

01 | 2021

-SOS-

MAGASINET

Utgitt av SOS-barnebyer

Familier
i krise

SIDE 4

Mat er
ikke nok

SIDE 10

Tilbakeblikk
på 2020

SIDE 17

MENTAL HELSE

Håp er livsviktig

SIDE 12



**SOS
BARNEBYER**

INNHold 01 | 2021

Ekstremvær og pandemi er en dødelig kombinasjon SIDE 4		Mental helse: Det livsviktige håpet SIDE 12	Foto-reportasjen: Tilbakeblikk på 2020 SIDE 17
Intervjuet SIDE 10			
Faddermøtet SIDE 16	Spørsmål og svar SIDE 16	Stort og smått SIDE 20	24 timer i Zambia SIDE 22

Av hensyn til personvernet er navnene til barna i artiklene i SOS-magasinet endret.

4 FAKTA OM PSYKISK HELSE

Fattigdom og psykisk uhelse forsterker hverandre. Mennesker som gjennomlever konflikt, sult, sykdom, tap av nær familie og økonomisk usikkerhet, uten noen støtteordninger, vil ofte slite med langvarige helseutfordringer.

DÅRLIG PSYKISK HELSE ER SVÆRT UTBREDT Halve verdens befolkning vil oppleve psykiske lidelser i livet. Spesielt utsatte er de som lever i dyp fattigdom.	DEPRESJON GIR TAPTE ARBEIDS- OG LEVEÅR I 2030 alene vil depresjon være ledende årsak til global sykdomsbyrde.	FYSISK OG PSYKISK HELSE GÅR HÅND I HÅND Psykisk helse er like viktig som fysisk helse, og kan også behandles. Men det er svært tabubelagt i store deler av verden.	FORHINDRE TAP AV FORELDRE Å jobbe med foreldrenes psykiske helse forhindrer at barn mister sin omsorg.
--	--	---	---

FOTO: MAX BASTARD



@SOS_barnebyer
Følg oss på Facebook, Instagram og Twitter

Vi trenger et krafttak for psykisk helse i utviklingspolitikken. Her er tre forslag til hvordan utviklingsminister [@dagiulstein](#) kan bidra.

8. jan

Vi er så stolte av vårt kloke styremedlem og lederen av vårt fagråd [@ragnhildDybdah1](#) som i dag intervjues i [@bistandsaktuelt](#) om mental helse.

21. des

Mens forholdene i Moria er verre enn noen gang ser Norge foreløpig ut til å ta imot færre enn lovet. Vi mener Norge er altfor trege i denne prosessen med å ta imot disse barna og at det burde være mulig finne 50 som møter norske asylkrav.

11. des

SOS-magasinet utgis av **Stiftelsen SOS-barnebyer Norge**.
Mariboes gt. 13, PB 733
Sentrum, 0105 Oslo.
E-post: sos@sos-barnebyer.no
Telefon: 23 35 39 00

Ansvarlig redaktør: Sissel Aarak
Redaktør: Maarika Wellnitz
Design og layout: Svovel AS
Trykk: Stibo Complete
Opplag: 79 000
Forsidefoto: Cornel van Heerden
Red. avsluttet: 27.01.2021
Kontonr.: 8380 08 73730
www.sos-barnebyer.no



Omslaget rundt magasinet er produsert med 85 prosent fornybar biobasert råvare. Dermed bevares miljøet gjennom lavere Co2-utslipp. Den er gjenbrukbar og 100 prosent resirkulerbar.

Så lenge det er håp – er det liv

Det er lett å kjenne på en viss motløshet i disse dager. For noen også håpløshet. Men nettopp nå er det viktig å ha håp. Livsviktig faktisk.

Håp er ikke det samme som ønsketenkning eller naiv optimisme. Psykolog og medlem av SOS-barnebyers fagråd, Heidi Wittrup Djup, sier i denne utgaven av SOS-magasinet at det er fullt mulig å være redd, bekymret og gjennomgå en vanskelig periode i livet og samtidig beholde håp om at tilværelsen vil bli lettere.

Håpet gir oss nemlig motivasjon og kraft til å fortsette når livet er tungt. Det er håpet om at det kan bli bedre, at også dette skal gå over, at vi selv eier en mulighet til å skape positiv endring – som gjør at mennesker overlever og kommer seg igjennom selv de aller tøffeste påkjenningene livet kan by på.

Det er vondt å se mennesker så brutt ned av livets hardeste realiteter, at de har gitt opp håpet. Det aller verste er det å møte barn som har mistet alt håp.

For mange av de familiene vi møter på vei inn i et av våre familieprogram, har håpet virkelig blitt satt på prøve. De objektive livsbetingelsene er så dårlige at de ikke lenger ser noen som helst mulighet for at livssituasjonen kan bli bedre. I slike situasjoner er nettopp håp noe av det viktigste våre familierådgivere bidrar med. Håp om at hverdagen faktisk kan bli levelig, troen på at det finnes muligheter til en bedre fremtid og vissheten om at de ikke står i det alene. Det gjør mennesker i stand til å selv skape positiv endring.

For den mentale helsen er like viktig som den fysiske, når det kommer



FOTO: PAUL AUDESTAD

Det aller verste er det å møte barn som har mistet alt håp.

til muligheten for å forme livet og oppnå bedre livsbetingelser for seg selv og dem som betyr noe. Derfor er psykisk helse svært viktig i arbeidet til SOS-barnebyer verden over. Og derfor mener vi også at tiltak for å forebygge og behandle psykisk uhelse bør prioriteres i Norges utviklingsarbeid.

Evnen til kjenne håp er av stor betydning for menneskers mentale helse. Og noe av de viktigste vi kan gi andre. Både ved å vise at vi bryr oss, og gjøre det vi kan for å legge til rette for at det finnes en vei ut av mørket.

Sissel Aarak

GENERALSEKRETÆR

Hovedsamarbedspartnere:



Hovedbidragsytere:



Bedriftspartnere:



Ekstremvær og pandemi er en dødelig kombinasjon

Orkaner, tyfoner, sandstormer og oversvømmelser: For samfunn som allerede er i knestående på grunn av koronapandemien, brygger årets orkansesong virkelig opp til «The Perfect Storm».

Tekst: Zuzanna Nogalska

Koronapandemien har svekket økonomien og legger beslag på store deler av ressursene i helsevesenet verden over. Nå går mange av de aller mest utsatte områdene inn i høysesongen for ekstremvær. Med store ødeleggelser på bygninger og infrastruktur og svekkede sanitærforhold, kan virus og vær bli en dødelig kombinasjon.

Ekstremværet spiser opp ressursene

SOS-barnebyer Honduras frykter store konsekvenser av regnsesongen. Honduras er allerede preget av ekstrem tørke og sult. Orkanene Eta og Iota som rammet landet på slutten av 2020 har mettet jorden med vann og ført til store oversvømmelser, flom og kollaps av hus, broer og veier.

Koronapandemien og ekstremværet førte til at landet for første gang i historien hadde to katastrofealarmer samtidig.

Pandemien og naturkatastrofene har fått store konsekvenser for barn og familiene deres, forteller Nicolas Alfaro i SOS-barnebyer Honduras.

– Folk i Honduras har vært i karantene i mer enn åtte måneder,

Tyfonen Goni traff Filippinene i oktober 2020 og krevde minst 20 menneskeliv, 1 million ble evakuert og av disse ble over 390 000 mennesker fordrevet. Den førte til store ødeleggelser på avlinger og frykt for covid-19-utbrudd.





FOTO: SOS-BARNEBYER HONDURAS

Ødeleggelser i Honduras: Orkanen Iota traff Sentral Amerika i november 2020. Bildet tatt av SOS-barnebyers ansatte viser oversvømmelser og ødeleggelser i en av barnebyene i etterkant av orkanen.

- noe som har gått hardt utover landets allerede dårlige økonomi. Nesten 80 prosent av små og mellomstore bedrifter har måttet stenge ned eller si opp ansatte. 48 prosent av befolkningen her lever i fattigdom – 23 prosent i ekstrem fattigdom, forteller Alfaro.

Filippinene ligger langs tyfonbeltet i Stillehavet og er svært utsatt for ekstremvær. Landet blir i gjennomsnitt truffet av 20 tyfoner i året. Verdensbanken anslår at landets allerede svekkede økonomi kommer til å krympe med 8,1 prosent i år. Etter at syklonen Yasa traff Fiji i desember har hjelpearbeidet allerede krevd store ressurser. Flere omkom i ekstremværet og skader forventes å utgjøre hundrevis av millioner kroner. Hus og infrastruktur ble ødelagt. Folk mangler mat og klær. Avlingene ble ødelagt av syklonen, det har ført til tapte inntekter og det trengs nye frø for å dekke disse.

I Øst-Afrika kom pandemien på toppen av kraftig nedbør, flom, politisk uro, sykloer og gresshoppeinvasjon som ødelegger avlingene. Sør-Afrika var allerede rammet av



FOTO: PHILIP LLORENA MOICO

alvorlig tørke som truet millioner av liv og setter matforsyningen i fare også i 2021. Ifølge Oxfam vil tørkesesongen ødelegge de gjenværende avlingene. For å gjøre vondt verre vil orkansesongen i 2021 trolig være mer aktiv enn normalt, ifølge National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA). Dette tar livsgrunnlaget fra svært mange, og fører til

Filippinene er blant landene som er mest utsatt for ekstremvær.



FOTO: VICTOR KOMONI

For Khadija er en vanskelig situasjon blitt enda verre.

HVA GJØR SOS-BARNEBYER?

■ I våre forebyggende familieprogram jobber vi med tiltak slik at familiene skal klare seg og bli i stand til å gi barna sine god omsorg.

■ Vi samarbeider med myndigheter og partnere om hvordan vi kan bidra til å sikre tilgang til helsetjenester og andre sosiale tjenester. Der det trengs bidrar vi med økonomisk og materiell støtte, inkludert matvarer og skolemateriell.

■ Sårbare familier får spesielt tett oppfølging gjennom hjemmebesøk, men der hvor dette ikke lar seg gjøre på grunn av smittevernrestriksjoner, følges familien opp på telefon og internett.

■ Fordi mange er isolert og har det vanskelig, følger vi opp barns mentale helse og gir psykososial støtte til barn og familier. Vi tilbyr foreldreveiledning for å styrke foreldre- og barnrelasjonen og trygger voksne i forelderollen når de står under stort press.

■ Tusenvis av elever har fått avbrutt utdanningen på grunn av korona. Vi sikrer at barn får et skoletilbud hjemme og bidrar med bøker, mobiltelefoner, nettbrett, PC og nettilgang.

bunnløs fattigdom. Allerede nå ser vi at familier som før klarte seg selv, ikke lenger kan forsørge seg og barna sine.

Dødelig kombinasjon av ekstremvær, konflikt og pandemi

Koronapandemien krever enda flere ressurser fra allerede pressede beredskapsbudsjetter, som årlig må takle konsekvensene av konflikter og ekstremvær. Med stor grad av økonomisk uro i tillegg er det svært utfordrende for mange utsatte land å ruste opp de nødvendige ressursene, for å komme seg igjennom krisene.

Og de som rammes hardest er barn og familier i en allerede utsatt livssituasjon.

– Flere familier blir stående uten beskyttelse og ressurser til å takle problemene som stormsesongen påfører dem. De mest utsatte menneskene blir tvunget til å migrere eller søke ly i allerede overfylte tilfluktssteder, uten tilstrekkelige ressurser og hvor det er umulig å følge smittevernet, ifølge Firéw Bekele i SOS-barnebyers regionskontor på Afrikas Horn.

Bekele påpeker videre at SOS-barnebyer, i tillegg til sin daglige

drift med familiene, jobber iherdig med å fylle opp lagrene med nødvendige forsyninger og smittevernustyr. Dette for å kunne bistå flest mulig mennesker når krisen først inntreffer, en krevende oppgave i land som allerede mangler ressurser.

I sentrum-nord-regionen i Burkina Faso har gjentatte væpnede angrep fått mange familier til å flykte fra hjemmet sitt for å søke ly i Kaya, hovedstaden i provinsen Sanmatenga. 12 år gamle Khadija* er preget av det hun har opplevd.

– Jeg husker alt, sier hun og strammer ansiktet. Jeg lå i sengen da jeg



FOTO: FADIMO ALI

Sykepleieren Halima Ahmed Dalel står på for å lindre smertene til de som har mistet alt.

► ble vekket av mamma. Dagen før hadde væpnede drept menn i nabolandsbyen. Foreldrene mine fryktet at vår landsby var den neste som ble angrepet. Derfor bestemte de at vi måtte flykte.

Verken Khadidja eller de andre i flyktningleiren vet hvor lenge de må bli der. Fra før hadde de korona-pandemien, nå må de leve på flukt, uten sikker tilgang på mat og med vekslende perioder med ekstrem tørke og flom.

Flere dedikerer livene sine til å hjelpe de utsatte

Halima Ahmed Dale er sykepleier ved SOS-barnebyers Mor og barn-klinikk i Somalia. De har ansvar for internt fordrevne kvinner og barn som bor i de ti store leirene, med til sammen 60 000 mennesker, som omgir klinikken. Halima beskriver lidelsene hun er vitne til som hjerteskjærende.

– Familiene som bor i leirene for

internt fordrevne har mistet alt, og søkt tilflukt fra flom, tørke eller konflikt. De er sårbare og trenger helsetjenester. Målet mitt er å sikre at alle barn og mødre her får den helsehjelpen de trenger. Jeg er mor til et barn selv, og jeg ser henne for meg blant alle de barna jeg jobber med hver dag. Det er min plikt og mitt ansvar å lindre smertene så mye jeg kan, sier Halima.

Smittevernet viker når det handler om overlevelse

Ekstremværet gjør at mange mennesker blir tvunget til å droppe smittevernet for å kunne overleve. Smittefaren øker når pandemien møter stormsesongen, fordi sosial distansering ikke er mulig å opprettholde i evakueringssentrene.

– Noen skoler brukes til karantene-sentre i forbindelse med covid-19. Disse skolene er de samme stedene som vil gjøres om til evakuerings-sentre når ekstremværet treffer



“
Jeg er mor til et barn selv, og jeg ser henne for meg blant alle de barna jeg jobber med hver dag.
”

Halima Ahmed Dale, sykepleier

På en høyde som omgir Kaya er det satt opp fem telt stempelt med UNHCR-logoen, disse fungerer som hjem for de internt fordrevne familiene som flyktet fra angrepet for snart ett år siden.



FOTO: VICTOR KOMONI

Filippinene, sier Kaye Quinto i SOS-barnebyer Tacloban. Å takle begge krisene samtidig blir utfordrende, spesielt fordi det vil være nærmest umulig å overholde smittevernet i overfylte evakueringssentre. Selv i en normalsituasjon vil det være utfordringer knyttet til sanitære og hygieniske forhold, med en alvorlig pandemi er det helt avgjørende at helsesikkerheten til mennesker, som er i disse senterne, opprettholdes.

Barn og sårbare familier mest berørt i kriser

Alle disse overnevnte faktorene rammer barn direkte og tar fra dem muligheten til god helse, utdanning og et anstendig sted å bo. Barn risikerer å bli skilt fra sine biologiske familier, bli undernært og få andre fysiske og psykiske helseplager. De kan i større grad bli utsatt for vold, misbruk, menneskehandel eller barnearbeid.

Barn og ungdom i familier som allerede er i en sårbar situasjon, er



FOTO: SOS-BARNEBYER

særlig utsatt under en pandemi og andre kriser.

– I verste fall mister de foreldrene, noe som etterlater dem mer sårbare og ubeskyttede. Dette kan også føre til en økning i behovet for langvarig eller midlertidig fosterhjem, sier Maria Fernanda Portillo i SOS-barnebyer i El Salvador. ■

I Zimbabwe står anslagsvis 3,6 millioner mennesker overfor matusikkerhet, og antallet forventes å øke til 5,5 millioner. Bildet viser bestemor Lucia med barnebarnet på ryggen som prøver å samle litt vann. Hun bor i nærheten av Bindura, en region som er hardt rammet av tørken.

VI MØTER

INGUNN
MARIE S.
ENGBRETSSEN

FOTO: PRIVAT

Sult – mer enn mangel på mat

Ernæring er helt grunnleggende for barns fysiske og psykiske utvikling. Stressnivået og den psykiske helsen til omsorgsgivere er et viktig aspekt som påvirker evnen til å ta til seg næring for et barn.

Tekst *Marte Wenaas*

I 2020 gikk Nobels fredspris til Verdens matvareprogram for å bekjempe sult. Hvorfor er dette temaet ekstra viktig nå?

Verden har gjort store fremskritt med å redusere underernæring og barnedødelighet de siste tiårene. Dessverre ser vi nå at nedgangen i antallet som opplever sult har snudd

og vi har nå nærmere 700 millioner mennesker som faktisk får for lite mat ifølge verdens matvareprogram. Dette er et resultat av kriser og konflikt som gjerne er en følge av økende klimaendringer. Barn er ekstra sårbare under disse utfordrende forhold og rammes av sult, malaria og andre infeksjonssykdommer, underernæring

og avbrutt skolegang. Uro og dårlige avlinger driver stadig flere på flukt. Covid-19 pandemien har rammet fattige og sårbare gruppers økonomi spesielt hardt og man regner med at det vil ta lang tid å komme på rett kjøll igjen. Tap av arbeid, stengte eller overbelastede helsetjenester, nedstengte skoler og en pågående

matusikkerhet kan gjøre det svært utfordrende å nå bærekraftsmålet om å utrydde sult innen 2030. I tillegg har stenging av skoler verden over gjort at mange skoleelever har mistet et viktig måltid som mange familier ikke klarer å erstatte. Dette gjelder ikke bare i lavinntektsland, men er viktig også for fattige barn og unge i rikere land. I følge «Global Hunger Index» er nå 144 millioner barn veksthemmet på grunn av dårlig ernæring, det er mer enn hvert 5. barn. Så mange som 5,3 millioner barn under fem år dør hvert år og man regner med at underernæring direkte eller indirekte bidrar til halvparten av disse dødsfallene.

Verdens matvareprogram er en viktig aktør for å bekjempe sult og bedre matvaresikkerheten i utsatte land og i utilgjengelige kriser. Men underernæring er også et stort problem der det ikke er pågående konflikter og naturkatastrofer. At Sørøst-Asia og Afrika sør for Sahara har flest underernærte barn i verden, handler først og fremst om fattigdom. Så her må vi også tenke mer langsiktig.

Hva er egentlig sult og hva gjør sult med barn over tid?

I nyhetsbildet ser vi hyppig bilder fra akutte alvorlige kriser, for eksempel nylige bilder fra Jemen, med avmagrede barn som lever i farlige og utsatte situasjoner. Noen av dem står i fare for å dø av sin akutte underernæring eller vil være sårbare for senfølger av traumatiseringen den akutte underernæringen medfører for dem, både fysisk og psykisk.

Ernæring er grunnleggende for barns utvikling, også på lang sikt. Feilernæring er en stor risiko for fysisk helse, vekst, evne til å lære, psykisk helse og trivsel. Dette gjelder både den faktiske mengden mat og energien den gir for kroppens funksjoner, og kvaliteten på maten som bør være variert og inneholde vitaminer og mineraler som er viktig for hjernens utvikling og barns kognitive, sosiale og psykologiske utvikling. De første 1000 dagene, fra unnfangelse til barnets andre bursdag, er svært avgjørende for barnets

BAKGRUNN

Professor, Senter for Internasjonal Helse, Institutt for global helse og samfunnsmedisin, Universitetet i Bergen

AKTUELL

Jobber med global ernæring og global mental helse.

vekst og utvikling. Noen eksperter sier at alvorlig feilernæring i de første leveårene blir en slags livstidsdom. Tidlig innsats mot feilernæring av barn er derfor svært viktig. Arbeid for bedret ernæring og matsikkerhet er avgjørende av flere grunner. Sult kan være traumatiserende, og reaksjonene kan likne på reaksjoner knyttet til det å utsettes for vold. En annen dimensjon er at det å oppleve sult og mangel på mat kan oppleves ydmykende, stigmatiserende og skamfullt. Det finnes vel ikke noe verre for en forelder enn å ikke kunne gi barnet sitt nok eller riktig mat.

Du sier at mat alene ikke kan løse verdens sultproblemer. Hva mener du med det?

En eldre forestilling, som av og til gjengis i mediene, er basert på at sult og nødhjelp kan løses gjen-

nom enkle prosesser der rike land donerer penger og deler ut mat og utstyr til trengende mennesker. Dette fungerer kun i akutfaser og bidrar ikke til varige endringer. I verste fall kan denne type hjelp ødelegge lokal produksjon og markeder. I dag jobbes det annerledes innenfor bistand og utvikling der eierskap og bærekraft vurderes på helt andre måter. Det er også viktig å integrere ernæring og helse i sosialt og forebyggende arbeid. Et helhetlig, langsiktig arbeid med barn og unge er viktig. Når SOS-barnebyer jobber tett med barn, barnas familier og fosterfamilier, og gir omsorg til hele barnet, tenker jeg de gjør noe riktig. Med helhetlig omsorg tenker jeg på at de både ivaretar fysiske, sosiale og psykiske arenaer i den aktuelle settingen.

Hvorfor er foreldres psykiske helse viktig for barnets ernæring?

For å unngå feilernæring er barnet avhengig av omsorg. Stressnivået og den psykiske helsen til foreldre eller andre omsorgsgivere er et viktig aspekt som påvirker evnen til å ta til seg næring for et barn. God psykisk helse hos foreldre øker i mange tilfeller barnas muligheter til å få riktig og god ernæring. Det å være tydelig og kjærlig til stede i et barns liv påvirker matvaner på lang sikt. Å ikke kunne skaffe nok mat til barna sine er en enorm belastning som fører til stress som igjen har negative virkninger på samspillet med barna. Studier har vist at når mor er deprimert, øker risikoen for feilernæring hos barna. Jeg vet at SOS-barnebyer er opptatt av å pleie mor-barn relasjonen, og følge opp omsorgsgiverenes psykiske helse gjennom opplæring i foreldrerollen og støtte til å mestre hverdagen. Omfattende forskning gjennom mange år viser at effekten av direkte ernæringstiltak øker når de kombineres med psykososial støtte til familier.

Dette viser at sult er sammensatt og at selv om ernæring i bunn og grunn handler om mat, tar vi med oss kunnskapen om at nok mat ikke alltid er nok om verden virkelig skal få matro. ■



ILLUSTRASJONSFOTO: I.M.S. ENGBRETSSEN

For å unngå feilernæring er barnet avhengig av omsorg.

DET LIVSVIKTIGE HÅPET

Koronapandemi, økende fattigdom i verden, tusenvis av mennesker på flukt – det er lett å miste håpet. Men å ha et håp om at fremtiden kan bli bedre og at vi selv har mulighet til å forme den, er livsviktig – for alle mennesker og spesielt barn.

Tekst: Torunn Gilje

Den amerikanske psykologen Charles Snyder (1944-2006) beskrev håp som en mental regnbue, et prisme som sprer fargerikt lys og gir oss mot og tanker om hva som er mulig.

Det synes Heidi Wittrup Djup, psykologspesialist og medlem av SOS barnebyers fagråd, er et vakkert bilde på hva håp er. Det handler om å tro på at det finnes flere farger – flere nyanser – i livet. Og at det ligger reelle muligheter og vekstpotensial i framtiden, sier Djup.

Bekymring og håp – ikke gjensidig utelukkende

– Håp kan ta opp i seg at livet inneholder utfordringer, usikkerhet og belastninger, men det gir oss samtidig tro på at det er mulig å påvirke tilværelsen og framtiden gjennom ulike valg, handlinger og mestringsstrategier. Håp kan finnes selv i en urettferdig verden. Livets brutaliteter, dens smerte og tap, rammer uten nåde – noen hardere enn andre. Nettopp derfor trenger vi håpet og troen på at livet også er godt. Håp gir oss motivasjon og kraft til å fortsette, selv om livet kjennes brutalt vanskelig. Noen mennesker som har vært i desperate situasjoner forteller at håpet om en bedre framtid er det eneste som holder dem i live.

..... “
Barn som lever med stor belastning og usikkerhet, kan kjenne og beholde et håp om en bedre framtid, men de er i større grad avhengig av sosial støtte og familiær trygghet.
..... ”

Håp er et vern

Håp er altså viktig fordi det gir oss mestringstro, og en følelse av at vi har en mulighet til å forme livssituasjonen og framtiden. Det gir oss også motivasjon til å kjempe for det som er viktig for oss.

– Håp er et vern mot overveldelse og handlingslammelse. Det bidrar til å beskytte oss selv og det som betyr noe for oss, fordi vi beholder evnen og viljen til å kjempe for det vi ønsker å oppnå. Håp hjelper oss til å kunne løfte blikket og opprettholde troen på at vi kan skape nye mestringsmuligheter – sammen eller hver for oss. Og husk at håp kan sameksistere med livets reelle

For barn er håp filteret de ser sine omgivelser og sin fremtid gjennom.



FOTO: ALEA HORST

..... “
For barn er håp filteret de ser sine omgivelser og sin fremtid gjennom. Særlig for barn som er i en vanskelig situasjon.
 ”

► vanskeligheter. Håpet gir oss motivasjon og kraft til å fortsette når livet er tungt, sier Heidi Wittrup Djup.

Barns håp er avhengig av omgivelsene

Fordi barn ikke har like stor mulighet som voksne til å selv skape endring og påvirke utfallet av den situasjon man er i, er barnas håp sterkt forankret i, og avhengig av støtten som finnes i familieband og nære relasjoner, forteller Djup

– Barn som lever med stor belastning og usikkerhet, kan fortsatt kjenne på og bevare håpet om en bedre fremtid, men de er i større grad avhengige av sosial støtte og familiær trygghet. Særlig for barn i en vanskelig situasjon gir håp tro på at livet en gang vil bli bedre. For barn er håp filteret de ser sine omgivelser og sin fremtid gjennom. Håp gir dem tro på at deres handlinger i dag, kan gjøre noe med morgendagen. At det venter noe annet der fremme.

Livet er enklere med håp

Håp er altså et viktig element i hvordan vi forholder oss til utfordringer i livet. Forskning viser at håpefulle mennesker opplever flere positive følelser, lavere



FOTO: UIB

Heidi Wittrup Djup er psykologspesialist, daglig leder ved Klinikken for krisepsykologi og medlem av SOS-barnebyers fagråd.

nivå av depresjon og ensomhet og en sterkere følelse av mening og retning i livet. Håp er også forbundet med bedre prestasjoner på jobb og skole, samt til bedre psykisk og fysisk helse.

– Evnen til å håpe gir rett og slett bedre forutsetninger til å mestre livet. Håp er også en forbindelse inn i andre menneskers liv. Troen på at jeg finnes i noen andres tanker og følelser.

Mangel på håp kan være livsfarlig

Håp er på den måten beskyttende mot å bli fastlåst i negative fremtidsbilder eller destruktiv handlingslamelse. Uten håp og tro på at man selv kan forme livet og skape endringer som gir bedre livsbetingelser, risikerer mennesket å falle sammen.

– Håpløshet er ikke bare fravær av håp – det er en opplevelse av at man selv er alene med det som er vans-

kelig. At man er usynlig for andre, og at det uansett ikke er mulig å gjøre noe for å påvirke fremtiden. Den mentale regnbuen har ikke lenger vekstvilkår eller evne til å spre farger eller tro på fremtiden.

Og nettopp derfor er det å miste alt håp så farlig. Det er utrolig hva mennesket kan klare å holde ut av påkjenninger, smerte og tap – så lenge håpet om at noe kan bli bedre fortsatt er til stede. At det er verdt å holde ut og kjempe. Det er når det ikke finnes håp at mennesker gir opp.

– Når mennesker mister håpet, opplever de å ha mistet alt. Mennesker uten håp har også mistet troen på at det er noen som kjemper for dem, noen som bærer håpet for dem, og som vil gå den tunge veien sammen med dem. Alt er mørkt. Det er ingenting igjen å vinne, og det er ingenting å tape. Det er potensielt livsfarlig.

Flere veier til håp

Evnen til å ha håp og tro på at «også dette skal gå over» når livet er

vanskelig, bygges opp gjennom livet, både gjennom erfaringer med valg som fører til positiv endring og vekst og at livets utfordringer er mulig å håndtere. I tillegg finnes det mange andre kilder til håp, påpeker Heidi Wittrup Djup.

– Håp kan formidles gjennom historier, gjennom inspirerende mennesker, visdomsord og kultur, gjennom humor, samhold og tilhørighet. Håp kan også finnes i de nære ting. I duggedråper på høstblader, i en vakker soloppgang, i barnelatter eller i rynkene

på bestefars hånd. Vi har alle våre egne blikk og våre egne kilder til inspirasjon og håp. Opplevelsen av kontroll og egenagens kan styrkes gjennom å gjennomføre og nå mindre, konkrete delmål, slik at man sakte gjenvinner troen på at ens egne handlinger kan gi resultat.

Gi håp til andre

Håp kan også oppstå og forsterkes i mellommenneskelige møter. Vi kan gi håp til andre, både mennesker rundt oss

Det er fullt mulig å være redd, bekymret og gjennomgå en vanskelig periode i livet og samtidig beholde håp om at tilværelsen vil bli lettere. Disse familien får støtte gjennom nødhjelpsprogrammet i flyktningleiren Diffa i Niger.

og i andre deler av verden. Noe som kanskje er spesielt viktig i dag, hvor verden står overfor mange utfordringer.

– Vi kan gi håp til andre gjennom å støtte dem og sørge for at de vet at de ikke står alene. Ved å kjempe for andres fremtid og levevilkår, synliggjør vi at det finnes håp. At vi kan håpe med dem, eller til og med for dem. Det er bare sammen vi kan bygge en bedre fremtid.

Barna er selve håpet

Så lenge vi tror på det og viser det gjennom handling og ord, vil håpet fordele seg og nå også dem i de mest desperate situasjonene. Å arbeide for sosial endring og vekst, gir i seg selv håp, og er også et uttrykk for at det finnes håp, mener Djup.

– Og barn er jo på mange måter også selve håpet. Det er de som en dag skal utgjøre fremtiden. Å skape en god framtid, innebærer grunnleggende sett å skape gode liv for våre barn. ■



FOTO: VINCENT TREMEA

FOTO: KAJA MEANS



For barn er håpet også sterkt forankret i – og avhengig av – støtten som finnes i familieband og nære relasjoner.



FADDERMØTET

FAMILIEN NIVARO
DANMARK

Siden november 2019 har Camilla og Martin Nivaro vært faddere for et tvillingpar i barnebyen Mwanza i Tanzania. Fadderskapet gir innsikt og samler familien om et felles formål.

– Jeg ser hvor mye mine egne barn vokser på kjærligheten og omsorgen de får. Tanken på at ikke alle barn får den omsorgen og oppmerksomheten, opptar meg mye, sier Camilla.

Tvillingene var nyfødte da Camilla og familien hennes ble faddere for dem. I dag er de ett år gamle og har et nytt trygt hjem i barnebyen Tanzania.

Camilla bruker fadderskapet i SOS-barnebyer for å snakke med barna Cecil (4) og Freddie (2) om hvordan barn har det i andre steder i verden. – Vi har et bilde av fadderbarna våre, som vi ofte ser på, og vi vet hva de heter og hvor gamle de er. Slik blir det konkret for sønnene våre at det er barn i verden som mangler leker, mat og kjærlighet. På den måten lærer barna mine å sette pris på det de har, sier Camilla.

Hun ser det som en viktig dannelses at barna, gjennom å være faddere i SOS-barnebyer, lærer hvordan barn har det andre steder i verden: – Våre egne barn utvikler omsorg for andre og blir påminnet om at ikke alt kan tas for gitt. Og viktigst av alt - barn som trenger det mottar livsviktig hjelp.

Tidligere har Camilla Nivaro også vært med på å arrangere en aksjon for SOS-barnebyer i Cecil og Freddie's barnehage. Pengene fra aksjonen har gått til å støtte en jente i Tanzania.



FOTO: PRIVAT

– Våre egne barn utvikler omsorg for andre og blir påminnet om at ikke alt kan tas for gitt.

SPØRSMÅL OG SVAR



Hva gjør dere i Nagorno-Karabakh området?

! SOS-barnebyer er til stede på begge sider av grensen og driver barnebyer og familieprogrammer både i Armenia og Aserbajdsjan. SOS-barnebyer Armenia har nå satt i gang et nødhjelpsprogram i området rettet mot barn og familier som er blitt drevet på flukt.

Programmet støtter 250 familier med 800 barn og deler ut mat, hygienepakker, vinterklær og medisiner. Vi jobber også med psykososial oppfølging av barn og foreldre. Det er blitt etablert fire trygghetssoner hvor barn kan få leke, koble av og være barn midt i krisen. Trygghetssonene fungerer som et nav i arbeidet med barna, og er viktige for at SOS-

barnebyers ansatte skal kunne identifisere hva slags oppfølging de trenger. Barnebyen i Kotayk har tilbudt midlertidig omsorg til barn som er kommet bort fra familiene sine under flukten fra de væpnede kampene i området. SOS-barnebyer Armenia står klare for å sette i gang ytterligere nødhjelpstiltak da det forventes at flere barn og familier vil være på intern flukt i tiden fremover.

Har du spørsmål om arbeidet vårt? Send det til SOS-magasinet ved maarika.wellnitz@sos-barnebyer.no.

FOTOREPORTASJE

TILBAKEBLIKK PÅ 2020

FOTO: NIGUS HAILU

Fra den ene dagen til den andre stengte skoler rundt om i verden, men i mange steder er digital undervisning umulig. I Adwa i Etiopia fikk 416 familier i SOS-familieprogrammet en soldrevet radio slik at barna kan følge fjernundervisningen. – Det er gøy, eneste ulempen er bare at jeg ikke kan stille spørsmål til læreren, sier Tigist (13).





FOTO: SOS-BARNEBYER



FOTO: LUIS CARDOSO



FOTO: JAKOB FUHR



2020 har på mange måter vært et spesielt og krevende år for oss alle, med alt det pandemien førte med seg. Men det har også vært mange lyspunkter i dette annerledesåret. Takket være støtten fra våre fantastiske givere har mange barn over hele verden fått en bedre barndom og mulighet til å realisere drømmene sine. Sammen investerer vi i neste generasjon – fremtidens problemløsere.

Tekst Maarika Wellnitz

FOTO: SOS-BARNEBYER



4

FOTO: JAKOB FUHR



6

FOTO: SOS-BARNEBYER



7



5

FOTO: SOS-BARNEBYER

1. I kampen mot covid-19 fant en gruppe ungdommer fra barnebyen i Togo en kreativ måte å bruke tomme oljebeholdere på ved å gjøre de om til vannstasjoner. I løpet av kort tid fikk alle familiehuse i barnebyen og fellesområdene egen håndvask.
2. For å skape bedre muligheter for unge mennesker som har vokst opp i alternativ omsorg, startet SOS-barnebyer et globalt initiativ kalt YouthCan! Sysselsettingsprogrammet jobber tett med privat sektor for å gi unge mennesker yrkesopplæring, praksisplasser og arbeidserfaring. YouthCan! finnes nå i over 30 land og hjalp i fjor over 5000 unge med å kvalifisere seg for arbeidsmarkedet.
3. Som spedbarn ble Zelalem forlatt foran et sykehus. Nå bor han sammen med fosterforeldrene Tadele og Bogalech. SOS-barnebyers fosterfamilieprogram i Etiopia har i 2020 sørget for at mer enn 150 barn får trygg omsorg i en ny familie.
4. Aya (16) lærte sine første fotballtriks da hun bodde i SOS-barnebyen, nå spiller hun på det jordaniske fotballandslaget. Det er ingen selvfølge for en jente å kunne spille fotball i Jordan.
5. Til tross for en vanskelig livssituasjon i en flyktningleir på Lesbos i Hellas, har Kourush (17) klart å utmerke seg. Gjennom SOS-barnebyers utdanningsprogram har han klart å lære seg språket, oppnå gode karakterer og kommet inn på en lokal videregående skole. – Drømmen er å bli dataprogrammerer, sier Kourush.
6. Khaya (12) og Pieter (13) fra SOS-barnebyen Port Elisabeth i Sør-Afrika har oppdaget ishockey. De trener sammen med den lokale klubben i byen og drømmer om spiller- og trenerkarrierer. – Ishockey holder oss opptatt og unna trøbbel og dårlig påvirkning, sier Pieter.
7. Fire jenter fra barnebyen i Kosovo har etablert et prosjekt mot nettmobbing, og jobber for å skape bevissthet blant unge om temaet. – Vi må heve stemmen vår for barn og unge, og være talspersoner for våre rettigheter, sier Alma (16).

STORT OG SMÅTT

FOTO: CHRISTIAN HAUKEI



Barn setter spor

Vinteren er godt i gang og det betyr ski og moro for mange barn. Ved å ta i bruk Distansekort-appen fra Skiforeningen hvor skiaktiviteten registreres, kan du bidra til å sette spor i livet til de barna som trenger det aller mest. Slik fungerer det: For hvert distansemerke barn under 14 år får, støtter OBOS SOS-barnebyers arbeid for at barn skal vokse opp i et trygt hjem med mulighet for lek, læring og ikke minst omsorg. Dermed oppnås flere effekter; barn får tidlig erfaring med gode turopplevelser, positivt nærmiljø styrkes og ikke minst skapes en ekstra motivasjon til fysisk aktivitet. I tillegg er du med på å gi barn i alle deler av verden muligheten til en bedre fremtid og håp – som kanskje er noe av det viktigste her i livet. Last ned distansekort-appen fra App Store eller Google play og registrer barnas aktivitet. Alt kan registreres: langrenn, alpint og snowboard. For mer informasjon les her: www.barnsetterspor.no

Møt det nye Landsstyret for frivillige for SOS-barnebyer

Grunnet korona ble de frivilliges Landskonferanse avlyst i 2020 og valget av nytt Landsstyre ble utsatt et halvt år. Vi er stolte av å presentere Landsstyret for perioden 2020 – 2022; Kosovare Neziri (Akershus), leder Maren Frogner Werner (Oslo), nestleder Siv Grethe Aarnes (Nord-Trøndelag) og tidligere leder Nina Langfeldt (Akershus). Hildegunn McLernon (Buskerud) er ikke med på bildet, da hun deltok digitalt. De frivillige er representert inn i SOS-barnebyers styre og råd, med Maren Werner som medlem i Styret og Siv Grethe Aarnes som rådsmedlem.



FOTO: EVA MARIE DANIELSEN

395 000

barn og voksne
får støtte gjennom
våre SOS-familie-
program.

TAKK TIL ALLE
LODDKJØPERE!



FOTO: SOS-BARNEBYER

Tusen takk til alle dere som kjøper lodd i Postkodelotteriet! I begynnelsen av februar mottok vi en sjekk på 16,2 millioner kroner. Overskuddet fra lotteriet er et viktig bidrag som gjør en forskjell for barn som trenger trygge og omsorgsfulle voksne rundt seg. Nå kan vi hjelpe enda flere.

VINNER AV
ORD-KONKURRANSE

I forrige utgave av SOS-magasinet spurte vi: **Finner du ti ting som handler om jul?**

Vi har trukket en vinner og SOS-hund er på vei til Sidsel Günther. Gratulerer!

Tusen takk til
alle som deltok.



FOTO: ALEA HORST

Hellas: Forsterket innsats for barn på flukt

Som én av få organisasjoner har SOS-barnebyer fått tillatelse til å starte et prosjekt i den nye leiren i Kara Tepe med psykososial oppfølging, tilpassede aktiviteter og lek og læring.

Barna i leiren bor under ekstremt utfordrende forhold. Leiren var ment å være midlertidig, og fasilitetene er deretter. Nå må de bli boende til høsten 2021. SOS-barnebyer jobber nå for å få på plass et godt tilbud slik at barna kan komme noen timer vekk fra hverdagen i leiren og delta på aktiviteter. SOS-barnebyer jobber for å ivareta barnas sikkerhet og er også opptatt av at tilbudet ikke skaper negative reaksjoner i lokalsamfunnet rundt leiren. Den gamle Kara

Tepe-leiren er fortsatt åpen og nesten 300 barn og voksne ble overført dit før jul. SOS-teamet jobber også med disse familiene og har blant annet utvidet klassene der barna får undervisning.

Flere barn som bodde i flyktningleirene, som ikke hadde noen som kunne ta vare på dem, har fått et nytt, trygt hjem i en SOS-barneby i Hellas. SOS-barnebyer Hellas forventer at det vil komme flere forespørsler fra myndighetene fordi det ikke er noen andre aktører i landet som kan ta imot barn under åtte år. SOS-barnebyer bidrar også til utdanning og opplæring av fagpersoner som jobber med enslige mindreårige flyktninger.

Ny langsiktig samarbeidspartner

Moelven Industrier har inngått en langsiktig samarbeidsavtale med SOS-barnebyer. Arbeidet med å styrke familier og bygge kapasitet i lokalsamfunn er en viktig grunn til at Moelven valgte å samarbeide med nettopp SOS-barnebyer.

- Å bidra til levende og bærekraftige lokalsamfunn er viktig for oss i Moelven. Du finner ofte selskapene våre utenfor de store byene og tettstedene, og derfor setter vi stor pris på arbeidet SOS-barnebyer gjør. Organisasjonen bygger sterke lokalsamfunn, med barn og unge som har fått muligheter og som kan og vil utvikle områdene de bor i, sier konsernsjef i Moelven Industrier Morten Kristiansen.

Det er de om lag 3350 medarbeiderne i Moelven som gjennom en avstemming har valgt SOS-barnebyer som samarbeidspartner for konsernet.



FOTO: RASMUS PRESTON

Bli frivillig for SOS-barnebyer

Ta kontakt med en av våre distriktsledere:

Akershus: Kosovare Neziri 93409615

Buskerud: Annie Heieren 92840670

Innlandet: Eva Bækkel 99018306

Møre og Romsdal:

Kari Mette Abusland 95125560

Nordland: Ståle Bakken 95901331

Nord-Trøndelag:

Ingrid Hallan 99582412

Oslo: Bjørn Nykmark 95830972

Rogaland: Gry Winterstø 47610111

Sør-Trøndelag:

Ida Marie Ulriksborg 95852928

Troms: Jonny Ternlind 90181692

Telemark: Sissel Berit Hoell 91365081

Østfold: May Gander 92896511

Andre fylker: frivillig@sos-barnebyer.no

24 timer i Zambia

Robyn* (10) bor i en SOS-familie i Kitwe, nord i Zambia. Hun har en bror og åtte søstre. Bli med på en dag i hennes liv.

Tekst: Anne Kahura
Foto: Tom Maruko

05.00

Robyn er tidlig oppe. – Jeg våkner uten vekkerklokke. På en eller annen måte vet kroppen min når det er på tide å stå opp. Men broren og søstrene mine må vekkes.



05.40

På kjøkkenet skjenker Robyn seg en kopp te. – Vi drikker te med melk og spiser smørbrød til frokost i dag. Noen ganger spiser vi grøt med jordnøtter



– Jeg elsker å lage mat sammen med mamma.

Robyn (10)

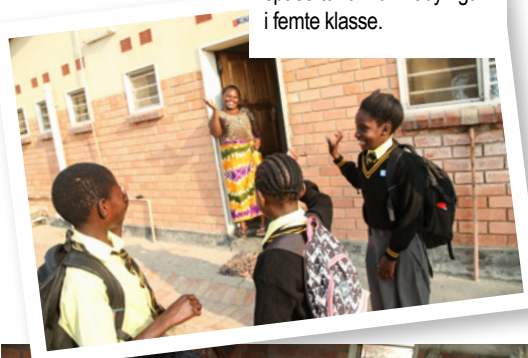
06.30

Robyn gjør seg klar til skolen. – Jeg liker å sette opp håret for å unngå at det blir møkkete når vi leker på skolen.



07.15

Det er tid for å gå på skolen. Robyn og søsknene sier farvel til moren. Skolen deres ligger 10-minutters spasertur unna. Robyn går i femte klasse.



05.55

Robyn stryker skoleuniformen på sengen. – Skoleuniformen skal være glatt, jeg liker ikke brettebretter. Jeg vil se fin ut.



06.55

Robyn lager matpakker og SOS-moren Esmayr hjelper til. – Vi tar med saft til skolen fordi vi blir tørste. Jeg tar med fire flasker, også til mine yngre søsken. Jeg hjelper dem slik at vi ikke kommer for sent til skolen. – Robyn er den mest ansvarlige av alle barna mine. Hun er ivrig etter å lære og hjelpe til i huset, forteller SOS-moren.



13.40

– Etter skolen vasker jeg alltid uniformen min. Mamma har vist meg hvordan jeg skal gjøre det ordentlig



14.30

– Til lunsj spiser vi nshima (grøt laget av maismel) med bønner og kål. Etter lunsj trekker Robyn seg tilbake på rommet sitt. – Jeg blir sliten etter skoledagen. Før jeg begynner med lekser, er det godt å hvile litt.



17.00

Robyn hjelper mamma med å tilberede middag. – Jeg elsker å lage mat sammen med mamma. – Å lage mat sammen er kvalitetstid for oss, føyer SOS-moren til.



19.00

Middag er alltid det måltidet som vi spiser sammen fordi hele familien er hjemme, forteller Robyn. Faste rutiner er viktig for å ha en trygg hverdag.

19.20

Før leggetid rekker Robyn å se en av sine favorittegneserier.



20.00

– Før jeg går til sengs hvisker moren min at hun elsker meg. Jeg elsker henne også.



20.15

Leggetid.



FAKTA OM ZAMBIA



ANTALL INNBYGGERE:

17 MILLIONER

SPRÅK:

ENGELSK

HOVEDSTAD:

LUSAKA

VÅRE PROGRAM:

Vi støtter familier, barn og unge. Utsatte familier får støtte gjennom familieprogram i lokalmiljøet. Barn uten omsorg får et nytt hjem i SOS-familier.

VINN SOS-HUNDEN!

I ordleken har vi plassert 14 ord som handler om samhold og fellesskap. Du finner dem vannrett, loddtrett og på tvers.

F	T	Z	T	B	E	S	Ø	K	L
S	A	I	R	U	K	X	Q	L	A
E	F	M	L	S	A	M	M	E	N
L	B	Å	I	L	Æ	I	G	M	O
S	E	Y	S	L	I	Z	Ø	O	V
K	V	K	H	D	I	T	Y	M	A
A	O	V	E	N	N	E	R	S	R
P	Æ	S	A	Ø	Y	J	P	O	M
Ø	I	N	K	L	U	D	E	R	E
V	R	M	X	U	I	E	M	G	W

Skriv ned ordene og send dem til konkurranse@sos-barnebyer.no, eller SOS-barnebyer ved Maarika Wellnitz, Postboks 733 Sentrum, 0105 Oslo. Frist: 20. mars 2021.

RETURADRESSE:
SOS-barnebyer
4896 Grimstad

Ikke alle ønskene til Solveig
står skrevet i stjernene.
Noen av dem har hun
satt ned på papiret.



**SOS
BARNEBYER**

Å skrive et testament er å skrive seg inn i liv som skal leve videre. Tilgodeser du SOS-barnebyer med hele eller deler av arven, gjør du det mulig for utsatte barn å skape seg sin egen framtid. For alle barn skal arve jorden. **sos-barnebyer.no/testament • Tlf. 23 35 39 00 • Vi kan tilby advokathjelp.**