

Takk for nå, Libanon!

Det er snart juli, seks koffert er pakket. PCR-test negativ. Kjæresten min har fått innvilget innreise til Norge fra UDI. Siden vi kom tilbake til Libanon etter sist sommerferie, etter den store eksplosjonen på havna i Beirut, har vi vært her. Nå er vi blant dem som drar fra Libanon mens landet synker. Ordene mine glemmer seg. Hva føler jeg? Kjærlighet, mening, glede og stolthet! Fellesskap og utenforskap. Sorg, smerte. Håpløshet og håp. Avsky, sinne, skam og skyld. Svakheter og styrke. Usikkerhet. Det dirrer i meg, det dirrer i Libanon, det dirrer i Midtøsten. Jeg prøver å la det jeg føler og syns er viktigst lede hvordan jeg bruker kreftene mine. Så hva har vi gjort? #skolepåflukt



Donasjoner gir skolegang, arbeidsplasser, verdighet og håp

Vi har gitt MultiAid Programs 87 000 USD, utbetalt i Libanon i cash. Pengene betyr skolegang for 340 barn gjennom Multiaid programs sine skoler i Bekaa og Arsal; tretti lærere har fått lønn for jobben og dermed kunne forsørge seg og familiene sine og seksti heklende kvinner har heklet alt fra amerikanske politikere med strikkavotter til lamaer, bamser, speidere og koronatroll, og slik forsørget seg og familiene sine



Hekle en skole – Hekle et liv

Bernie Sanders har vært den store salgssuksessen i vår, det var smarte Lektor Grethe Melby i Bergen sin idé. Den ble raskt fanget opp av Romsdals Budstikke, NRK og Norsk ukeblad – og sørget for kjempemange arbeidstimer for heklerne. Crochet Community Collective er nå 60 kvinnearbeidsplasser, og betyr enormt mye for hver enkelt av flyktningene som deltar.



Ordet flyktning er et bare et ord når du hører det fra noen som føler seg trist, usikker og redd.

Frykten som fikk oss til å flykte hjemmene våre, frykte for livene til barna våre. Vi var skrekkslagne etter å ha sett ødeleggelsene, sett døden i øynene og hørte bomber og kuler fra alle kanter. For meg betyr hekleprosjektet at livet fortsetter på en bedre måte. På tross av vanskelighetene jeg har gått gjennom, kommer dagene, jeg lever, og jeg elsker å hekle!

Bushra Al Masri



Vi kom til Libanon på grunn av krigen i Syria vi søkte tilflukt for å unnslippe de grusomhetene i landet vårt ... vi manglet trygghet, sikkerhet.

Jeg var redd for familien min, for helsen, for krigsskader.

Nå jobber jeg med hekling Fra jeg kom til Libanon har jeg ikke hatt arbeidstillatelse ... Men i MAPs fikk jeg denne muligheten og har gått inn i arbeidslivet sammen med en fantastisk gruppe kvinner.

Takk Gud, arbeidet mitt har blitt bedre hver dag, og den økonomiske avkastningen som jeg får fra arbeidet styrker selvtilliten min og påvirker i stor grad den økonomiske situasjonen til familien min ... Nå kan jeg sikre noen av familiens behov og jeg klarer å fortsette å leve under disse vanskelige omstendighetene.

Mai Jumrok

Skolegang

Gleden over å møtes på skolen igjen, gå på skolen, har vært enorm! Lærelysten er til å ta og føle på! Barna ved alle skolene har fått uniformer, det er de kjempefornøyde med, og det er damene som har sydd uniformene også!

Det har vært mye digitalskole under lockdown knyttet til pandemien i vinter. Vi har fått til 70 – 95% oppmøte på Whatsapp, digitalt, daglig i alle MAPs sine skoler, det er vi stolte av! Men de fleste barna lærte vesentlig mindre når det bare var digitalskole. Drop-out raten fra skolen, vold, utrygghet, barneeksteskap og barnearbeid økte sammen med fattigdommen. For flyktningbarna ved MAPs sine skoler er skole typisk det de gleder seg mest til i hverdagen. Skolen betyr trygghet, venner, voksne med overskudd, lek, læring, stimulering som får hjerne og kropp til å fryde seg. Før og etter skolen hjelper barna typisk til i teltet og rundt teltet, og mange av de som er 10 år og mer jobber nå. Fra de er 12 år er det enda mange flere som jobber. I tillegg til fattigdom som gir behov for penger, er en grunn til høy drop-out fra skolene fra de er 12 år at de fleste syriske flykninger mangler arbeidsrettigheter til jobber som krever utdanning. Og for de som kommer inn på skole, er det mange som ikke får skolepapirene godkjent av utdanningsetaten. Kampene for syrere i Libanon er mange, svært vanskelige, tidkrevende og skaper enormt med usikkerhet.



Mye varmt og vakkert venter

Heimstadkjær i Midsund og Solidaritetsnøster har også denne våren sendt enorme mengder vakre, nystrikkede klær og tepper til Libanon. Det tok innmari lang tid siden hverken jeg eller andre har dratt mellom land som før. Det ble varmt her imens. Alle ullklærne, hver eneste fine, varme maske lagres i MAPS sine lokaler i Bekaa til september. Men vi vet at kulden kommer, plagg og pledd er like gode og nødvendige neste vinter. Vi har planlagt en fantastisk utdeling til høsten.

Hjelpehånda i Norge og i Libanon

Hjelpehånda, et digitalt spill for ungdom, er en av grunnene til at jeg har brukt mesteparten av de siste fire årene i Libanon. Ungdom i Libanon og Norge, på tvers av økonomiske, religiøse og nasjonale og digitale skiller, er enige om at spillet er viktig og lærerikt. «Sørg for at ungdommer vet om at det fins! Bruk det på skolen, i grupper, hjemme – der ungdom er!» sier unge i Midsund, Namsos, Bekaa, Beirut og Arsal. Spillet fins foreløpig på arabisk og norsk. Snart fins det også på fransk og engelsk, og med en funksjon som gjør at det blir lett å bruke også om man er en svak leser. Helsedirektoratet har nettopp kjøpt alle brukerrettigheter til den norske versjonen. Det tolker vi spillutviklerne; Attensi, Gyldendal og jeg, som en ære og et kvalitetsstempel. Vi jobber systematisk med studier for å lære om hvordan spillet kan komme best og flest mulig til nytte:

- 346 syrisk flyktningungdom i Libanon har så langt deltatt i en rekke av systematiske pilot-studier der de har fått støtte av psykolog, lærer, helsearbeider eller frivillig voksen til å bruke Hjelpehånda som et psykososialt gruppetilbud på ti timer. Fra data som er innsamlet før og etter at ungdommene spilte Hjelpehånda, er gjennomsnittlig bedring i ungdommenes trivsel 15% på World Health Organization (five) wellbeing index (WHO5); en signifikant og stor endring assosiert med forebygging av psykiske lidelser og selvmord.
- 69 lærere/helsearbeidere i Libanon har fått opplæring og veiledning i å bruke Hjelpehånda i digitalt støttearbeid. Dette forventes å resultere i fortsatt spredning og bruk av appen og i evidensbasert psykososial støtte til flere ungdommer i Libanon.
- Grasrotorganisasjonen Multiaid Programs har nå mye erfaring med å bruke appen Hjelpehånda i psykososialt støttearbeid for flyktninger i fattigdom, likeså er SAMS på vei til å få mengdekompetanse i dette. Erfaring med, samt utvikling av kunnskap om e-



teknologi i psykososialt støttearbeid i skole- og støttesystemer er systemendringer som baner vei for videre digital helsehjelp og opplæring

- 200 ungdom i Libanon (libanesere, palestiner og syrere) bruker appen gjennom Right to Play sitt arbeid med i et prosjekt for ungdom som har ettervirkninger av den store eksplosjonen i Beirut i august 2020. Dette forventes å redusere PTSD symptomer i denne gruppen, samt forebygge kronifisering og videreutvikling av psykiske lidelser og assosierte vansker
- Unge syriske flyktninger i Libanon sier å spille Hjelpenhånda har bedret deres evne til å regulere seg selv følelsesmessig, løse emosjonelle problemer og til å støtte andre som har det vanskelig. I tillegg forteller mange av de unge som har bruke Hjelpenhånda at tiltaket hadde gjort dem mer selvsikre, modige, optimistiske, snille og at de «har fått mer kjærlighet i hjertet!»
- Sammen med SAMS vant jeg stipend fra Great Canada Challenge for «bold ideas, big impact», og dermed starter implementering og tilhørende studier av 1200 syriske flyktninger som bruker spillet i grupper.



Filmer

Møt noen av de jeg har samarbeidet tett med denne våren:

Najeba Ayoush og Yusuf Al Shebab om Hjelpenhånda

Najeba og Yusuf er to av de 106 ungdommene som deltok i Hjelpenhånda-prosjektet til MAPs våren 2021. Najeba forteller om hvordan spillet har hjulpet henne til å bli mer trygg på å holde presentasjoner. Yusuf intervjuer seg selv om spillet, og formidler ivrig: "Dette er nyttig å lære, det hjelper!"

Hva syns syriske lærere i Libanon om å undervise i folkehelse og livsmestring? I ti skoletimer har 20 lærere i 20 grupper brukt appen Hjelpenhånda skoleåret 2020/21. Lærerne rapporterer om bedre forhold til elevene og elevene imellom, se lærer Mohammad Al Yaseen fortelle!

Rødtanker når ikke alt er perfekt: Solidaritetsarbeid og real life. Solfrid snakker med lektor Grethe Melby her, opptak 9. april 2021. Grethe er dama bak ideen om Bernie Sanders til Norge! Hva har Bernie Sanders med syriske flyktninger i Bekaa, Libanon å gjøre? Solfrid snakker med lektor Grethe Melby her, opptak 31. januar 2021

Hva er Heimstadkjær i Midsund? Leder Kathrin Gangstad forteller her, opptak 9. feb 2021

Hva er Solidaritetsnøster? Leder Guri Vestad og aktiv strikker og pådriver Helena Neuman forteller her, opptak 16. feb 2021

Hva sier ungdommene de har lært av Hjelpehånda?

Supporting others, reducing bullying

Dealing better with people
Helping other people
I learned not to bully others and help others
Helping and comforting someone
Dealing with bullying
Useful things like helping friends
Giving advices to friends and parents

Awareness of thoughts

Thoughts
Good thinker based on my mind
Positive thoughts
Green thoughts
Promoting green thoughts
Red thoughts for the wrong way and
Green thoughts for the right way
Mindfulness

The cognitive model

Now I am able to differentiate
between the mind and emotions
Green thoughts
Knowing the difference between
thoughts and emotions
Supporting the green thoughts

Deeds

Confidence
Self confidence
Courage
Being brave
Altruism
Love
Being patient
Strength
Being optimistic
Being positive
Rely on myself
Good actions

Self regulation

To control my feelings
Control my emotions
Not allowing red thoughts
to affect me
I have learned how to
reduce my fears
How to deal with sad ideas

Problem solving and Help seeking

Facing challenges
How to face problems
Dealing with problems
Problem solving
Making good decisions
I have learned not to withdraw
I learned how to deal with problems positively
I learned about the Helping Hands and how to face problems
Logical thinking before doing anything and not being in hurry
Being wise with problems
Logical thinking before doing anything and not being in hurry
Thinking before actions
Solve my problems myself or consult an adult or friend and look
at the future beautifully
Differentiate ideas
Thinking before making decisions
Decision making
Consult an adult or friend and look at the future beautifully

Other themes

Design
Good stories
I learned a lot of things because
the Helping Hand program is
very close to reality and it is
one of the best programs that
approaches reality

Does group size and blending matter?
Impact of a digital mental health game implemented with refugees in various settings

Abstract

Background: There is an urgent need to upscale accessible mental health interventions for adolescents. The Happy Helping Hand (HH) is a digital game developed to address the urgent need for innovative approaches to improve access to mental health tools for adolescents across digital divides, Syrian refugees included. How cognitive behavioral (CB) tools are implemented can affect the impact of the intervention.

Objective: Research is needed to evaluate impact when new mental health tools are implemented. The main aim was to examine the potential impact of the HH game when implemented in settings that varied regarding to group size and face-to-face (F2F) versus digital contact.

Methods: A mixed methods study was undertaken. The study took place in Central Beqaa, Lebanon from September 2020 to February 2021. In four different settings, nine groups of adolescents with a total of 125 Syrian displaced adolescents aged 13 – 17 years ($M^{age}=13,6$ years) participated in a 10 session psychosocial program based on the HH game. The adolescents were recruited from an education center, two orphanages and one informal settlement where the participating adolescents had dropped out of school. Impact was evaluated using a validated wellbeing questionnaire, WHO 5 Wellbeing Index (WHO5), undertaken at baseline and directly after the end of the intervention.

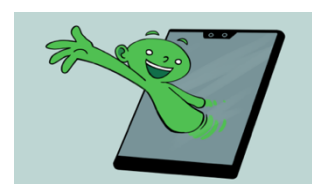
Results: After the adolescents had played the HH game, significantly better wellbeing was reported in all settings. In total at baseline, 28% of the adolescents reported normal wellbeing, while 99% reported normal wellbeing after the HH program was implemented and the mean scores in wellbeing changed from indicating depression ($M=59,4$) to normal wellbeing ($M=77,3$), as reported on WHO5. Smaller groups with more F2F contact reported greater positive changes in mean wellbeing than bigger groups with less F2F contact. However, the greatest aggregate change in wellbeing was achieved when the HH game was implemented in bigger groups and digitally.

Conclusions: CB digital games represent an innovative and scalable approach for improving wellbeing, both for the individual Syrian refugee adolescent and for society. This study adds to the evidence of digital mental health tools making an impactful contribution to ensuring healthy lives and wellbeing for all.

Keywords: mental health; wellbeing; games; mobile applications; e-health; blended learning; implementation; CBT; cognitive behavioral; COVID-19; refugee; adolescent.

Accreditation

Thanks to Innovation Norway for supporting development and proof-of-concepts studies of the HH. **Thanks to Heimstadkjær i Midsund, Norway,** for covering costs for implementing PSS to adolescents in Lebanon in this study.



Samarbeid med Midsund Rotaryklubb

Shahed Haj Mousa og Fatima Al Hmaidi (13 år) sier Hjelpenhånda har gjort det lettere å løse problemer

Midsund Rotary Klubb har i samarbeid med Multiaid Programs i Libanon og meg sørget for psykososial støtte til 106 unge syrere i Libanon våren 2021. Resultatet av arbeidet er at andelen ungdom med normal psykisk helse steg med 27% blant jentene og 12% blant guttene som fikk tilbudet. Tilbudet ble gitt til ungdom uavhengig av psykisk helse, og var populært blant de unge både med tanke på å melde seg på og i evalueringen i etterkant. De aller fleste ungdommene opplevde tiltaket som nyttig og viktig. De rapporterte at deres evne til å regulere seg selv følelsesmessig, løse emosjonelle problemer og til å støtte andre som har det vanskelig var bedret fordi de hadde deltatt i Hjelpenhånda-prosjektet. I tillegg opplevde mange at tiltaket hadde gjort dem mer selvsikre, modige, optimistiske, snille og «fått mer kjærighet i hjertet» som de så vakkert sier!

Hva videre?

Fra høsten blir det mye Washington DC på meg. Mye av det jeg gjør, kan gjøres digitalt fra hvor som helst der WIFI-dekningen er god. Hekleprosjektet fortsetter – så si ifra om du kommer noen som har behov for store bestillinger!

Vi jobber med å finne måter å levere nystrikket ull fra Norge til Libanon på. Syriske flyktninger i Libanon. Hjelpenhånda-prosjektet fortsetter digitalt, på tvers av alle skiller.

Det er mye makt samlet i Washington DC. Det gir nye muligheter til å jobbe fram tilbud om psykisk helsehjelp til ungdom og å jobbe for bedring av flyktningers rettigheter og muligheter.

Tusen takk til hver og en av dere som støtter #skolepåflukt, hver på deres måter. Jeg synes det er fantastisk å oppleve det vi får til sammen, og gleder meg til fortsettelsen!

Med vennlig hilsen

Dr. Solfrid Raknes

Beirut 29. juni 2021

