

## Mitt volontärarbete 2026

Hej, mitt namn är Tuva och i april 2026 reste jag tillsammans med min vän Tyra till Malawi, för att vara med om det jag idag skulle beskriva som livets resa. Att som 19-åring få möjligheten att åka iväg och volontärarbeta är något jag alltid kommer bära med mig och vara djupt tacksam för. Det var inte bara en resa till ett annat land, utan en resa som förändrade. Innan jag åkte fick jag ofta frågor som ”Har du betalat för att åka och hjälpa andra människor?” ”Vadå, får du inte betalt?” Jag brukade oftast bara höja på ögonbrynen och skratta lite, för för mig har det aldrig handlat om pengar. I min värld behöver allt inte mätas i lön, prestation eller vad man själv får tillbaka. Ibland är det största man kan få just känslan av att ha gjort skillnad. Att få se med egna ögon att det man gör faktiskt betyder något för någon annan. Under fyra veckor fick jag uppleva just det. Jag fick se hur små handlingar, som för någon annan kanske hade känts obetydliga, kunde göra en verklig skillnad i människors liv. För mig är det värt så mycket mer än pengar.



Jag tror verkligen att det man ger till andra, på något sätt alltid kommer tillbaka. Inte alltid i form av något materiellt, men kanske i form av erfarenheter, tacksamhet, nya perspektiv eller minnen som stannar kvar i hjärtat. Bara att kunna ge några bollar till ett flickfotbollslag förändrade mer än jag först hade förstått. Flickor som tidigare spelat med trasiga bollar, som kanske aldrig ens hade hållit i ett par riktiga fotbollsskor, fick möjligheten att göra något de älskade under bättre förutsättningar. Något så enkelt som en boll, ett par shorts eller ett par skor kunde ge dem glädje, gemenskap och en känsla av att de också räknas. För det är väl egentligen det allt handlar om? Att alla människor borde få samma möjligheter. Att alla barn och unga, oavsett var i världen de föds, borde få känna att

deras drömmar är möjliga. Alla borde ha rätt till utbildning. Men tyvärr ser världen inte ut så. Många får inte samma chans, inte på grund av vilka de är, utan endast på grund av var de är födda. Därför känns det så självklart för mig att hjälpa till när jag faktiskt har möjlighet. Om jag kan bidra till att unga människor får bättre förutsättningar att förstå engelska, att lära sig läsa och skriva, eller bara känna sig sedda och uppmuntrade, då vill jag göra det. Och det fick jag göra under fyra veckors tid. Under vår tid i Malawi fick jag och Tyra inte bara ta med oss kläder, fotbollsskor och bollar. Vi fick också ta med oss våra egna erfarenheter, våra kunskaper och allt det vi själva fått lära oss under åren. Både jag och Tyra har spelat fotboll i många år, så när vi fick frågan om att hjälpa Mpsa's Women Sports Team var svaret självklart. Vi fick vara med och ge flickorna möjligheten att slippa spela i för stora shorts eller barfota på planen. Men det handlade inte bara om det. Det handlade också om att dela med oss av det vi själva fått genom fotbollen,



gemenskap, disciplin, självförtroende och känslan av att man hör hemma på en plan. Att få lära dem sådant som vi själva en gång fått lära oss var väldigt fint. Men det finaste av allt var relationerna som växte fram. Man är inte bara en tränare som säger ”gör så här” eller ”spring dit”. Man blir någon som de litar på, någon de skrattar med, någon de söker ögonkontakt med och någon de blir glada av att se. Varje gång vi gick från centret till fotbollsplanen möttes vi av spelare med stora leenden. Det var skratt, energi och glädje. Den känslan är svår att beskriva, men det var som att gå runt med en konstant lycka i kroppen. Samma känsla kom när jag fick höra av Promise att engelskundervisningen jag haft tillsammans med honom och några utvalda elever faktiskt hade gett resultat. Det betydde otroligt mycket för mig, särskilt eftersom det var svårt i början. Det var inte enkelt att förstå vilken nivå eleverna i Form 1, 2 och 3 befann sig på. Läromedelsböckerna var ofta alldeles för svåra jämfört med vad eleverna faktiskt kunde, och det gjorde undervisningen utmanande. Jag behövde tänka om, anpassa mig och verkligen försöka förstå problemet bakom svårigheterna. Det blev tydligt för mig att det inte handlade om att eleverna inte ville lära sig. Tvärtom. Många ville verkligen förstå, men de hade inte fått rätt förutsättningar. Det gjorde ont att se, men det gav mig också ännu mer motivation att försöka hjälpa till på ett sätt som faktiskt fungerade för dem.

Under månaden fick vi uppleva otroligt mycket. Vi delade ut kläder i olika byar och cyklade för att lämna chitenjes till agogos runt omkring i området. Vissa stunder var fyllda av skratt och värme, andra var tunga och svåra att ta in. Ibland fick jag kämpa för att hålla tillbaka tårarna, och ibland gick det inte. För vissa saker går inte att värja sig mot. Vissa möten går rakt in i hjärtat. Det var många intryck, många känslor och många situationer som jag fortfarande tänker på. Det var inte alltid lätt. Ibland kände jag mig otillräcklig, ibland ledsen och ibland överväldigad av hur orättvis världen kan vara. Men samtidigt kände jag en enorm tacksamhet. Tacksamhet över att få vara där, över att få möta alla dessa människor, över att få lära mig av dem och över att få bidra med det lilla jag kunde. Min resa till Malawi gav mig mer än jag någonsin hade kunnat föreställa mig. Den lärde mig att hjälp inte alltid behöver vara stor för att vara betydelsefull. Den lärde mig att glädje



kan finnas mitt i svårigheter, att gemenskap kan skapas utan att man talar samma språk flytande, och att människor kan lämna spår i en på väldigt kort tid. Jag åkte till Malawi med en vilja att hjälpa andra, men jag kom hem med något mycket större än så. Jag kom hem med minnen, relationer, nya perspektiv och en starkare förståelse för vad det faktiskt innebär att göra skillnad. Det här var inte bara fyra veckor av volontärarbete. Det var fyra veckor som förändrade mig, och som jag alltid kommer bära med mig. Till sist vill jag tacka Afrogarden och Christina som gett mig möjligheten att få göra denna resa och syns snart igen.