

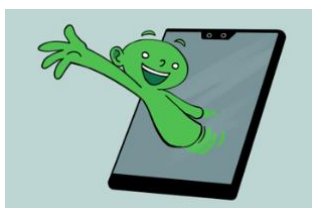
HJELPENDE HENDER TIL SYRISK UNGDOM I LIBANON**Rapport vedrørende prosjektet Midsund Rotary Klubb har finansiert i Libanon våren 2021**

Midsund Rotary Klubb har i samarbeid med Dr. Solfrid Raknes og Multiaid Programs i Libanon 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 Hjelpehånda-prosjektet. I tillegg opplevde mange at tiltaket hadde gjort dem mer selvsikre, modige, optimistiske, snille og «fått mer kjærlighet i hjertet», som de så vakkert uttrykte det arabisk. Midsund Rotary Klubb finansierte alle implementeringsutgifter i prosjektet.



Shahed Haj Mousa og Fatima Al Hmadi (13 år) er to av deltakerne i Hjelpehånda-prosjektet våren 2021.

De mener prosjektet har vært nyttig og viktig; det har hjulpet dem å hjelpe venner og familie, og til å løse egne problemer på smartere måter.



BAKGRUNN

Syriske ungdommer som har flyktet fra krigen i Syria til et liv i nabolandet Libanon opplever «vanlige» vansker for mennesker på flukt: De mangler en nasjonalstats beskyttelse, tilbud om utdanning, helsehjelp, rettshjelp og alle rettigheter man typisk må ha et personnummer med tilhørende rettigheter i en nasjonalstat til å innfri. I tillegg til dette resulterer også eskalering av den økonomiske krisen i Libanon, ettervirkningen av den mer enn elleve år lange krigen i Syria, eksplosjonen i havnen i Beirut i august 2020 og Covid-19 pandemien i et stort, udekt behov for psykososial støtte til unge syrere i Libanon (Verdensbanken, 2020). Psykososiale tilbud til ungdom er en sentral strategi for å fremme god psykisk helse og for forebygging av psykiske lidelser (WHO & UNICEF, 2021). Det er et stort sprik mellom antall ungdom som kan ha nytte av psykososiale tiltak og antallet som faktisk benytter evidensbaserte psykososiale tilbud overalt i verden, og spesielt blant ungdom som vokser opp i fattigdom og konflikt (Colizzi, Lasalvia & Ruggeri, 2020). Stigma, mangel på helsepersonell og kostnader ved implementering av psykososiale helsetilbud er hovedårsakene til dette. Derfor er psykososiale intervensjoner som kan implementeres av lærere av spesiell interesse når målet er å forbedre tilgangen til PSS for alle (Bennett-Levy et al., 2010).

Hjelpehånda (HH) er en spill-app for å trene ungdom (13 – 19 år) i emosjonell problemløsning. Spillet er utviklet av Raknes, Gyldendal og Attensi (Raknes, 2020). Spillet foreligger på arabisk og norsk og er en digital fortsettelse av metodikken *Psykologisk førstehjelp* (Raknes, 2010). Hjelpehånda har basis i den kognitiv læringsteori og er en evidensbasert metodikk for helsefremming og forebygging av psykiske lidelser. Når nye intervensjoner utvikles og tas i bruk i nye settinger, bør det undersøkes om de gir ønsket nytteverdi. En rekke mindre pilot-studier blitt gjennomført samtidig med at spillet har blitt tatt i bruk i Libanon og Norge. Ett sentralt spørsmål var: *Hva lærer syrisk flykning-ungdom som vokser opp i fattigdom av spillet når de bruker det i grupper ledet av lærere?*



Arsal, området nord i Libanon der halvparten av deltakerne bor

HVA HAR MIDSUND ROTARY KLUBB SIN STØTTE MULIGGJORT VÅREN 2021?

Multiaid Programs, en syrisk grasrotorganisasjon for og med syriske flyktninger i Libanon, sørget for rekruttering av lærere og ungdom. Lærere og elever ble rekruttert fra Beqaa og Aarsal i Libanon. 106 syriske gutter og jenter i alderen 12 – 17 år ble jevnt fordelt på 10 grupper. Ungdommene ble støttet til å bruke Hjelpehånda av 10 lærere. Lærerne fikk digital opplæring av Dr Raknes i å bruke Hjelpehånda med ungdom i grupper, og gjorde deretter jobben som gruppeledere. I ti timer ble Hjelpehånda brukt som utgangspunkt for lek, samtaler, diskusjoner, refleksjoner og øvelser. Timene ble gjennomført på tre uker fordelt på i alt fem samlinger à 2 timer. Hovedmålet var å fremme trivsel og forebygge psykiske lidelser. I tillegg ble data samlet inn for å undersøke a) om syrisk flyktning-ungdom som bruker HH viser høyere trivsel etter at de har tatt i bruk appen, og b) å utforske hva ungdom opplever å lære av spillet.

STATUS

Intervensjonen er gjennomført som planlagt. Data til tilhørende studie er innsamlet og en første bearbeidelse er gjennomført. Analysene foregår i tett samarbeid mellom meg og professor Brittany Schuler ved Philadelphia University, USA. En artikkel basert på arbeidet planlegges publisert høsten 2021. Artikkelen skrives på engelsk, og jeg har ikke oversatt annet enn oppsummeringen til norsk. ***For å gi innblikk i arbeidet til Midsund Rotary Klubb, der vi er nå, limer jeg inn de foreløpige analysene. Diskusjonsdelen av studien er ikke skrevet enda, men jeg deler noen tanker om hvordan jeg tolker det vi har funnet, så langt. Se også vedlagte bilder og videoer fra implementeringen. Oppsummeringen av studien, samt bilder og videoer kan deles fritt i de fora dere måtte ønske. Detaljer fra studien ber jeg om at dere kun benytter internt, siden de foreløpig ikke er ferdig bearbeidet og publisert.***

METHODS

A mixed methods study was undertaken. The study took place in Central Beqaa and Aarsal, Lebanon from March to April 2021. Ten groups of adolescents with a total of 106 Syrian displaced adolescents aged 12 – 16 years ($M^{\text{age}}=13,9$ years) participated in a 10 session psychosocial program based on the HH game. All adolescents in the community were invited to participate, without questioning their mental health or coping skills. Impact was evaluated using a validated wellbeing questionnaire, WHO 5 Wellbeing Index (WHO5), undertaken at baseline and directly after the end of the intervention, as well as feasibility questions.

Participants

All recruited participating adolescents (N = 106; 52 girls and 54 boys) were 12 – 16 years old ($\text{Mean}^{\text{age}} = 13,9$ years).

Group facilitators

The six men and four women who ran one group each were displaced Syrians normally working as teachers in the MAPS non-formal education centers. Half of them were living and facilitating groups in Beqaa, half of them in Aarsal. Due to Covid-19 restrictions, training of the group facilitator was done digitally only, on zoom, during a half-day workshop (3 hours). Before the workshop the group facilitators had downloaded and played the game, and read the PSS manual (Raknes, 2020b). For all group facilitators, this was their first time to run a PSS group based on the digital HH program.

Implementation

The study took place in the period from March to April 2021. In this period, the Covid-19 pandemic was ongoing in Lebanon, and normal schools were still closed, but the restrictions were about to ease. All groups got 10 sessions of 60 minutes, portioned as a double session (120 minutes) provided one day a week over a period of five weeks. The attendance rate was high with most adolescents being present in all sessions; lowest attendance rate in any of the group sessions was 73%. The HH manual was used to structure the sessions (Raknes, 2020b).

Data collected

Adolescents (N = 106) completed a questionnaire before the 10-session PSS program. Post-measurement is lacking for four adolescents, missing data was treated as missing by random. Data was collected by paper and pen, then digitalized by the administration in MAPS before translated and sent to Dr. Raknes (the first author). Wellbeing was measured by the WHO-five-wellbeing index (WHO5) (Topp, Østergaard, Søndergaard & Bech 2015).

Wellbeing

The WHO5 is a five-items questionnaire validated in Arabic. The raw score ranging from 0 to 25 is multiplied by 4 to give the final score from 0 representing the worst imaginable wellbeing to 100 representing the best imaginable wellbeing. A raw score below 13 and 0 or 1 in any of the five questions was used to indicate poor wellbeing.

Learning, feasibility and ideas for improvement

The following three open ended questions were asked to qualitatively grasp learning points from the game and to get input from the adolescents on implementation and ideas for improvement of the game:

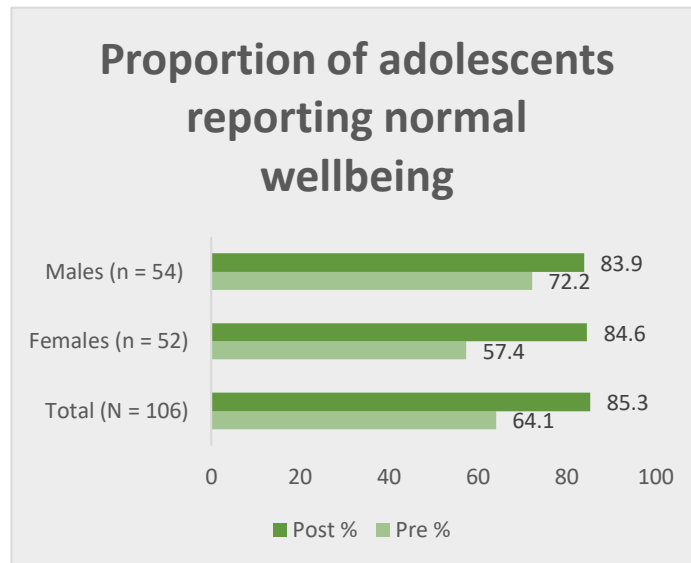
- What have you learnt from the HH game?
- Tips on how and where the game should and can be used?
- What did you like the least with the HH game?

To assess feasibility, the adolescents were also asked four questions with answer alternatives on a scale from 1 (lowest) to 5 (highest) scores, see Figure 4 for details and results.

RESULTS

Overview of changes in wellbeing

As shown in Figure 1, the percentage of adolescents who reported normal wellbeing increased significantly from before to after the intervention: 85,3% of adolescents enrolled in the program reported normal well-being at the end of the program, as compared to 67,9% at baseline, when measured by the WHO5. In girls the proportion of adolescents who reported normal wellbeing increased from 61,6% before intervention, to 86,6% after the intervention. In boys the proportion of adolescents who reported normal wellbeing increased from 74,1% before intervention, to 86,5% after the intervention.



Figur 1 shows proportion of adolescents (N = 106; 52 girls and 54 boys) within the normal wellbeing range before and after the Helping Hand intervention.



What did the adolescents learn from the HH game?

From qualitative analyses of responses to the question *What have you learnt from the HH game?* the following seven categories were revealed: 1) Supporting others, reducing bullying, 2) Deeds; 3) Awareness of thoughts; 4) The cognitive model; 5) Self-regulation, 6) Problem solving and Help seeking and 7) Other themes. Quotes from all categories are shown in Figure 2.

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

Deeds

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

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

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

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

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

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

Figure 2 shows what the adolescents (N = 106) said they have learnt from the Helping Hand game.

Ideas for game improvement and implementation

Developing PSS interventions in general and e-health technology in particular is a process where the ideal solution does not exist. Hence, through implementing and evaluating interventions as the HH, improvements can be identified. As shown in Figure 2a, b and c, the adolescents suggested expanding the game with more content, implementation was suggested both at school, with parents and as self-help. When asked about what they did not like about the game, culturally inappropriate words used in the game was mentioned.

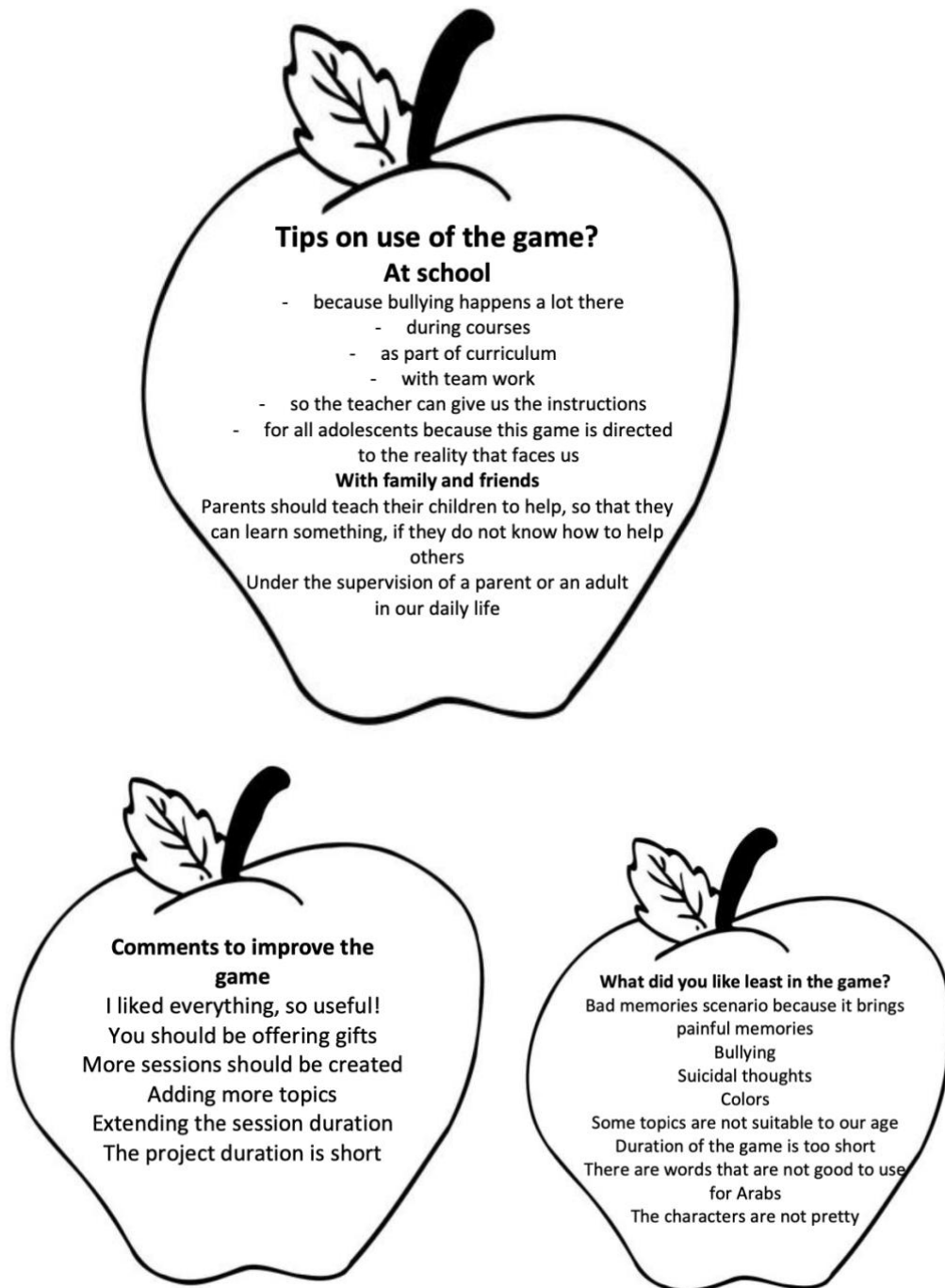


Figure 3 gives an overview of ideas from the Syrian displaced adolescents (N = 106) to improve the Helping Hand game and the impact of it.

Feasibility

As shown in Figure 4, the adolescents liked the game, found it useful for adolescents and reported that they found it quite easy to use. On a scale from 1 (minimum) to 5 (maximum) the mean score on the four feasibility questions varied from 3,27 to 3,67.

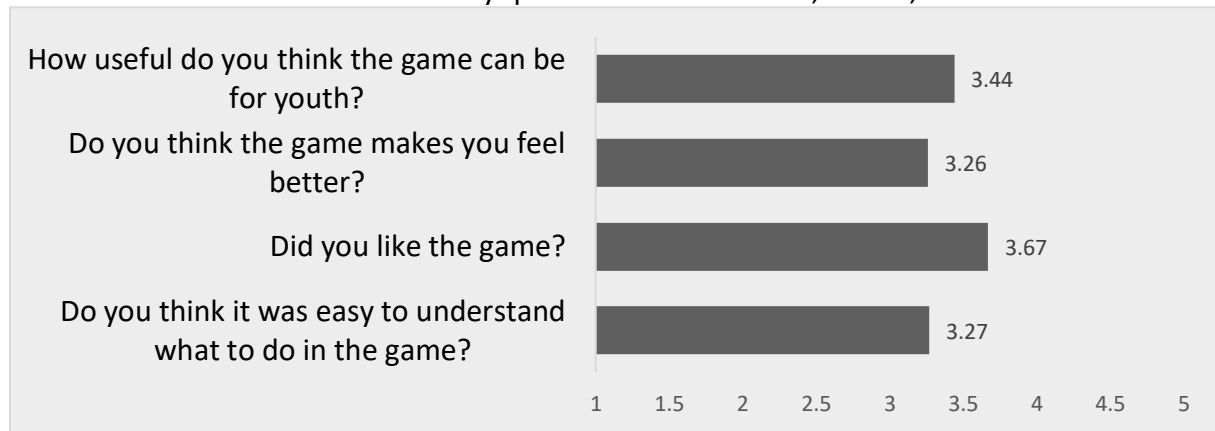


Figure 4 shows how feasibility of the Helping Hand digital game was reported by Syrian displaced adolescent (N = 105) in Lebanon. Numbers are reported in mean scores on a scale from 1 (min) to 5 (max).

IMPLIKASJONER

Studien der 106 syriske krigsflyktninger som vokser opp i fattigdom i Libanon fikk støtte av lærere til å bruke appen Hjelpehånda, viste at andel unge med normal trivsel steg med 27% blant jentene og 12% blant guttene; 85% av ungdommene viste normal psykisk helse da tiltaksperioden var over. For ungdommene som gikk fra å mistrives til å trives normalt godt, kan vi anta tiltaket har vært svært verdifull. Trivsel er i tillegg til selvfølgelig å være bra for ungdom i hverdagen, en forebyggende faktor som kan hindre kronifisering av vansker og videreutvikling av psykiske lidelser.

Ikke bare ungdommer som i utgangspunktet strevde, men de aller fleste ungdommene som deltok i prosjektet, opplevde Hjelpehånda i grupper ledet av lærer som relevant, viktig og lærerikt. Evne til selvregulering, gode problemløsningsstrategier, å bedre kunne støtte andre som har det vanskelig emosjonelt og å kjenne seg selvsikker, modig, optimistisk, snill og «med mer kjærlighet i hjertet» som de så vakkert sier på arabisk, er viktig for ungdom overalt i verden. For ungdom som vokser opp i fattigdom og som mangler gode støttesystemer rundt seg, kan lærdommen være avgjørende.

Midsund Rotary Klubb har på denne måten har bidratt med glede, håp og utvikling av bedre mestringsstrategier for 100 syriske ungdommer som lever i fattigdom, bor i telt og som står i stor risiko for utvikling av både psykiske og fysiske lidelser. I tillegg bidrar klubben på denne måten til å understøtte norsk innovasjon og forskning knyttet til Stortingsmelding 11 (2019 – 2020), Digital transformasjon og den norske utviklingspolitikken. Samarbeidet vårt er et eksempel på at ny teknologi, innovasjon og samarbeid mellom offentlige og private aktører skaper store muligheter for å tenke nytt og annerledes om hvordan Norge bidrar til å nå bærekraftsmålene innen 2030.

Ønsker om samarbeid i tiden fremover

Jeg håper vi kan få til samarbeid om videre implementering av Hjelpehånda i Libanon også høsten 2021. For å nå bredt til ungdom i fattigdom med appen vi har utviklet, er Rotarys tilgang til finanser for støtte av implementeringsprosjekter, samt nasjonale og internasjonale nettverk en stor ressurs.

Med vennlig hilsen



Dr. Solfrid Raknes

Beirut 21. juni 2021