

Kjære samarbeidspartnere, bidragsyttere, venner, familie, alle!



Jeg skriver julebrev fra Dar es Salaam, Tanzania. Vi kom hit i slutten av august og begynner å føle oss hjemme her nå. De fire årene vi blir her, vil jeg prøve å bygge relasjoner og fundamentere psykisk helse-prosjekter her. Noen dager har jeg flust av grønne, glitrende tanker om det, vanligvis en salig blanding av røde og grønne.

Fra jeg var liten har jeg likt å skrive, og i lange perioder har jeg skrevet dagbok. Ofte om ting jeg har vært redd for, kavet med, slikt som har gjort meg sint, ting jeg har lurt på, skammet meg over. Om relasjoner, om hva jeg prøver å få til. Jeg skjønner mer når jeg skriver, får med meg flere følelsesnyanser. Skrivningen gir meg oversikt, hjelper meg å se sammenhenger. Ikke sjelden oppdager jeg min egen manglende logikk mens jeg skriver. Når jeg ser mine feilslutninger og upresise betraktninger sort på hvitt, tenker jeg en gang til. De tankene forandrer meg iallfall litt, noen ganger.

Psykologisk førstehjelp og Hjelpehånda-erfaringer fra mange land har vist meg at det barn, ungdom og voksne skriver for seg selv som del av å bearbeide følelsesmessige dilemmaer eller vansker, ofte hjelper. Mange sår trenger bare å settes ord på for å gro. Ofte trengs samtaler. Vi er flokkdyr, vi trenger å bli sett og hørt, snust og klemt på, forstått, likt for det vi byr på. Erfaringer fra og med syriske flyktninger i Libanon de siste årene gjør at jeg stadig har fått øynene mer opp for kraften i samtaler mellom ungdom. Det vi på engelsk psykologspråk kaller «peer support» er en gedigen ressurs. Når peer support støttes av teknologi og voksne som bryr seg, kan vil få til mye mer for mange flere enn det tradisjonelle psykologiske hjelpetilbud gjør.



Her i Dar blir psykisk helse ofte forstått som galskap. Stigma hemmer utvikling av helsetilbud, og det er mer vanlig å forstå fenomener som angst og depresjon som «witchcraft» enn som helseproblemer det fins evidensbasert, god hjelp for. Jeg er nysgjerrig på om vi kan få til noe av det samme her som vi har fått til ved å rulle ut app + peer support-grupper og -trening for unge flyktninger i Libanon.

Like etter Ukrainakrigen startet i februar, kontaktet skribenten og forskeren Hesna Al Ghoui meg og spurte om vi skulle lage hjelpemateriell for ukrainske flyktningbarn sammen. Historien er skrevet, Bibor Timur tegner den frem, de første magiske vottene er strikket av Heimstadkjær i Midsund, og teknologiselskapet Nagarro samarbeider med oss om utvikling av en tilhørende app. Boka blir klar på ukrainsk til februar og prøves ut blant den første gruppa av ukrainske flyktninger i Norge fra starten av januar. Materiellet er laget for ukrainske barn spesielt, flyktningbarn generelt, og for alle venner av flyktningbarn.



Sammenligna med tidligere år har jeg brukt lite tid til å samle inn penger i år. Mye har kommet inn likevel; 235 784 norske kroner i skrivende stund. Mye er knyttet til Crochet Community Collective (CCC), der 55 syriske flyktningkvinner i Libanon hekler. Dette året dekker de skolegangen for 160 barn, og de har heklet inn midler for 85 000 USD i år. Salgskanaler er utvidet fra Norge til mellom annet Libanon, USA, UK, Tyskland, og Sveits. CCC sin plan for neste år er å finansiere skolegang for 350 syriske barn og å lansere en helproff nettbutikk. Følg suksessen på Facebook, dette er gøy!



Susanne Urban i Internasjonal Kvinneliga for Fred og Frihet Bergen gjør fortsatt en enorm og kreativ innsats både hva gjelder salg og informasjonsarbeid for CCC. Tusen takk!! Også en stor takk til Venenskap Vaksdal Verda, en gruppe pensjonerte lærere for 68 148,- som sikret mange skoleplasser for flyktningbarn i Bekaa og at alle skolebarn i Vaksdal har fått hver sin røde og grønne bamse! Tusen takk til alle faste givere som setter penger inn på #skolepåflukt-kontoen! En ekstra takk til Midsund Rotary Klubb for 30 000,- som sørget for at 100 syriske ungdommer fikk delta i Hjelpenhånda-grupper ledet av lærere i MAPS-systemet, og muliggjorde spennende forskning! Jeg er også stolt over at Rotary-klubben hjemme har satt seg inn i Midsund Ungdomsskole sitt arbeid med Hjelpenhånda, hatt foredrag om «Helping Hand for refugees» på Rotarys Distriktskonferanse, og oppfordrer til samarbeid om internasjonal Rotary-støtte for å spre tilbudet bredt.

Begivenhet- og resultat-oppsummering 2022

Happy Helping Hands enhanced by peer support i Libanon har lagt grunnlag for oppskalering i Midtøsten #SAMS #GreatChallengesCanada

Digitalspillet Hjelpenhånda lisensieres av Helsedirektoratet og er i år oversatt til engelsk, fransk og ukrainsk #Attensi #Gyldendal

Hjelpenhånda vant Youth Mental Health Challenge og jeg kåret til *Top Innovator* av UpLink – World Economic Forum #UNICEF

Nødhjelp til 35 familier Bekaa-dalen i januar #ReachingAcrossBorders

Nystrikket til folk som fryser i leirene i Libanon #Heimstadkjær

Innsamlede midler til flyktningbarn: 235 784,- #skolepåflukt #MAPS #CCC

Rauma kommunes hjelpenhånds-bruk under #Verdensdagen

Samarbeidsavtale om Hjelpenhånda på nederlandsk #Karen Molenaar

To vitenskapelige publikasjoner #Townsend #Shuler

Crochet Community Collective er en bærekraftig arbeidsplass og finansierer 160 skoleplasser

Hjelpenhånda ved Psychology Unit, University of Dar es Salaam, Tanzania startes

The Magic Mitten-materiellet tar form (ukrainsk + engelsk)

Tur med Kronprinsen, Utviklingsministeren og Innovasjon Norge til Kenya

Jeg ønsker dere alle en fredelig jul og et godt nytt år!!

Dar es Salaam
Jula 2022