Child & Adolescent Psychiatry* pekar på en förhöjd risk för svår psykisk ohälsa, inklusive psykotiska upplevelser och suicidala handlingar, bland unga med migrationsbakgrund i Europa (29). Flera faktorer bidrar till denna utsatthet, däribland upplevd diskriminering, socioekonomisk press och kampen för att finna sin plats i ett nytt land. I en svensk-katolsk kontext, där internationell bakgrund är både vardag och styrka, blir detta särskilt relevant. Det blir därför avgörande att bygga inkluderande gemenskaper som inte bara ser den unges utsatthet, utan också stärker deras känsla av tillhörighet, identitet och möjligheten att växa i självförtroende och socialt ansvar.

När alla dessa faktorer samverkar hamnar många unga i en utsatt situation – särskilt våra katolska ungdomar i Sverige, som ofta har migrationsbakgrund, navigerar mellan olika kulturella identiteter och lever under stark skolpress i en digitaliserad värld. Ur ett katolskt-socialt perspektiv är detta inte bara en medicinsk fråga, utan också en fråga om mänsklig värdighet och gemenskap. Påve Franciskus betonar i *Fratelli tutti* (§§29–31) att vår tid präglas av en försvagad känsla av tillhörighet till den mänskliga gemenskapen, där individualism, likgiltighet och brist på solidaritet riskerar att skapa en växande klyfta mellan individen och det gemensamma (19). Genom att tillämpa principerna om mänsklig värdighet och social vänskap från *Fratelli tutti* (§§91–98) kan kyrkan bli en röst som utmanar de strukturer som skapar ensamhet och marginalisering, och arbetar för mer rättvisa sociala sammanhang där ingen lämnas utanför (19).

## VII. RÄTTVISE- OCH FREDSPERSPEKTIV: KYRKANS SVAR

Mot bakgrund av samhällsliga utmaningar som unga möter, måste kyrkans svar vara både pastoralt och profetiskt. Det pastorala handlar om att skapa trygga gemenskaper där unga får uppleva att de är sedda och älskade som de är, utan prestationskrav. Det profetiska handlar om att våga utmana ett samhälle som reducerar människor till resurser. Kyrkan är kallad till att vara en motkultur, en plats där ensamhet bryts, mångfald ses som en rikedom och varje människa får vila i vetskapen om sitt okränkbara värde inför Gud.

Böneintentionen för oktober 2026 om att etablera initiativ för psykisk hälsa i kyrkan visar detta engage-

mang på ett konkret sätt. Det är mer än en praktisk åtgärd. Det är en manifestation av kyrkans omsorg och ett löfte till unga att de inte behöver bära sitt lidande ensamma, utan kan välkomnas i miljöer som erbjuder både vägledning och en ljusning inför en framtid där värdighet sätts före prestation.

För att detta ska fungera krävs initiativ som tar hänsyn till ungas vardag. Psykisk ohälsa kräver inte bara professionellt stöd, utan också levande mötesplatser där unga kan känna tillhörighet och mening. Pastoral initiativ bör kombineras med ungdomsarbete, till exempel öppna grupper, mentorskap, samtalsrum och aktiviteter bortom prestationskrav. På så sätt kan kyrkan bli en plats där unga inte bara får stöd, utan också upplever att deras liv har mening i ljuset av Guds kärlek. För att leva upp till de teologiska principerna om människans värde behöver den lokala församlingen vara en trygg och inkluderande miljö. Här kan ungdomar få stöd, bygga nya vänskaper och uttrycka sig genom lek, idrott, samtal, musik, reflektion och bön (*Christus vivit* §§216–220) (17). När omsorg om psykisk hälsa integreras i församlingens vardag genom gemenskap, lyssnande och andlig vägledning kan kyrkan bidra till att stärka ungas känsla av tillhörighet och motståndskraft i en tid präglad av osäkerhet.

Genom sådana initiativ kan kyrkan erbjuda rum för möten med Gud i sakramenten och ge unga möjlighet att upptäcka sitt värde som Guds älskade barn. Psykisk hälsa blir då inte bara ett mål i sig, utan en väg mot helhet och helighet, en inbjudan att låta Gud omvandla smärta, ensamhet och oro till tillväxt och gemenskap.

När unga får leda och bidra i församlingen blir de inte bara mottagare av omsorg, utan aktiva medskapare av helande och frambärare av hopp i dagens samhälle. Kyrkan blir en levande mötesplats där ungdomars engagemang och kreativitet erkänns och värderas, och där varje steg mot tro och delaktighet blir ett vittnesbörd om Guds kärlek.

## VIII. SLUTSATSER OCH VÄGEN FRAMÅT

Denna rapport har haft som främsta syfte att belysa den komplexa och oroande utvecklingen kring ungas psykiska ohälsa i dagens Sverige. Genom att sammanföra aktuell statistik med kyrkans sociallära framträder en bild där existentiella behov och sociala strukturer är tätt sammanflätade. För den katolska kyrkan innebär detta en kallelse att verka som en profetisk motkultur där kyrkan lär varje människa att vila i sitt okränkbara värde som skapad till Guds avbild. Samtidigt påminner kyrkan om att lidandet, även när det tar sig uttryck i psykisk sårbarhet, är en del av människans existens och kan få en djupare mening när det förenas med Kristi eget lidande. I detta ljus kan människans kamp inte bara förstås som något som ska övervinnas, utan också som ett kors som i gemenskap med Kristus kan bli en väg till inre helande, hopp och frälsning.

### HUVUDSAKLIGA SLUTSATSER

Psykisk ohälsa bland unga ökar i Sverige, samtidigt som behovet av existentiell och andlig hälsa blir allt tydligare. Rapporten visar att kyrkan kan spela en viktig roll i att möta dessa behov genom att

erbjuda stöd som omfattar hela människan – både psykologiskt, socialt och andligt.

- Familjen som första gemenskap: Familjen är barnets första »kyrka« och spelar en avgörande roll för både andlig utveckling och psykiskt välbefinnande. I en tid där många familjer lever under press och familjer splittras, blir det tydligt att denna grundläggande gemenskap behöver stärkas och stödjas.
- Den hela människan: Andligt välbefinnande hänger ihop med psykisk hälsa. Genom att möta unga utifrån ett helhetsperspektiv kan församlingen ge en trygg plats och en stabil grund i en tid där många känner sig rotlösa.
- Nådens företräde framför prestation: I en värld där unga ständigt måste visa sitt värde genom prestationer kan kyrkan erbjuda en plats där det betonas att människan är älskad för den hon är och inte för vad hon gör.
- Äkta gemenskap i en digital tid: Ungas längtan efter Gud i sakramenten och andlig fördjupning förstärks ofta som ett svar på den tomhet som digital isolering kan förvärra. Kyrkan erbjuder ett mänskligt och fysiskt sammanhang där Guds närvaro kan erfaras och gemenskapen med andra stärks, något som ingen digital plattform kan ersätta.

#### REKOMMENDATIONER FÖR FÖRSAMLINGAR

Församlingar måste se till att det finns tydlig struktur och lokal verksamhet som möjliggör ungas aktiva deltagande, ledarskap och gemenskap. Genom gudstjänstlivet, ungdomsgrupper, undervisning och

andra mötesplatser, såsom oratorier för unga, kan en sådan struktur främja både andligt och psykiskt välbefinnande. Den erbjuder en viktig bas för att omsätta insikterna i denna rapport till konkret handling i församlingens arbete.

För att ytterligare förverkliga påve Leo XIV:s vision om initiativ som motverkar stigma och främjar psykisk hälsa föreslås därför följande prioriteringar i det lokala arbetet:

- Ge stöd till familjen som barnets första »kyrka«: Församlingen bör aktivt stödja familjer i deras kallelse som den plats där barnets tro, trygghet och identitet formas. Genom att stärka äktenskap, erbjuda vägledning och skapa gemenskaper för familjer kan kyrkan bidra till att barn får en stabil grund i en tid där många familjer lever under press. Detta är också en viktig del i att förebygga psykisk ohälsa och främja ungas långsiktiga välbefinnande.
- Skapa trygga och öppna mötesplatser för unga: Församlingar bör etablera mötesplatser där lek, samtal och bön får ta plats utan press på synliga resultat eller social jämförelse. Här ska unga kunna prata om livets upp- och nedgångar och psykiska sårbarheter på ett öppet och icke-dömande sätt, reflektera, dela erfarenheter och bygga gemenskap i en trygg miljö.
- Främja ett rikt sakramentalt liv: Församlingen bör uppmuntra att ungdomar får möjlighet att regelbundet kunna ta emot sakramenten, för att kunna leva ett rikt sakramentalt liv där bön, bikt och eukaristi inte bara erbjuder gemenskap utan ett direkt möte med Gud själv. Utöver detta

kan ledare främja andliga övningar som lectio divina, eukaristisk tillbedjan, reträtter, tystnad och pilgrimsvandringar, vilket ger ungdomarna redskap att växa i förtröstan på Guds närvaro och plan, även när ångest och oro inte omedelbart försvinner.

- Främja ungas aktiva delaktighet och ansvar: Genom att ge ungdomar ansvar och ledarskapsroller kan de bidra till församlingens liv och stärka sin känsla av sammanhang, vilket fungerar som en viktig skyddsfaktor mot ohälsa. Ledare bör utbildas i att bemöta frågor om lidande, ångest och identitet med en kombination av teologiskt djup och mänsklig lyhördhet, samt veta var man kan vända sig för professionell medicinsk eller psykologisk hjälp. Kyrkan ska aktivt vägleda unga till rätt instans vid allvarliga besvär.

#### EN SISTA REFLEKTION

Sammanfattningsvis har kyrkan en viktig uppgift att välkomna, bära och ledsaga samhällets unga som känner oro, ensamhet och har en längtan efter mening. Den växande tillströmningen av ungdomar till kyrkan blir ett tydligt tecken på att Guds kärlek når fram. Genom det sakramentala livet och en levande gemenskap kan varje ung människa upptäcka sin plats i Guds plan för hans eller hennes liv.

#### Åtgärdsförslag till församlingar i korthet:

- Bygg gemenskap som är fysisk, närvarande och relationell, inte bara digital.
- Påminn tydligt om att människans värde inte ligger i prestation utan i att vara älskad av Gud.
- Skapa trygga rum där unga kan vara sig själva och prata öppet om livet utan att bli dömda.
- Ge unga ansvar och möjlighet att bidra i församlingen.
- Uppmuntra regelbundet deltagande i sakramenten, särskilt bikt och eukaristi.
- Utrusta ungdomsledare att både ge andligt stöd och hänvisa vidare till professionell hjälp vid behov.
- Stöd familjer i deras roll som barnets första plats för tro, trygghet och tillhörighet.

## REFERENSER

1. Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, *Ung idag*, 2025. <https://www.mucf.se/rapporter-och-statistik/ungidag>
2. Folkhälsomyndigheten. *Psykisk hälsa och suicid i Sverige 2024*, 2025. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/p/psykisk-halsa-och-suicid-i-sverige-2024/>
3. Folkhälsomyndigheten. *Suicid bland unga 15–29 år i Sverige*. Publicerad 29 augusti 2025. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/7460e7f7e2ba4490bb5523630c81f5bf/suicid-bland-unga-15-29-ar-i-sverige.pdf>
4. Folkhälsomyndigheten. *Existentiell hälsa och folkhälsa – Slutredovisning*. Publicerad 6 mars 2025. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentasset/s/70eadb5fde8e4c7ba1cc4efadb50af9f/existentiell-halsa-folkhalsa-slutredovisning.pdf>
5. Janzon E. *Unga män utan religiös bakgrund lockas av Katolska kyrkan*, Dagen, publicerad 10 augusti 2024. <https://www.dagen.se/nyheter/unga-man-utan-religios-bakgrund-lockas-av-katolska-kyrkan/3519129>
6. Mehmedagic E, Fernholm S. *Katolska kyrkan krisar i Europa – blomstrar i Sverige*, Göteborgs-Posten, publicerad 27 juli 2024. <https://www.gp.se/nyheter/gp-granskar/sverige-undantaget-i-europa-katolska-kyrkan-slar-nya-rekord.9feb1bc7-7ece-4515-bdc5-c54f14d83e23>

7. Ungdomsbarometern. *Trender 2025 – Enligt unga!* 2024. <https://info.ungdomsbarometern.se/publika-rapporter/trender-2025-enligt-unga>
8. Ungdomsbarometern. *Trender 2024 – Enligt unga!* 2023. <https://info.ungdomsbarometern.se/publika-rapporter/trender-2024-enligt-unga>
9. Ungdomsbarometern. *Trender 2026 – Enligt unga!* 2025. <https://info.ungdomsbarometern.se/publika-rapporter/trender-2026-enligt-unga>
10. Libreria Editrice Vaticana. *Catechism of the Catholic Church, 2nd ed.* Vatican City; 1992. [https://www.vatican.va/archive/EN0015/\\_INDEX.HTM](https://www.vatican.va/archive/EN0015/_INDEX.HTM)
11. Påve Johannes Paulus II, *Evangelium vitae*, 1995. [http://www.vatican.va/content/john-paul-ii/en/encyclicals/documents/hf\\_jp-ii\\_enc\\_25031995\\_evangelium-vitae.html](http://www.vatican.va/content/john-paul-ii/en/encyclicals/documents/hf_jp-ii_enc_25031995_evangelium-vitae.html)
12. Påve Paulus VI, *Gaudium et spes*, 1965. [https://www.vatican.va/archive/hist\\_councils/ii\\_vatican\\_council/documents/vat-ii\\_const\\_19651207\\_gaudium-et-spes\\_en.html](https://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vat-ii_const_19651207_gaudium-et-spes_en.html)
13. Påve Paulus VI, *Populorum progressio*, 1967. [http://www.vatican.va/content/paul-vi/en/encyclicals/documents/hf\\_p-vi\\_enc\\_26031967\\_populorum.html](http://www.vatican.va/content/paul-vi/en/encyclicals/documents/hf_p-vi_enc_26031967_populorum.html)
14. Grotzinger AD, Werme J, Peyrot WJ, Frei O, de Leeuw C, Bicks LK, et al. *Mapping the genetic landscape across 14 psychiatric disorders*. *Nature*. 2026 Jan;649 (8096):406–15. doi: 10.1038/s41586-025-09820-3
15. Påve Johannes Paulus II. *Salvifici doloris*, 1984. [http://www.vatican.va/content/john-paul-ii/en/apost\\_letters/1984/documents/hf\\_jp-ii\\_apl\\_11021984\\_salvifici-doloris.html](http://www.vatican.va/content/john-paul-ii/en/apost_letters/1984/documents/hf_jp-ii_apl_11021984_salvifici-doloris.html)

16. Gardiner C. *Aleteia — Catholic Spirituality, Lifestyle, World News, and Culture*, 2025. Join Pope Leo XIV with his 2026 prayer intentions. <https://aleteia.org/2025/12/27/join-pope-leo-xiv-with-his-2026-prayer-intentions/>

17. Påve Franciskus. »*Christus vivit*«: *Post-Synodal Exhortation to Young People and to the entire People of God*, 2019. [https://www.vatican.va/content/francesco/en/apost\\_exhortations/documents/papa-francesco\\_esortazione-ap\\_20190325\\_christus-vivit.html](https://www.vatican.va/content/francesco/en/apost_exhortations/documents/papa-francesco_esortazione-ap_20190325_christus-vivit.html)

18. Folkhälsomyndigheten. *Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen – en nationell strategi mot ensamhet*. Publicerad 17 juni 2024. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/t/tillsammans-for-god-gemenskap-i-hela-befolkningen/>

19. Påve Franciskus, *Fratelli tutti*, 2020. [https://www.vatican.va/content/francesco/en/encyclicals/documents/papa-francesco\\_20201003\\_enciclica-fratelli-tutti.html](https://www.vatican.va/content/francesco/en/encyclicals/documents/papa-francesco_20201003_enciclica-fratelli-tutti.html)

20. Påve Johannes Paulus II. *Compendium of the Social Doctrine of the Church*, 2004. [https://www.vatican.va/roman\\_curia/pontifical\\_councils/justpeace/documents/rc\\_pc\\_justpeace\\_doc\\_20060526\\_compendio-dott-soc\\_en.html](https://www.vatican.va/roman_curia/pontifical_councils/justpeace/documents/rc_pc_justpeace_doc_20060526_compendio-dott-soc_en.html)

21. Påve Benedikt XVI. *Sacramentum Caritatis: Post-Synodal Apostolic Exhortation on the Eucharist as the Source and Summit of the Church's Life and Mission*, 2007. [http://www.vatican.va/content/benedict-xvi/en/apost\\_exhortations/documents/hf\\_ben-xvi\\_exh\\_20070222\\_sacramentum-caritatis.html](http://www.vatican.va/content/benedict-xvi/en/apost_exhortations/documents/hf_ben-xvi_exh_20070222_sacramentum-caritatis.html)

22. Påve Franciskus. *Amoris laetitia: Post-Synodal Apostolic Exhortation on love in the family*, 2016. [https://www.vatican.va/content/francesco/en/apost\\_exhortations/documents/papa-francesco\\_esortazione-ap\\_20160319\\_amoris-laetitia.html](https://www.vatican.va/content/francesco/en/apost_exhortations/documents/papa-francesco_esortazione-ap_20160319_amoris-laetitia.html)
23. Statistiska centralbyrån. Statistikmyndigheten SCB, *Skilsmässor i Sverige*, 2026. <https://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/manniskorna-i-sverige/skilsmassor-i-sverige/>
24. Lindström M, Rosvall M. *Parental separation in childhood, social capital, and suicide thoughts and suicide attempts: A population-based study*. Psychiatry Research. 2015 Sep 30;229(1):206–13. doi:10.1016/j.psychres.2015.07.034
25. Påve Franciskus. *Laudato si'*, 2015. [https://www.vatican.va/content/francesco/en/encyclicals/documents/papa-francesco\\_20150524\\_enciclica-laudato-si.html](https://www.vatican.va/content/francesco/en/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html)
26. Folkhälsomyndigheten. *Digitala medier och barns och ungas hälsa – en kunskapssammanställning*. Publicerad 17 juni 2024. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/d/digitala-medier-och-barns-och-ungas-halsa-kunskapssammanstallning/>
27. Helliwell J, Aknin L, Huang H, Rojas M, Wang S, Guerra V, et al. International evidence on happiness and social media. In. University of Oxford; 2026. <https://www.worldhappiness.report/ed/2026/international-evidence-on-happiness-and-social-media/> doi:10.18724/WHR-DB0F-2B39

28. Steare T, Gutiérrez Muñoz C, Sullivan A, Lewis G. *The association between academic pressure and adolescent mental health problems: A systematic review*. Journal of Affective Disorders. 2023 Oct 15;339:302–17. doi:10.1016/j.jad.2023.07.028

29. Lievrouw S, Myin-Germeys I, Achterhof R. *The mental health of European adolescents with vs. without a migration background (2013–2024) – a systematic review*. Eur Child Adolesc Psychiatry. 2025 May 1;34(5):1529–43. doi:10.1007/s00787-024-02589-2

Moderna svenska översättningar av påvliga encyklikor, apostoliska uppmaningar, brev och andra texter kring den katolska socialläran finns även tillgängliga genom utgåvor från [Veritas förlag](#) – däribland samlingsvolymen *Den katolska socialläran: dokument 1891–2015* (2019).



## FÖRFATTARPRESENTATION

Samuelle Fajutrao Falk, gift och mamma till två barn. Född i Filippinerna. ST-läkare i psykiatri vid Norra Stockholms psykiatri. Doktorand vid Center of Neurodevelopmental Disorders (KIND) vid Karolinska Institutet inom autism och genetik. Medlem i S:ta Eugenia katolska församling. Ledamot i Respekt med fokus på arbete kring psykisk ohälsa inom katolska kyrkan i Sverige och internationellt.

### OM JUSTITIA ET PAX

Kommissionen för rättvisa och fred, Justitia et Pax, är ett organ i stiftet verksamt i frågor kopplade till den katolska socialläran. Kommissionens uppgift är främst att ge biskopen råd och att främja kunskapen och engagemanget bland de troende i stiftet om socialläran och näralliggande frågor kopplade till hur den katolska tron får prägla den kristnes relationer till sin omvärld, nära och långt bort. Kommissionen representerar också stiftet i både nationella och internationella, liksom i både inom- och utomkyrkliga, sammanhang relevanta för dess ansvarsområde.

