

Kjære samarbeidspartnere, venner, dere som støtter!

Nytt julejobb-brev fra meg som driver en innovativ, litt rar psykolog-virksomhet i forandring på stadig nye steder. Mye av det jeg har gjort i år, har jeg gjort fordi dere har støttet, hjulpet og oppmuntret meg til det. Noen av dere er faste givere, noen er faste samarbeidspartnere, noen er prosjekts-samarbeidspartnere, sporadiske givere og alle sammen håper jeg å få fortsette å ha i livet mitt! Jobb-julebrev er en åpen sjanger, men jeg velger å skrive lite om krig, tap, frykt og traumer, og lite om hvordan ekstrem fattigdom påvirker folk, selv om det er dette jeg jobber mest med. Dessuten skriver jeg ingenting om det jeg ikke får til, tør eller orker, og heller ikke om ferier, kjæresteliv og familie, og ikke om slikt som kan gjøre folk jeg samarbeider med mer utsatt her. Dette julebrevet er om resultatene av det vi har fått til sammen i år, om det jeg er glad for, stolt over og uendelig takknemlig for.

La meg starte med **Uhuru Mama!** « *Dette kollektivet, denne erfaringen, det er som å komme opp av et dypt, sort hull*» sa en av dem da de hadde sin første salgsutstilling i Arusha i august. De 31 mødrene i kollektivet har barn med utviklingshemninger, og barna deres går på samme skole i Dar es Salaam. De har begynt å veve i gress, sy og hekle; de lager vesker, skåler og andre fine ting for å tjene til livets opphold. De lærer seg mye nytt og har fått det bedre siden kollektivet startet i juli. I tillegg til å lage håndverksprodukter og formidle historier om



utviklingshemming i Tanzania, blir de godt kjent, hjelper hverandre, ler, gråter og synger. Utviklingshemming assosieres ofte med heksekraft og ses tradisjonelt som en straffedom i Tanzania, og fremdeles gjemmes de fleste barn med utviklingshemninger. At Uhuru Mama deler tanker og erfaringer fra sine liv er derfor viktig ikke bare for dem selv, men for å skape holdningsendringer. Kollektivet har sitt utspring i at jeg har deltatt i Norec-prosjektet «Children with disabilities - and Human Rights», et samarbeid mellom fire læringsinstitusjoner; to i Norge og to i Tanzania. De første produktene fra Uhuru Mama selges av bofelleskapet Myratun i Midsund. Vi leter også etter nye salgssteder og produkt-ideer basert på det som

vokser i Tanzania, så ta gjerne kontakt om du har ideer! Ikke ante jeg at jeg ville starte enda et nytt kollektiv der kvinner tjener penger på å lage håndverksprodukter bygd på kulturen de kommer fra. Men at Crochet Community Collective (CCC) som vi startet for og med syriske flyktninger i Libanon 2018 heklet inn 120 000 USD i fjor, finansierte en hel skole for 350 barn, og er blitt en ganske stødig arbeidsplass for flyktningkvinner, har vist meg at slike kollektiv kan ha en enorm kraft. Men jeg vet også hvor skjøre slike arbeidsplasser er i starten; det tar tid å utvikle gode håndverksferdigheter, produkter som kan selges for en OK pris, finne logistikk som fungerer og å få på plass gode salgskanaler. Men nå er jeg hoppende glad for jeg fikk nettopp vite at Rotary Midsund og Høyskolen i Molde støtter utvikling av Uhuru Mama Collective i 2024, i tillegg til at enkelt-personer har engasjert seg som givere, støttere, selgere og idé-generatorer! Jeg er nysgjerrig på helsegevinstene av slike kollektiver, så sammen med kollegaer har jeg begynt å forske på det, et bok-kapittel og en artikkel er allerede innsendt.



Jeg har fortsatt å spre og forske på **Hjelpehånda** i 2023. Resultatene fra studiene vi har gjort i Libanon og Jordan er svært gode; effektstørrelsen er stor både på reduksjon av angst og depresjon og øking av trivsel. Det er på tide å oppskalere så flere ungdom får nytte av det vi har laget og vet virker, og å forebygge psykiske helselidelser blant ungdom som opplever store vanskeligheter haster. I juni var jeg med SAMS (Syrian American Medical Society) i Libanon og gjennomførte «training og trainers» med psykososialt personell fra Libanon og Jordan, og i tillegg til spillet og en god manual for gruppelederne, har vi nå en god manual for opplæring av nye Helping Hands gruppeledere. Så nå får har mange nye gruppe-ledere fått opplæring i hvordan drive Hjelpehånda-grupper på arabisk, uten at jeg trenger å gjøre noe i det hele tatt, og 135 unge Peer Leaders er nettopp sertifisert. Jeg vet ikke hvor mange tusen ungdommer som har fått deltatt i psykososiale Hjelpehånda-grupper på arabisk i år, det har vokst ut av min kontroll nå, slik det skal være med hjelp til selvhjelp! Erfaringene fra Libanon, Norge og Jordan

overføres til ungdom som er rammet av krigen i Ukraina. Gjennom støtte fra Kirkens Nødhjelp ble den første Hjelpehånda-gruppen gjennomført i Odessa i vår. Resultatene derfra var omtrent som i Midt Østen, det vil si, svært gode. I juli gav jeg derfor opplæring til mange som jobber med ungdom i Ukraina og Romania, og har veiledet dem digitalt i høst. De forteller meg at ungdommene har elsket å komme til disse gruppene, at de har lært mye som har gjort dem sterkere. Håp og glede pipler frem! Jeg kommer ikke på ord som får fram hva det som gjøres rundt om i disse gruppene med ungdom egentlig betyr. Jeg vet bare at det er stort, vakkert, det lindrer, det skaper mer stødighet og fører folk nærmere både seg selv og hverandre.



Magic Mitten er et nytt hjelpemateriell jeg har laget for ukrainske barn (8 – 12 år) sammen med Dr. Hesna Al Ghaoui, illustrert av Bibor Timko. Ukrainske flyktninger ved Tveiten barneskole på Notodden deltok i Magic Mitten-grupper ledet av helsesykepleier og lærere i vår, og anbefalte at alle barn rammet av krig fikk bli kjent med Magic Mitten, «for å lære å slappe av». Med Heimstadkjær i Midsund sin støtte har vi gjennomført tre Magic Mitten-grupper med barn i Libanon. Sammen med Nagarro har vi nå laget ferdig appen Magic Mitten, alt blir gratis tilgjengelig på ukrainsk og engelsk, spre gjerne ordet, og sjekk nettsiden her: <https://magicmitten.org>.

Penger

Penger som så langt har kommet inn fra faste givere, sporadiske givere, hekle-figurer fra CCC og Uhuru Mama produkter i 2023 utgjorde i alt **113 300,-**
Jeg har brukt penger på Magic Mitten-gruppene i Libanon, Uhuru Mama Collective, og Crochet Community Collective, i alt **125 700,-**

Godt nytt år!

Neste år gleder jeg meg til å skape solide, gode arbeidsplasser for Uhuru Mama, og bedre forholdene for barna deres, andre med utviklingshemninger, og deres familier. Jeg gleder meg til å se Sylva og Magic Mitten til å fly videre. Jeg gleder meg til å oppleve flere barn, ungdommer, hjelpere og foreldre bruke Hjelpehånda på nye, smarte måter rundt om i verden. Jeg gleder meg til å fortsette å samarbeide med dere, til alt det gøy vi skal ha, og til alt jeg ikke vet kommer. Jeg ønsker hver og en av dere en riktig god jul med en skål i bananblad! En UhuruMama sa: «Bananblad regnes ofte som verdiløse, ubrukelige og skjøre, og omtrent slik er det med barna våre også. Men hvis de blir gitt verdi, hvis de får støtten de trenger, så kan de skinne og bidra med mye!»



Juleklem, Dar es Salaam 21. desember 2023, Solfrid Raknes