

Tibetaneren

Et magasin fra HimalPartner

Nr. 3/2018
Årgang 80

Mental Helse



HimalPartner
1938-2018



HimalPartner
www.himalpartner.no

Kontonummer 3000 15 47107
VIPPS: HIMALPARTNER #15521



HimalPartner

TIBETANEREN NR 3 – 2018

HimalPartner (tidl. Tibetmisjonen), startet 19. november 1938, bygger på Bibelen og Den evangelisk lutherske bekjennelse. Formål: "Gjennom ord og tjeneste å bringe evangeliet til tibetane...

HIMALPARTNER: Postadresse: Postboks 6646, St. Olavs Plass, 0129 Oslo Besøksadresse: Linstowgate 3, 0166 Oslo Telefon: 22 76 90 10 E-post: post@himalpartner.no www.himalpartner.no Organisasjonsnummer: 952555103 Bankgironummer: 3000 15 47107

HimalPartners Styre og Administrasjon: Landsstyrets leder: Arne Kjell Raustøl Administrasjon: Heidi Westborg Steel, generalsekretær; Line Konstali Informasjons – og Innsamlingsleder; Amulya Ratna Tuladhar, økonomi- og administrasjonsleder; Silje Gunnlaug Yun Eng, prosjektrådgiver; Ingunn Røse Høybråten, kontorsjef.

Utsendinger Nepal: Ellen og Calle Wahlström Kina: 2 utsendinger

Tibetaneren: Ansvarlig redaktør: Line Konstali Opplag: 2900 Abonnementspris: Gratis Forsidefoto: Shutterstock Grafisk design og trykk: Grøset



LEDER

Line Konstali, Informasjons – og Innsamlingsleder

Se på de fattige. De smiler.

3 motebloggere møter en tøff virkelighet når de forlater sine lune ungdomsrom med klesskap fulle av designerklær, til fordel for et liv som fattig tekstilarbeider i Kambodsja. Jeg snakker nå om serien Sweatshop, Dødsbillig Mote, fra 2014. Frida, Ludvig og Anniken får sine liv forandret for alltid.

I episode 2 møter de den 25 år gamle kvinnen Sokty, som bruker store deler av døgnet til å sitte bak en symaskin og arbeide. Hun får dårlig timesbetalt og jobber uten rettigheter. Hjemmet hennes består av et rom uten innlagt vann, og med dårlige sanitære forhold. På spørsmålet om hun er lykkelig svarer hun: – Nei, jeg er faktisk ikke spesielt lykkelig.

– Jeg ble litt overrasket over svaret hennes, sier Frida i filmen. – Jeg trodde hun skulle si at hun var lykkelig.

Jeg må innrømme at jeg ble mer overrasket over Fridas svar enn Soktys svar. Å være lykkelig til tross for lidelse – er dette en sannhet eller en myte? Og hvorfor sier mange: – Se på de fattige. Uansett hvor tøft de har det, så smiler de.

Ordene gir ikke gjenklang i mine ører. Verst er det når ordene brukes mot unge mennesker som sliter psykisk i trygge og rike Norge. Du har liksom ingen grunn til å slite, for du har det jo så godt! Når til og med fattige og undertrykte barn i Afrika smiler og leker, så kan i det minste du gjøre det!

Men smiler egentlig de fattige mer enn oss? Er de lykkelig uvitende om et bedre liv? Les historiene i dette bladet og gjør opp din egen mening. Bruk gjerne historiene til å bygge bro med ungdom som sliter i Norge. Ja, psykiske lidelser er et stort problem, og enda større er problemet i fattige land. Mental Helse kommer mer og mer på dagsorden i bistand, og man klarer i større grad å se psykiske lidelser som en del av fattigdomsbildet.

La oss heller bygge bro mellom den rike og den fattige delen av verden og innrømme at livet ikke er enkelt for noen av oss. Bruk muligheten til å gjøre ungdom i Norge engasjert. I oktober måned lanserer vi en ungdomskampanje innen Mental Helse. Har du noe å bidra med? Ta kontakt!

VI TAKKER OG BER FOR...

- Vi takker og ber for godt sommerstevne
Vi ber for Butwal Technical Institute og alt det nye som skjer der
Vi takker og ber for Solveig Abelone Midtgarden, som avsluttet sin tjeneste i Nepal denne våren
Vi takker og ber for Calle og Ellen Wahlström som nå tar over for Solveig i Nepal.
Vi takker og ber for Randal og Solveig Frivold
Vi ber for ungdommens mental helse-prosjekt i Tunsberg bispedømme
Vi ber for Tro kan flytte fjell og vellykkede kampanjer i Den Norske Kirke
Vi ber for det nye styret i HimalPartner
Vi ber for Morten Bommen, Mia Voreland og Dagfinn Finnøy som dessverre ikke er blant oss lenger. Vi takker for de varene sporene som er skapt av disse.

Kjære leser

La din vei komme deg i møte!

Må din vei komme deg i møte begynner teksten i den originalt keltiske velsignelsen. Denne første strofen har det siste året tatt bolig i mitt sinn og blitt omgjort til La din vei komme deg i møte. Den har vært der når jeg har tvilt; når jeg har vært rådvill på hvor jeg skal gå, hvor jeg er på vei eller hva jeg skal gjøre. Det er så mye nåde i den setningen. Den sier: ro deg ned, stol på meg, jeg har en plan. Den var der både før, under og etter turen jeg hadde til Nepal i Oktober 2017. Denne turen som på så mange måter ble så viktig. Den var på en måte et punktum for den reisen som begynte allerede da jeg flyttet til Nepal i 2003 sammen med familien min, samtidig som den var begynnelsen på en ny reise fylt med nye erfaringer og tanker som voksen.

Mine motivasjoner for å drive med musikk har ofte vært svært egoistiske, og det å drive med kunst er på mange måter en selvsentrert og selvrealiserende reise. Derimot var det jeg opplevde i Nepal, alle de måtene musikk kan være så mye mer enn det. Jeg så musikk bli brukt til omsorg, til helbredelse, i tider av glede og av sorg. Og også bare for å gi noen en pause. Et pust i bakken. Litt tid til å glemme bekymringene og bare være.

Et hovedinntrykk jeg satt igjen med etter reisen var hvordan musikk på mange måter er en form for nåde og at man gjennom den kan formidle den nåden man selv får,

videre. I rapporten min til HimalPartner skrev jeg at sammenhengen mellom musikk og mental helse er så sterk fordi musikk er så tett knyttet til vår identitet, den vi er, både som individ og samfunn.

Jeg tror at det er viktig når en skal ta med musikk i bistand at det gjøres på premissene til befolkningen og med deres musikk. Det er tross alt med den de føler en tilhørighet. Jeg tror at vi ved å bruke musikk som en del av vår bistand (spesielt knyttet til mental helse) kan vi nå frem til mennesker på en sterk måte som berører dem personlig. Musikk har en enorm kraft og jeg håper at vi i fremtiden kan bruke den mer og mer til å fremme et av de for meg viktigste budskapene Nepal trenger nemlig det at alle mennesker er like mye verdt og at alle skal med.

I møte med den nøden og trengselen som er å finne i Nepal blir en fort overveldet, men gjennom alle de prosjektene jeg besøkte og alle de menneskene jeg møtte så jeg et håp som langt overgår en hver bekymring og frykt. Det ga meg inspirasjon til å selv se hva jeg kan være med å bidra til og hvordan jeg kan se på min egen kompetanse i nytt lys. Hele tiden har denne setningen gått igjen i mitt hodet. Et ønske som er blitt omgjort til en oppfordring. La din vei komme deg i møte - for det er veien som setter varige spor.

Tekst: Mathias Hagen

Jordskjelvet i 2015 skapte et nasjonalt traume i Nepal. Foto: Mathias Hagen.



INNHOOLD

MENTAL HELSE

- 4-8 Nepalske kvinner lider i det stille.
9 Endelig får jentene gå på skole!
10-11 Ikke bare jenter

VARIGE SPOR

- 12-13 Takket sin (himal)partner

PANORAMA 14-15

TRO KAN FLYTTE FJELL

- 18-19 Medvandrerens



Grunnet sensitive opplysninger i artikkelen har vi valgt å endre personens navn. Bildene er tatt på Koshish, men brukes kun til illustrasjon og kan ikke kobles til en konkret historie.

PROSJEKT:
Mental
Helse

Kvinnens svake posisjon i Nepal fører til mer psykisk lidelse (Foto: Shutterstock)

Nepalske kvinner lider i det stille

Karuna er et offer for menneskehandel. Allerede som 4-åring ble hun solgt til en familie som trengte hushjelp. Livet har vært en lang og tornefull vei. På Koshish fikk hun hjelp til å gi livet ny retning. Da kunne hun endelig blomstre! Nå deler hun sin historie for å gi andre håp.

TEKST: MALLIKA ARYAL (OVERSATT TIL NORSK AV LINE KONSTALI)

Karuna husker svært lite fra barndommen sin, og de aller fleste minnene er ikke gode. Allerede som 4-åring ble hun solgt som arbeidskraft til en familie bosatt i byen Birtamod, som ligger i Jhapa (øst i Nepal). Her skulle hun fungere som hushjelp for en familie som var fremmed for henne.

– Jeg var veldig redd, sier hun. Hun

forteller historien på flytende engelsk mens hun sitter på et hvilested, under et skyggefyllt tre, i Kathmandu.

Familien i Jhapa sendte henne etterhvert videre til Manipur, som ligger nordøst i India.

– Jeg tror ikke jeg var mer enn seks år og jeg kunne ikke gå på skolen fordi jeg var sendt til å gjøre husarbeid, sier Karuna.

Lite visste hun om hva som lå foran

henne. Hun sliter med å sortere tanker og minner fra en oppvekst preget av misbruk. Det er ikke mye hun ønsker å fortelle fra den tiden.

– Alt jeg ønsket, var å komme meg bort fra situasjonen. Fortest mulig.

Klarte å rømme

En dag klarte hun å rømme. Hun reiste fra



Manipur til Jhapa i håp om å finne tilbake til familien hun arbeidet for i Nepal. Men de var dessverre ikke der.

– Jeg hadde ingen steder å dra til, så jeg endte opp på gata, sier hun.

Hun overlevde med strøjobber på ulike restauranter, og alt hun jobbet for var mat og tak over hodet.

– Jeg bidro med oppvasken eller vasket restaurantene.

En dag dukket det opp en kristen misjonær på en av restaurantene. Han tilbød henne et sted å sove og skoleplass.

De beste årene

Det var ikke enkelt å begynne på skolen. Hun hadde aldri vært i et klasserom før.

– Jeg tror jeg var 8 år, men jeg er ikke helt sikkert. Årene hun hadde på misjonsskolen var de beste under hele oppveksten. Hun ble godt tatt vare på, og fikk dekket basale behov som mat og søvn.

Faglig sett var utfordringene store. Hun sleit med store konsentrasjonsvansker grunnet traumene hun var blitt påført, og klarte heller ikke å følge de andre som hadde gått på skole lenger enn henne. Allerede som 12-åring sluttet hun da på skolen.

Reiste til Kathmandu

En lokal restaurant tilbød henne jobb og etter noen år hadde hun spart nok penger til å reise til Kathmandu.

– Jeg hadde sett noen filmer der hovedpersonene var guider, så jeg ville også jobbe som guide, forteller hun. Hun pakket sakene sine og reiste på lykke og fromme til hovedstaden.

Skolen hun hadde gått på var engelskspråklig og Karuna kunne derfor lett kommunisere med turistene. Som 14-åring startet Karuna med å jobbe som guide i Thamel, et turistområde i Kathmandu. Hun supplerte inntektene med å ta deltidsjobber i ulike restauranter. –Det følte mye tryggere i Kathmandu enn i Jhapa og jeg følte meg mer hjemme, sier hun.

Flere år på reise

En dag ble Karuna introdusert for noen turister som var på vei til Burma for å se på noen klostre. Hun ble med som kokk og medhjelper. Reisen gikk først til India, og deretter til Burma.

– Det var litt andre tider. Den gang kunne du reise over grensen fra Manipur i India til Burma uten at noen sjekket pass eller visum. Jeg bestemte meg derfor for å bli værende i Burma da de andre dro hjem igjen. For meg var det ikke så nøye hvor jeg bodde, så lenge jeg fikk tak over hodet og et varmt måltid om dagen.

Etter fire års nomadelignende liv møtte Karuna en gruppe turister som skulle reise fra Burma til nabolandet Bhutan. Hun ble derfor med dem til Bhutan og jobbet som turistguide knyttet til ulike hoteller.

– Å være guide i Bhutan var vanskelig, for jeg kan ikke det lokale språket.

Karuna bar alltid med seg en liten bag med alt som var livsnødvendig. Bortsett fra klær og sko bar hun ikke andre ting med seg.

– Fattige folk har vanligvis ikke gull, men jeg tenkte framover og vekslet en del kontanter med gull. Prisene går nemlig opp og da kunne jeg tjene mer penger på sikt.

En dag hørte hun et rykte om at det var

Koshish

Koshish startet i 2008. Koshish jobber for at myndighetene skal ta ansvar for å implementere tilbud om behandling for mennesker med psykiske helseproblemer og deres pårørende. De ønsker å øke åpenhet om mental helse og redusere stigmatisering.

Den nepalske organisasjonen har et sterkt fokus på kvinner og barn som har blitt misbrukt eller forlatt. I løpet av de 10 årene de har virket, har organisasjonen brukt mye tid på å fokusere på fordommer knyttet til psykiske lidelser. Koshish planlegger å behandle og rehabilitere 100 nepalske kvinner i året.





et stort behov for utenlandske arbeidere i Saudi Arabia.

– Det gikk lovord om høye lønninger og at man kunne spare mer penger til fremtiden.

21 år gammel pakket hun på nytt sakene og reiste til Saudi Arabia. Etter å ha jobbet der et par år, bestemte hun seg for å returnere til Nepal. Hun møtte noen turister som var interessert i å besøke Nepal, så hun bestemte seg for å reise med dem som deres guide.

Ble lurt og satt flere år i fengsel

Da hun ankom flyplassen i Kathmandu startet en ny og vanskelig tid. Hun ble arrestert umiddelbart av det nepalske politi.

– Jeg visste ikke hva som foregikk, men politiet fortalte meg at det var funnet narkotika, et falskt pass og falske penger i bagasjen min. Turistene hadde lurt meg. De var organiserte smuglere og la skylden på meg. Jeg var virkelig i trøbbel. Karuna ble fengslet umiddelbart. Deretter ble hun siktet for forholdet og hun satt 10 år i fengsel.

– Det var 10 års mareritt, sier hun alvorlig. – Jeg hadde ingen venner og ingen kom og besøkte meg.

Hun var innsatt i et kvinnefengsel og det begynte for alvor å gå ut over hennes mentale helse. Hun hallusinerte og utviklet aggressive og voldelige tendenser.

– Jeg var paranoid og trodde at alle i fengselet var ute etter å ta meg.

Karuna utviklet også andre skadelige tendenser. Hun konsumerte store mengder hostesaft og andre medisiner. Til tider brukte hun også tannkrem.

– Jeg gjorde dette hver gang jeg var stresset. Først i ettertid forsto jeg at dette var en form for avhengighet.

I løpet av årene i fengsel ble helsetilstanden bare verre. Barndomsminnene presset på og alt følte mørkt og håpløst.

I løpet av hennes siste år i fengsel ble hun behandlet av psykolog. Hun ble diagnostisert som schizofren og ble foreskrevet medisiner. Men medisinene fikk henne bare til å føle seg verre. – Jeg var fortsatt trott da jeg våknet opp. Jeg hadde ingen energi og var definitivt feildiagnostisert.

Etter 10 vonde år i fengsel var hun endelig fri. Det var derimot ikke enkelt.

– Jeg hadde ingen familie, ingen penger

Flere av kvinnene som kommer til Koshish er gravide når de kommer. Noen har barn fra før.



og ikke noe system som fanget meg opp, sier hun alvorlig. – Livssituasjonen var håpløst og jeg hadde ikke noe valg. Jeg måtte tilbake til livet på gata.

Redningen

Ensom. Forlatt. Satt til å kjempe en kamp som var umulig å vinne. Når alt var på det svarteste opplevde hun at noen grep tak i henne. Hjelpen kom fra sosialarbeidere fra Koshish.

Ikke enestående

Yubraj Chand jobber som programleder på Koshish og han sier at Karunas tilfelle dessverre ikke er enestående. – Det er resultatet av et sviktende system. Forlatte kvinner på gata har blitt utsatt for ekstreme påkjenninger og står alene i kampen for tilværelsen.

– Det er ikke til å stikke under en stol at det er vanskelig å være kvinne i Nepal. Mental Helse er også et svært stigmatisert område, sier han.

– Å være kvinne og mentalt syk er på mange måter «dobbel opp» med stigmatisering.

Nepal rangeres som det 7. landet på verdensbasis med høyest selvmordsrate. I 2016 lanserte det medisinske tidsskriftet Lancet at det forekom psykiske lidelser blant 37,5 prosent i den nepalske befolkning. Dette kommer ikke som noen overraskelse på Chand. Han er ingen ekspert på mental helse, men baserer seg på erfaringene han har fra Koshish.

Lancet-rapporten viser også en større forekomst av psykiske lidelser blant internt fordrevne, torturofre og barnesoldater. Også jordskjelvet i 2015 og migrasjon

Smykkeproduksjon brukes som terapi. Smykkene selges også til inntekt for behandlingssenteret.



som splitter familier har ført til en negativ utvikling.

Det er vanskelig å få tilgang til hjelp, da mental helse ikke er et prioritert område for myndighetene. Landet mangler psykisk helsepersonell, og flere må derfor reise langt for å få den behandlingen de trenger – hvis de i det hele tatt har råd til det.

Mental helse er fortsatt lite prioritert blant nepalske myndigheter, sier Matrika Devkota, stifteren av Koshish. Lenge har han jobbet med lobbyvirksomhet overfor myndighetene for å forsøke å påvirke i en mer human retning. Etter så mange år behandles fortsatt ikke mental helse som sykdom og det prioriteres heller ikke økonomisk.

Fagfolk har lenge argumentert for at mental helse handler om individets ver-

dighet og menneskerettigheter.

Det er også behov for et spesielt fokus på kvinners mentale helse.

– Kvinner er de som lider mest i vårt samfunn. De blir diskriminert, misbrukt og forlatt, sier Matrika og legger til: – Vi må investere mer i kvinner og kvinners mentale helse.

Endelig rom i herberget

Tilbake på Koshish kvinneklinikk. Karuna ventet for å fullføre intervjuet. Det er søndag og hun ønsker å reise hjem slik at hun kan forberede neste ukes arbeid. Etter å ha blitt reddet fra Koshish for to år siden, tilbrakte hun flere måneder på senteret. Der ble hun diagnostisert av en ny psykiater. Han kom fram til at hun ikke led av schizofreni, men en form for psykose.



Matrika Devkota

Matrika stiftet Koshish i 2008. Han har selv en bipolar lidelse og levde flere år i isolasjon i sin ungdomstid.

Matrika er opptatt av at mental helse skal bli mindre stigmatisert i Nepal. Han ønsker å skape et varmere samfunn for de som sliter. Derfor jobber han også politisk og med mediekommunikasjon.

For sitt arbeid har han mottatt en rekke priser og utmerkelser.

– Jeg kom til Koshish fordi de lovet meg mat, kan Karuna huske.

– Jeg fikk også en varm dusj, klær, et trygt sted å sove og en lege som konsulterte meg. Da falt alle brikkene på plass i livet mitt.

Da Karunas behandlingstid var over trengte hun et trygt sted å være. Hun sa seg villig til å stille Matrikas mor, som var gammel og syk. Dette viste seg å være et godt vendepunkt i Karunas liv og hun klarte også å strukturere hverdagen sin godt.

– Jeg tok medisinen min daglig og våknet opp frisk nok til å ta tak i en ny dag. I dag tar hun fortsatt medisinen og hun er på bedringens vei. Hennes minner fra barndommen kommer av og til snikende, og etter å ha gått igjennom flere timers terapi har hun endelig utviklet en forståelse av hvor gammel hun er. –Jeg er 36 år, sier Karuna.





For et år siden ble Karuna ansatt som kokk på Koshish. Derfor våkner hun opp tidlig og ser fram til en ny dag på jobb – hver eneste dag!

Under intervjuet får hun plutselig et stort smil om munnen.

– Jeg må nesten fortelle deg de gode nyhetene, sier hun.

– Jeg er nå forfremmet til å jobbe med kontorarbeid på Koshish. Dette er det beste som har hendt meg! Jeg gikk fra å være forlatt, til fengsel, til å leve på gata for så å jobbe i en organisasjon med et godt renommé.

Hun fortsetter: -Hvis det er noen der ute som sliter med psykiske lidelser vil jeg bare fortelle dem at det er håp. Mental Helse kan behandles og du kan få et bedre liv. ●



Sharmila Parajuly besøker skoleklasse

Kunnskap reduserer risikoen for fordommer og stigma knyttet til psykisk lidelse. Å opplyse kommende generasjoner er derfor svært viktig. Sharmila er utdannet jurist og jobber rettighetsbasert i Koshish.

Endelig får jentene gå på skole!

I flere år ble jentene nektet skolegang av sine egne foreldre. Takket være et vellykket dialogprosjekt, får flere muligheten.

RAPPORT FRA TEJ GAIRE, PROGRAMLEDER UMN, I RUPANDEI CLUSTER. OVERSATT AV LINE KONSTALI

Kommunen Yesodhara ligger tett inntil den indiske grensen. Innbyggerne er delt mellom en muslimsk og en hinduistisk befolkning. Majoriteten er muslimer og de står sterkere økonomisk enn hinduene. Til tross for bedre økonomi var det svært få, om noen, som sendte døtrene sine på skolen. Mens de fattige hinduene sendte nesten 50 % av jentene sine på skolen, var muslimske jenters eneste mulighet noen få år på Koran-skole. Deretter måtte de gifte seg, få barn og stelle hus og hjem.

Klarte å snu situasjonen

Sammen med Dalit Social development Center (DSDC) arbeider UMN i et fredsbyggende prosjekt i området. Lenge har de jobbet målrettet for at flere jenter skal gå på skole. Dette gjøres ved hjelp av dialogarbeid mellom UMN, de lokale muslimske lederne og jentenes foreldre. De religiøse lederne ble først overbevist om at jentene hadde bruk for utdanning. Med denne bevisstheten kunne de bringe budskapet videre til foreldrene.

3 av jentene har nå gått videre til ung-

domsskolen. Det er kanskje et lite antall jenter, men det er i alle fall en start.

En av de muslimske jentene sa:

«Da andre jenter fra vår landsby fikk gå på vanlig skole, ville også vi det, men foreldrene våre nektet oss å gjøre det. Heldigvis klarte lederne av prosjektet å forandre holdningene til foreldrene våre. Vi får nå gå på den samme skolen som de andre jentene og endelig kan vi også gå på skole helt til 10. klasse. Hvis jeg får muligheten til å studere mer etter 10. klasse, gjør jeg gjerne det!» ●

Muslimske og hinduistiske jenter får endelig gå på samme skole. Foto: Silje Eng



PROSJEKT: Fred og forsoning

Vil du gi din støtte til prosjektet?

Meld deg som fastgiver i brosjyren "Bær byrdene" eller gi et enkeltbeløp. Kontonummer: 3000 15 47107, Vipps: HIMALPARTNER #15521

IKKE BARE JENTER



De må kjempe mot vold, undertrykkelse og urettferdighet. Det er vanskelig å være jente i Nepal. Men en ny generasjon vokser opp og ønsker seg et annet liv. De trenger vår støtte.

BARE EN JENTE?

Guttene har høyere status enn jentene og deres skolegang blir oftere prioritert. Ofte får jentene lære å lese og skrive, men de må slutte i 4. eller 5. klasse.

BARE EN HUSTRU?

I følge UNICEF blir 10 % av jentene i Nepal giftet bort før de er 15 år. 37 % er gift før de er 18. Dette er en av grunnene til at foreldrene dropper å betale for jenters skolegang: de skal likevel giftes bort.

BARE EN SEX-SLAVE?

Hvert år blir et sted mellom 10 000 og 15 000 jenter eksportert fra Nepal og India som sexslaver. Bakmennene lurer ofte fattige familier og lover arbeid for de unge jentene.

BARE ET LIV?

Den vanligste dødsårsaken til kvinner i alderen 15-49 i Nepal er selvmord (WHO 2015)

BARE EN KROPP?

Kvinner i Nepal bærer tungt. De utsetter også kroppen for skade dersom de føder barn for tidlig. I et land med mange barneekteskap resulterer dette i store helseplager for kvinner i fertil alder. Opp til 25 % av Nepals kvinner lider av livmor prolaps. 31 % av disse har av så alvorlig grad at de må behandles kirurgisk. Men ikke alle får denne behandlingen. De kjemper en daglig kamp mot smertene.

Hvordan kan vi hjelpe?

Kvinner har stor verdi og høy prioritet i vår organisasjon. Vi jobber for barns og kvinners rettigheter på veldig mange felter.

Her er en liten oversikt over prosjektene som også innebærer tiltak som styrker kvinner og barn:

FRED OG FORSONING

Like ved grensen til India støtter vi et dialogprosjekt som styrker demokrati og likestilling blant kjønn og folkegrupper. Dette er et konfliktfylt område der hinduer og muslimer bor side om side. I prosjektet har kvinner fått et løft og blitt en større del av de demokratiske prosessene i sitt lokalområde. Flere muslimske jenter har også fått skolegang takket være vellykket dialogprosjekt.



Foto Silje Eng

ENTREPRENØRSTØTTE

Ved hjelp av entreprenørstøtte har vi løftet flere kvinner opp av fattigdom. Kvinner som starter egne bedrifter står på egne ben økonomisk, og skaper igjen arbeidsplasser til flere som trenger det.

Foto Einar Horsberg



ICDP

Ved hjelp av foreldreveiledning lærer foreldre å ikke gjøre forskjell på gutt og jente. Foreldre til barn med spesielle utfordringer får også hjelp og støtte til å takle hverdagen. Enslige mødre blir styrket i rollen som mor og yrkesaktiv.



Foto Einar Horsberg

BTI

På yrkesskolen i Butwal utdannes fremtidige mekanikere, teknikere og tømrere. Noen går videre med studier og blir ingeniører. 23 % av elevene er jenter. Også jentene er med og bygger Nepal!



Foto Peter Gruybi

MENTAL HELSE

Sammen med vår partner Matrika Devkota fra organisasjonen Koshish jobber vi for at lokale og nasjonale myndigheter i større grad skal prioritere mental helse. Matrika driver også egne klinikker i Kathmandu. Kvinner hentes inn fra gata og får behandling og hjelp til veien videre. Noen av disse er gravide når de kommer til Matrikas klinikk. Matrika driver også et eget senter for kvinner. ●



Foto Kai Bakke

Bli fastgiver – skjema finner du i brosjyren «Bær byrdene»

Blir du fastgiver, bidrar du til å støtte alle prosjektene som nå er listet opp! Du vil jevnlig få informasjon fra de ulike prosjektene.



Takket sin (himal)partner

Flere av våre utsendinger og misjonærer har skapt varige vennskap i Himalaya. Skulder ved skulder har de arbeidet for økonomisk vekst og mental helse i Nepal. De varige sporene lar seg ikke alltid dokumentere i kravene fra Norad. Det er heller ikke noe man nødvendigvis blir hyllet for. Men skaper man vennskap og tette relasjoner der man er, får man også noe tilbake.

TEKST OG FOTO: LINE KONSTALI

Mia Voreland ble bisatt i Vennesla frikirke en tirsdag i august. Solen skinte denne dagen og det ga på mange måter en vakker ramme rundt den verdige avskjeden til en kvinne som har gjort så mye for vår organisasjon. Men det skulle være Tulsas nærvær som satte mest preg på meg.

Varige vennskaps-spor

Tulsa Sharma ble kjent med Asbjørn og Mia Voreland. Deres yngste datter, Marianne, fikk en funksjonsnedsettelse som liten og hun var en like naturlig del av reisefølget til Nepal som de andre barna. I et land der funksjonsnedsette blir uglesett og stigmatisert, gjorde det inntrykk på nepalerne at Asbjørn og Mia slettes ikke skammet seg

over datteren sin. Tvert imot hadde de egne bærere, som bar henne på ryggen, slik at hun hele tiden kunne komme ut i solen.

Dette ble foranledningen til at de bidro til å starte et dagsenter i Nepal. Da kunne også nepalske barn med funksjonsnedsettelse få hjelp, ut fra sine forutsetninger. Senteret ble et fyrtårn i et samfunn der det å ha et funksjonshemmet barn ble sett på som en straff. Dagsenteret videreføres av den lokale organisasjonen ABBS, som Tulsa er leder for.

Tulsa var i begynnelsen av 20-årene den gangen. Til tross for hennes unge alder klarte hun det utrolige å starte og drifte et senter for barn med funksjonsnedsettelse. Vennskapet med Asbjørn og Mia gikk begge veier. Misjonæreteparet hjalp

Tulsa i gang og fungerte som medvandrer i den vanskelige tjenesten Tulsa sto i. Tulsa ble også med til Vennesla for å jobbe med funksjonsnedsette barn i Norge. På denne måten bidro Voreland til at hun kunne utvikle seg faglig.

Men det var ikke bare Asbjørn og Mia som var en ressurs for Tulsa. Tulsa var også en ressurs for dem. Hun passet godt på Marianne og gjorde en uvurderlig innsats for familien. At dette har skapt varige vennskap i familien Voreland kunne jeg tydelig merke under bisettelsen. Tulsa satt sammen med nærmeste familie på fremste rad. Hun bar også en av bærebukettene da kisten skulle fraktes til kirkegården. Omsorgsfullt la hun armen om avdødes gråtende barnebarn.



En stor takk

Under minnesamværet holdt hun en tale om hvor nært hun og ekteparet sto. Hun mistet moren sin som ung voksen og på mange måter ble Mia en reservemamma for henne. I følge Helen, Mias datter, etterlyste Mia Tulsa da hun lå på dødsleiet. Dessverre rakk ikke Tulsa fram før Mia døde, men hun fikk i det minste tatt farvel med sin reservemor som nå er i Herrens hender.

Tulsa overleverte en personlig hilsen og takk til familien Voreland fra alle de ansatte, barna og foreldrene ved ABBS. De hadde laget et stort takkekort med plass til alle signaturene – til Mia i takknemlighet!

Historie og bilde er gjengitt med tillatelse fra Tulsa og Mias nærmeste familie. ●

Nasjonal partner: Håpets senter (ABBS)

Hvorfor: Funksjonshemmede barn og unge i Nepal har det vanskelig, og deres behov og rettigheter blir ikke ivarettatt.

Hva: Dagsenter som gir barn mulighet til å utvikle sine talenter og nå sitt potensial. Foreldre får veiledning og opplæring i hvordan best legge til rette for barnet.



PROSJEKT:
Dagsenter
for funksjons-
hemmede



PANORAMA



Lederen har ordet:

KVINNEPERSPEKTIV I BISTAND OG MISJON

Likestilling mellom kjønnene er viktig i bistand. Så viktig er det at dette er et av FNs bærekraftsmål. Likevel er vi i HimalPartner litt forsiktige med å fronte egne «kvinneprosjekter». Det er en grunn til det.

Mange ønsker å støtte kvinner direkte og det er forståelig. På verdensbasis finnes det flere undertrykkende systemer og strukturer som svekker kvinners stilling i samfunnet. Nepal er intet unntak. Kvinner er uten tvil en viktig del av løsningen for mange samfunn i verden.

HimalPartner er stolte av flere sterke og viktige kvinnelige ledere i organisasjonene vi støtter, som Bal Kumari Raj Gurung i UMN, Tulsa Sharma i ABBS og Doji Pradhan i ECEC. At menn som Matrika Devkota snakker varmt om kvinners rettigheter er også viktig.

Men siden vi jobber i komplekse samfunn, er det ikke alltid enkelt å se løsningene fra utsiden. Derfor bør bistand og misjon være forsiktige med et ensidig fokus. Kvinner er en ressurs og samtidig en sårbar gruppe i de fleste samfunn. Skal situasjonen virkelig bedres, må det en balanse mellom mann og kvinne. Skjer dette på feil måte, ser vi at det er kvinnene selv det går ut over.

I egen historie så vi at Hans Nielsen Hauge på 1800-tallet utfordret kvinnelige talenter til både bedriftsledelse og som talere. Jeg har ofte fundert på hva det er som gjør at hans etterfølgere ikke turde videreføre denne verdien. Hvilke råd ville Jesus gitt?

Vi må med andre ord satse på lokale endringsagenter – kvinner som menn – og uavhengig av kjønn fremme både styrke og sårbarhet! I et varmere samfunn hjelper og støtter man hverandre fordi vi trenger hverandre. Forstod vi virkelig det, ville vi som Hauge vært opptatt av talenter og evner – og verden ville vært velsignet med mer likeverdighet og nåde.



TRO KAN FLYTTE FJELL: ARRANGERTE FRILUFTSGUDSTJENESTE

Frogner menighet i Lier arrangerte gudstjeneste med tema «Tro kan flytte fjell», og inviterte HimalPartner til å delta.

Gudstjenesten ble arrangert på Furuhall, en hytte som ligger på en høyde like ved Undersrud i Lier. Her finner du også et spektakulært utsiktspunkt over hele prostiet. Vi håper dette kan inspirere andre til å gjøre det samme.

Kontakt oss gjerne for tips, materiale og eventuelt besøk.



GODE MINNER FRA SOMMERSTEVNET 2018

Årets sommerstevne ble avholdt på Solborg Folkehøgskole i Stavanger. Temaet for stevnet var «Varige spor» og på kveldssamlingene hadde vi en vandring i veien pionerene tråkket da Tibetmisjonen ble stiftet (Tibetmisjonen er det tidligere navnet til HimalPartner).

Lokalforeningen i Rogaland klarte å lage et vellykket program som inneholdt både seminarer, Himalayatorg, «I sofaen» og eget opplegg for barn og ungdom.



Arrangementskalender

10. oktober – Verdensdagen for Mental Helse. Arrangementer for HimalPartner flere steder.

22. november – Global Mental Helsekonferanse i Oslo.

24. november – Jubileumsarrangement i Oslo arrangert av Rangichangi og Manushi foreningene.

Jula 2018 – Del jula di kampanje.

8.-10. mars – Inspirasjonssamling. Sted: Strand leirsted, Sandefjord.

Meld inn arrangement til post@himalpartner.no.

Følg med på kalender på himalpartner.no.

ALL VERDAS gåver og bruksting



Full av unike gåver og bruksting

4244 Neslaten. Følg skilta! Open 7 d/v. Mobil: 40092745

Nettbutikk: www.allverdass.no

Takk til alle som vil kommentera, lika og dela her:

facebook.com/allverdass

Instagram: @allverdass

Kjøp brukt!

Normisjon har gjenbruksbutikker både på internett og flere steder i landet.

Finn oss på gallerinormisjon.no eller ta turen innom en av våre butikker: Oslo sentrum, Sørumsand, Gjøvik, Sandnes, Aksdal, Askøy, Iveland, Drammen og Ål.

Her kan du finne klær, møbler, kjøkkenting, kunst, bøker og barne- og sportsutstyr og mye, mye mer til en rimelig penge!



Ditt kjøp kan gjøre en forskjell for Normisjon!

www.gallerinormisjon.no

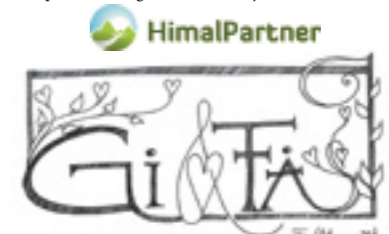
Bruktbua Gi & Få

i kjellaren i Suldal bedehus

Opningstider:
onsdagar frå kl. 11.00 til 15.00
og kl. 17.00 til 19.00
fredagar frå kl. 15.00 til 20.00

Kom innom til ein handel eller ein drøs!
Vi har kaffi og nysteikte vaflar.

Alle inntekter går til HimalPartner sitt prosjekt i Nepal:
Håpets hus – dagsenter for funksjonshemma barn.



Vi tek imot bruks- og kunstgjenstandar, møbler, leikar og mykje anna.

Kontakt: Kari Ronold,
Salomonskleivo 6,
4237 Suldalsosen
Tlf: +47 412 44 043
E-post: karikariellise@gmail.com

Bli inspirert i år!

Prøv Agenda 3:16 i 6 måneder til kun kr 199,-

AGENDA
3:16

Send tekstmelding til 1963 med kodeord Agenda 6m199 + navn og adresse, eller gå inn på agenda316.no



+ Få boka «På sporet av noe ekte» i gave! (veiledende pris kr 249,-)

Agenda 3:16

er Norges største kristne månedsmagasin. I hver utgave tar vi opp en aktuell hovedsak og har portrett med en kjent profil. Vi ønsker å utfordre til tro og engasjement.



GI OSS NAVN

Kjenner du noen som vil ha glede av å få tilsendt Tibetaneren seks ganger i året, - gratis?

Gi oss NAVN, ADRESSE, TELEFON NUMMER OG E-POSTADRESSE.

Gi oss beskjed om du har spurt vedkommende eller om vi skal gjøre det.



Per Arne Dahl: Medvandrer

Hvordan finne mening i alt det håpløse? Etter flere år som prest og sjelesørger har Per Arne Dahl gjort seg noen tanker om nettopp dette.

TEKST: LINE KONSTALI, FOTO: DEN NORSKE KIRKE

Året er 1990 og vi våkner alle opp til den grusomme nyheten. Natt til 7. april var skipet Scandinavian Star underveis fra Oslo til Fredrikshavn da det brøt ut brann om bord. 159 mennesker døde momentant. En av dem skulle bli født i juli. Senere skal også et menneske dø av skadene etter ulykken. Tragedien var helt ufattelig. Hele familier ble fanget av ildtungene og forlot sine nære for alltid.

En småbarnsfar fra Modum får en viktig oppgave. Han skal jobbe som veileder i sjelesorg for ansatte i Jølstad begravelsesbyrå. Navnet er Per Arne Dahl og oppdraget han får blir et viktig vendepunkt i livet hans.

– Det er umulig å ikke bli berørt når du møter mennesker som kommer hjem med halve familien sin, sier han alvorlig. Som sjelesørger så han hvor viktig det var å være en medvandrer. – Jeg har alltid hatt lyst til å være en medvandrer. Jeg forsøker å stille opp for mennesker i krise og blir med på utviklingen underveis. Det skjer noe med oss sammen.

Under Per Arnes 60-årsdag stilte svigermoren et relevant spørsmål:

– *Du som er en så glad person: hvorfor er du så opptatt av sorg?*

Dette tenkte han litt på.

– Svaret er egentlig at folk blir veldig ærlige når de er sårbare. De viser ansikt. Du slutter å ljuge og er ikke lenger overfladisk. Da blir også menneskene mer fargerike og mer seg selv. Det har gjort inntrykk.

Lar seg ikke finne

Etter ulykken flyttet han med familie til Oslo. Han hadde et viktig arbeid å fullføre og det tok tid. Å være sjelesørger er ikke et vanlig yrke. Mennesker som opplever å miste sine nærmeste bærer videre på en sorg som de kanskje aldri blir kvitt. I årene som kommer etter ulykken vil de fortsatt plages. Da trenger de en klippe å holde fast ved i stormen. Denne klippen skal sjelesørgeren være.

– Du kan ikke snakke om rett eller galt i en sorgprosess. Folk reagerer så forskjellig. Det viktigste jeg kan gjøre er å gå sammen med mennesker som lider. Vi er i bevegelse og vi går sammen mot et mål. Du kan ikke stille opp for folk i krise hvis du ikke gjør det.

Jeg spør om det er tilfeller der han kommer til kort. Der han hverken finner de trøstende ordene eller de gode rådene. Vi kommer inn på etterlatte etter selvmord.

Han tenker seg om før han svarer.

– Det er ikke lett å vite hva man skal si. Det er kanskje noe av det vondeste som finnes. Den avdøde etterlater både sorg, men også skyld og skam. Særlig dersom den avdøde har skrevet brev med bebreidelser. Meningen lar seg knapt finne!

Kraft, ikke krav

Våren er en tid for smerte og det er også da selvmordstallene er størst. Jeg spør om Per Arne har noen tanker om hvordan vi kan stille opp for ungdom som sliter.

– Som prest er min oppgave å velsigne, ikke fordømme. Jeg skal vise Guds nåde, Guds omsorg og Guds fred. Et selvbilde og et gudsbilde som tåler virkeligheten. Kirken må derfor være et hjem der man bekrefte. Et viktig fristed for dagens unge. Et møte med det hellige, men også Guds nåde. Kirken må gi kraft, ikke krav!

Deilig er jorden?

2. juledag 2004 ringte Per Arnes telefon midt under juletrengang hos svigermor i Drammen. –Vi sang «deilig er jorden» og stemningen var god, sier han. Så snudde alt.

Han visste at det måtte være noe alvorlig da telefonen ringte, fordi man sjelden ringer noen 2. juledag.

I andre enden av røret var Morgan Andersen, som da var leder i Lyn. De kjente til Per Arne via hans sønn, Christoffer Dahl, som på det tidspunktet var fotballspiller på Lyn.

– Han fortalte meg at ledelsen i Lyn var svært bekymret for at Espen Olafsen med familie var tatt av tsunamien. De lurte på om jeg kunne stille opp.

Samme kveld reiser Per Arne med fly til København, og siden tog til Malmø, for å ta imot de første nordmennene som ble hentet fra Thailand.

– Synet som møtte meg var grusomt. Folk hadde fortsatt sommerklærne på og

flere var blodige og forslåtte. Noen var psykotiske. Det var tilløp til panikk i lokalene. Andre var tynget av sorg etter å ha kommet hjem uten sine nære.

Kontrastene var enorme. «Går vi til paradiset med sang» nå? Han undret seg. Per Arne synes ikke det er uproblematisk å synge «Deilig er jorden» i dag, men sangen har fått en dypere mening.

– Vi synger «deilig er jorden» fordi vi midt opp i håpløsheten etterlyser en deilig jord. Sangen er egentlig en protestsalme. Det er en hyllest til det vakre og opprinnelige som egentlig er en deilig jord.

Ha tro i håpet

Han understreker også at han har sett mange reise seg etter en krise. Men han ser også eksempler på det motsatte.

“– Jeg har alltid hatt lyst til å være en medvandrer. Jeg forsøker å stille opp for mennesker i krise og bli med på utviklingen underveis. Da kan vi utvikle oss sammen.”

– På kinesisk betyr ordet «krise» det samme som «veikryss». Krisen kan føre deg bakover og på ville veier, eller fremover og føre til en form for vekst. «Et sammenbrudd kan bli et gjennombrudd»

Så det du sier er at en krise kan gi mening?

Han stopper opp et øyeblikk.

– Nei. Vi skal ikke lete etter mening i det håpløse. Det er rett og slett meningsløst. Vi skal lete etter håpet. I Bibelen leser jeg om en tro som tåler livet som det er. Vi har ulik tro og kan oppleve både at troen blir styrket

og svekket i en krise. Dette er individuelt. Men da må vi ikke glemme at det står enormt mye om lidelse i Bibelen. Troen på en sårbar og lidende Gud kan derfor være mer til støtte og hjelp enn troen på at det vonde har en mening. For det har rett og slett ingen mening! ●



Litt info om Per Arne

- Bor på Modum
- 5 barn og 14 barnebarn
- Gift med Anne, teolog og familierapeut på Modum Bad
- Sjelesørger og medvandrer
- Har vært prest på Stortinget og i Oslo Domkirke
- Nylig pensjonert etter å ha jobbet som biskop i Tunsberg bispedømme



Tro kan flytte fjell

Intervjuet ble utført på vei opp til det kjente utsiktspunktet Slottsfjellet i Tønsberg. Stedet har historiske røtter og veien opp er lett å gå. Et perfekt utgangspunkt for en Tro kan flytte fjell-kampanje.

Finnes det et lignende sted i ditt nærmiljø? Ta med menigheten på tur og samle inn penger til HimalPartner.

For mer info: bidra.no/himalpartner

Opplevelsestur til Nepal

Påska 2019: 12.-24. april

Reiseleder Ingvild Vestøl

Ingvild har vokst opp på landsbygda i Nepal, da foreldrene var med på å bygge det senere FN-prisbelønte Andhi Kholakraftverket. Hun snakker flytende nepali og forstår kulturen og utfordringene i samfunnet. Hun har fulgt endringene i landet i over 30 år.

Noe av det spennende du får oppleve:

- Idylliske Pokhara ved den vakre innsjøen
- Rolig fjelltur i Annapurna-området
- Besøk på Tansen sykehus, et av landets beste
- Butwal industrisenter bygd opp av HimalPartner
- Møte med den kvinnelige gründeren Fulmaya
- Stor påskevandring i hovedstaden Kathmandu
- *Alle med vanlig god helse kan være med.*
- *Ingen høye fjelloverganger*
- *«Norsk sommerklima» (nesten uten regnbyger)*

Dagsprogram og påmelding:

www.himalayareiser.no

Jostein Holm, 930 47 697,

jost-ho@online.no, eller

reiseleder Ingvild Vestøl, 970 59 824



Kr 20.800,-
med
hjel্পensjon

