

SVENSKA JOURNALEN

LÄKARMISSIONENS MEDLEMS-
OCH ORGANISATIONSTIDNING
NR 1 FEBRUARI 2022 ÅRGÅNG 98

Artisten Sonja Aldén om
hoppet och samarbetet med
Läkarmissionen.

GOMA, KONGO:

**Hit kommer
mödrar för att
föda säkert**

BILDREPORTAGE:

**Allt fler flickor
vägrar köns-
stympa sig**

NYA PERSPEKTIV:

**Här växer
frukter från
hela världen**

90

kronor ger ett barn
full näringsbehandling
på Panzisykhuset.

Sprider glädjetoner

Din testamentsgåva gör skillnad!

Det sägs ibland att vi i Sverige har svårt att tala om det här med att skriva testamente.

Kanske för att det indirekt blir en påminnelse om att vi alla en gång ska lämna jordelivet. Och för att det handlar om våra pengar och andra ekonomiska tillgångar.

Men att skriva sitt testamente är varken märkvärdigt eller konstigt. Det är helt enkelt ett papper där vi talar om vad vi vill ska hända med de ägodelar vi lämnar efter oss.

Det är helt frivilligt att skriva testamente, och den som ångrar sig kan bara riva sönder det, så är det ur världen.

Ring oss på telefon 08-620 02 00 om du har frågor kring gåvor och testamenten eller vill beställa vår testamentsmapp. Läs mer på lakarmissionen.se



Läkarmissionen

Siktgatan 8, 162 88 Vällingby.
E-post: info@lakarmissionen.se

HEJ!

VÄLKOMMEN TILL
SVENSKA JOURNALEN
NR 1, 2022



Var vänlig mot någon som du inte känner

Samma år som min pappa dog, så dog också min morbror Göran. Han blev 61 år och levde som singel stora delar av sitt liv. Därför umgicks han mycket med oss på helger och jag saknar fortfarande morbrors julklappsrim och middagarna han bjöd på i lägenheten i Blåsut.

Jag hade köpt en svart kostym till pappas begravning. Han dog på vintern och morbror på sommaren, och jag konstaterade att samma kläder fungerade även denna gång. Den närmaste familjen skulle träffas före begravningsgudstjänsten och göra iordning lokalen där vi skulle samlas efteråt, och när jag kom av tunnelbanan i Hornstull

”Och där stod jag med ett paraply som jag hade fått av en helt okänd person.”

spöregnade det. Det var inget fint sommarregn och jag hade ingen tid att vänta ut skuren, så det var inte så mycket mer att göra än att bli blöt.

Det kändes ändå som en sådan dag.

Men när jag tog första steget ut i regnet mötte jag en kvinna: ”Du ser ut att behöva ett paraply och jag har två”. Jag hann knappt säga tack innan hon försvann ner i tunnelbanan. Där stod jag med ett paraply som jag hade fått av en helt okänd person som inte hade en aning om vilken slags dag jag hade framför mig. Och även om det inte förändrade någonting så förändrade det allt.

Vänliga Veckan har som tema att vara vänlig mot någon som du inte känner. Låt oss skapa många vänliga historier i den andan!

EVA NORDENSTAM VON DELWIG
INFORMATIONANSVARIG PÅ LÄKARMISSIONEN



FOTO: ANNA LEDIN WIRÉN

Sonja Aldén om livet och pandemin. Sid 14



FOTO: MARTINA HOLMBERG

04 Läkarmissionens nya studio ger fler möjlighet att höras.

05 Större fokus på barn med särskilda behov.

07 Häng med på våra vänskapsuppdrag under Vänliga Veckan.

07 Josephine Sundqvist: Med en utdragen pandemi är det viktigare än någonsin att vi vågar lyfta blicken.

Följ med på en lyckad förlösning. Sid 8



FOTO: ERIKA STENLUND

22 Läkarmissionens utsända om klimatmötet i Glasgow.

24 Milwards kall går före rädsan när människor är i nöd.

26 Exotiskt växthus för bättre miljö och hälsa.

28 ”Allt som krävs är lite vardaglig empati och lyhördhet.”

De säger nej till könsstympning. Sid 18



Läkarmissionen

LÄKARMISSIONEN är en biståndsorganisation som verkar för hållbar fattigdomsbekämpning utifrån ett rättighetsperspektiv. Läkarmissionen startade 1958 och har utsatta kvinnor och barn som en primär målgrupp. Från och med 2019 är International Aid Services, vars fokus är vatten och sanitet, en del av Läkarmissionen. Det gemensamma arbetet leds från Läkarmissionens huvudkontor i Vällingby. Insatserna görs främst i Afrika men även i Latinamerika och Östeuropa. Verksamheten finansieras till största delen genom insamling från allmänheten i Sverige och institutionella bidrag. Läs mer på lakarmissionen.se.



Sångerskan Sonja Aldéns tillvaro bromsades helt upp av pandemin.

Foto: Anna Ledin Wirén.

54

Så många miljoner samlades in till Musikhjälpen 2021. Temat var "För en värld utan barnarbete". Det är den näst största insamlade summan i Musikhjälpen sedan starten. Läkarmissionen har vid flera tillfällen fått stöd till projekt genom den årliga insamlingen.



FOTO: ANNA LEDIN WIREN

10

procent av världens barn tvingas arbeta i någon form. Vanligast är inom jordbruk och på landsbygden. Barn som borde gå i skolan.

05

Det är det genomsnittliga antal år som en person i Sydsudan går i skolan. Det är världens näst lägsta genomsnitt.

KÄLLA: GLOBALIS/FN



Det blev en inspirerande kväll med We Effect, Sida och Näringslivets internationella råd.

Digital studio ska förbättra dialogen i pandemitider

Läkarmissionen bjöd in till workshop.

Den 17 november bjöd Läkarmissionen in till en workshop för att samtala om vad en digital studio kan tillföra inom biståndsbranschen och i arbetet med Agenda 2030.

I samband med pandemin har vi utvecklat vårt lärande och nyttjande av teknik och

digitalisering. Vi har behövt ställa om och effektivisera kommunikationen mellan varandra så vi kan fortsätta bedriva arbetet för människor i utsatthet i världen. För även om mycket har pausat, så pausar inte människors behov – tvärtom. Det har blivit viktigare än någonsin att

vi sluter upp och har en nära dialog för att kunna hjälpa fler. Läkarmissionen har därför byggt en studio för att kunna lyfta fram fler röster i biståndsdebatten och för att kunna fortsätta ha en nära dialog med alla våra partners och kollegor i världen.

Gällande arbetet med Agenda 2030 kan en digital studio användas på ett klimatsmart sätt för att bland annat minska resandet.

Denis Mukweges självbiografi utkommer i mars

Många av Läkarmissionens givare känner väl till fredspristagaren Denis Mukwege och har stöttat arbetet på Panzsjukhuset.

Läkarmissionen byggde Panzsjukhuset tillsammans med SIDA och PMU och har jobbat i årtionden med doktor Mukwege som fick Nobels

Fredspris 2018. Berthil Åkerlund har skrivit boken "Denis Mukwege – en levnadsberättelse", men nu kommer alltså en självbiografi med titeln "Kvinnors styrka – vad jag lärt mig av kampen på det sexuella våldets frontlinje".

Läkarmissionen får del av bokens intäkter. Vi återkommer med mer information.



Mänsklig rätt och demokrati i fokus

Läkarmissionen var på plats i Göteborg för att samtala om mänsklig rätt.

Temat för Mänskliga Rättighetsdagarna år 2021 var Demokrati + Mänskliga rättigheter = sant!

Läkarmissionen var på plats för att lyfta ämnet om inkludering och utbildning för barn i världen.

Barn med funktionsnedsättning nekas ofta sina mänskliga rättigheter, faktum är att nio av tio barn med funktionsnedsättning inte får en skolgång anpassad efter deras behov. I länder som Etiopien, Sudan och Somalia går 90 procent av barn med funktionsnedsättning inte ens i skolan.

Under MR-dagarna samarbetade Läkarmissionen med Extraordinary, en organisation som arbetar för ökad acceptans och förståelse för neuropsykiatriska tillstånd, både i Sverige och utomlands.

Ett av seminarierna handlade om varför kulturskapare med funktionsvariationer sällan syns i det kulturella rummet. Seminariet bjöd på musik, poesi och konstnärlig aktivism.



Under MR-dagarna samarbetade Läkarmissionen med Extraordinary, en organisation som arbetar för ökad acceptans och förståelse för neuropsykiatriska tillstånd.

Övriga medverkande på Läkarmissionens seminarier var bland andra: Sidas generaldirektör Carin Jämtin, talesperson för Special Olympics och före detta landschef för Unicef

Sudan Nils Arne Kastberg, Disabled Refugees Welcomes medgrundare Ntobuah Julius Mvenyi, Tommy Mathiasson, artist och musiker, Sayam Chortip, artist och poet.

Utbildning på hälsokliniker i Niger pågår för fullt!

Förra året inledde Läkarmissionen ett samarbete med Solvatten för att säkra tillgången till rent vatten på hälsokliniker i Niger. Och Niger är ett land där tillgången till rent vatten är ytterst begränsad. Just nu håller man på att utbilda ansvariga för Solvatten på klinikerna. Det handlar

bland annat om att lära sig hur Solvattenbehållarna ska användas.

Solvatten är en kombinerad vattenrenare och vattenvärmare. I några enkla steg värms 10 liter vatten, detta utan kemiska tillsatser, elektricitet eller filter. Allt som behövs är soljus!



FOTO: LÄKARMISSIONEN



FOTO: LÄKARMISSIONEN

Läkarmissionen står upp för kvinnors rätt

Att engagera sig för kvinnors och flickors rättigheter är viktigt för Läkarmissionen.

I november besökte Läkarmissionen Faith to Action i Nairobi, vår partner som arbetar med sexuell reproduktiv hälsa och könsbaserat våld. Dessutom deltog vi på invigningen av "16 days of Activism Against Gender-based Violence" som anordnades av All Africa Conference of Churches.

– Vi kommer alltid att stå upp för kvinnors och flickors rättigheter och "16 days of activism" – kampanjen är en viktig plattform för den kampen. Invigningen påminde mig om hur många vi är inom olika grupper och trossamfund som står enade och vägrar att sluta kämpa för varje kvinna och flicka på den afrikanska kontinenten, säger Isabella Olsson, Global PR och Media officer på Läkarmissionen.



- 1 Näring till ett undernärt barn.
- 2 En get.
- 3 Stöd till Panzsjukhuset.



14 – 20 februari är det åter dags för Vänliga Veckan och årets tema är att vara vänlig mot någon som du inte känner. Ta hjälp av listan och låt oss skapa många vänliga historier i den andan.

FOTO: NULLPLUS

VÄNSKAPSUPPDRAG

- Håll upp dörren för någon
- Hjälpt någon att bära
- Peppa en vän
- Beröm den som gör bra saker
- Ge någon full uppmärksamhet
- Ta disken fast du inte behöver
- Köp kaffe till den som står efter dig i cafékö
- Säg hej till busschauffören
- Le mot folk på stan
- Uppmuntra någon du möter



Årets Vänliga Veckan infaller 14-18 februari

Vår läsare Eva hörde av sig om en vänlighet hon inte förväntat sig när hon fick en blackout i kassakön i matvarubutiken och inte kom ihåg koden varken till butiksel eller betalkortet. Kön växte bakom henne och hon blev allt mer stressad. Då säger en okänd kvinna som står bakom henne att hon kunde betala med sitt kort och få

swish av Eva. ”Hur vågade hon, tänkte jag. Det kunde ju vara så att jag inte kunde komma ihåg den koden heller. Men hon betalade och jag swishade henne med en gång (tack och lov). Vilken ängel du är sa jag till henne. När jag sen åkte hem i min bil kom jag faktiskt på koderna till bägge korten.”

Vänliga Veckan

Vänliga Veckan har funnits sedan 1948. Då var det en trafikräknare som stod vid Tranebergsbron i Stockholm och konstaterade hur sura folk såg ut i sina bilar och på

sina cyklar. Han skrev sedan en insändare och när entreprenören Harry Lindquist läste detta fick han en idé om en vecka om året när människor skulle tänka extra på att vara vänliga i trafiken, hemma och på jobbet.

Harry Lindquist grundade även Läkarmissionen och det är därför Läkarmissionen och Vänliga Veckan hänger ihop. Varje år har vi ett extra vänlighets-tema och i år är det att vara vänlig mot någon du inte känner.

Att våga lyfta blicken

Pandemin har åter sköljt över oss med en ny våg. Många av oss har dessutom drabbats av influensa och vinterkräksjuka. Mitt under pågående pandemi är det lätt att vi stirrar oss blinda på de svårigheter och utmaningar vi möter hemma i familjen och bland nära och kära i vårt avlånga land. Många av oss kanske fortfarande känner stor besvikelse över att jul och nyårsfirandet inte blev som planerat.

Men med en utdragen global pandemi är det viktigare än någonsin tidigare att vi vågar lyfta blicken. När vi förflyttar oss i tanken till det pågående inbördeskriget i Etiopien eller till torkan och klimatkrisen i Afrikas horn så händer något med oss och synen på oss själva. Plötsligt inser vi att vi trots pandemins svårigheter och restriktioner lever hyfsat trygga och privilegierade liv här i Sverige. Vi har dessutom stora möjligheter att använda våra resurser och vår tid till att göra skillnad för andra medmänniskor som lever på flykt och i kris och katastrofer. Att få sträcka ut en hand och dela med sig av det vi har är den vackraste handlingen vi kan praktisera. Inte bara primärt för den förändring det ger för den som lever i utsatthet utan även för den inre transformation det innebär för oss själva. I själva givandet finns nämligen en glädje och en frigörelse, när

”Att få sträcka ut en hand och dela med sig av det vi har är den vackraste handlingen vi kan praktisera.”

vi väljer att lyfta blicken i stället för att fastna i våra egna vardagsutmaningar. När vi tar fasta på ett högre syfte och mål. För många av oss kan det vara grundat i en personlig tro och ideologisk övertygelse för andra, en tydlig solidaritetshandling i vardagen. Oavsett så växer vi som människor.

I min roll som generalsekreterare för Läkarmissionen har jag förmånen att personligen få möta många av de medmänniskor vi tillsammans är med och stödjer. En av dem är Alemu, en etiopisk pojke, 12 år gammal, som kom till Addis Abeba som gatubarn och blev fast i drogmissbruk för ett antal år sedan. Genom vårt uppsökande arbete på gatan i Addis fick Alemu nyligen en andra chans i livet. Han går nu i Entoto Freedom School som vi är med och driver i Addis. Under mitt möte med Alemu i december förra året så märkte jag att något hände med mig. Jag vågade lyfta blicken och sträcka ut en hand. Plötsligt blev också tacksamheten för min vardagstillvaro så mycket större och jag fick en starkare framtidstro.

JOSEPHINE SUNDQVIST
GENERALSEKRETERARE
PÅ LÄKARMISSIONEN



ATT FÖDA I TRYGGA HÄNDER

I en säng på Kyesherosjukhuset i Goma ligger Mirimo Bublymo Eevelyn. Svetten rinner från pannan och ansiktet är förvridet av smärta. Snart ska hon föda sitt sjätte barn med hjälp av rutinerade barnmorskor. Hon är en av de lyckligt lottade kvinnor som slipper föda i hemmet i ett av de länder i världen med högst mödradödlighet, Demokratiska republiken Kongo.

TEXT OCH FOTO: MARTINA HOLMBERG

REPORTAGE: KYESHEROSJUKHUSET



ett vitkaklat rum med stålsängar och bruna galonmadrasser väntar fyra höggravida kvinnor. Blickarna är allvarssamma, någon grimaserar illa. Bosa Aimerance, vilar huvudet mot armen och håller ena handen på sin klotrunda mage.

– Jag är lite rädd för att föda, det är mitt första barn, men jag är glad att vara här. Alla är så snälla och tar väl hand om mig.

Mer orkar hon inte säga innan blicken vänds inåt i plågor.

KIBUYA IAMNI ESPERANCE har arbetat som barnmorska i tio år och förlöser mellan 200 – 300 barn i månaden. Hon kommer in i rummet och tittar till Mirimo Bublymo Eevelyn som har fått värkstimulerande medicin som ska hjälpa till att sätta igång förlossningen. Hon väntar sitt sjätte barn och promenerade till sjukhuset tillsammans med en släkting när hon kände att det började bli dags.

– Jag bor några kilometer härifrån. Det var en lång väg att vandra men jag hade inte pengar till en taxi.

Mödradödligheten i Kongo, med cirka 500 kvinnor per 100 000 födselar, är bland den högsta i världen. En stor del av landets befolkning bor i avlägsna byar och har inte möjlighet att ta sig till lasarett. Avstånden är långa och vägarna bristfälliga. Att föda hemma är förenat med stora risker och många dör av bland annat blodförlust. Andra vanliga komplikationer är infektioner, högt blodtryck, fistel och skador från osäkra aborter.

På Kyesherosjukhusets förlossnings-

avdelning har tusentals kvinnor förlöst av trygga händer.

– Här kan vi ge blod och operera om det uppstår problem. Men utrustningen är enkel och vi skulle bland annat behöva tillgång till ekokardiografi som inte finns i den här byggnaden. Det skulle göra det lättare att följa barnets hjärtfrekvens och välmående, säger Esperance.

I ETT AV RUMMEN ligger en nyfödd pojke på en turkos filt, håret är klabbigt och svagt rödfärgat av moderns blod. En sköterska för ett gult måttband runt huvudet och mäter dess omkrets. Därefter förbereder hon en spruta som hon sticker in i det tunna låret.

Barnet spänner kroppen i en båge och skriker förtvivlat. Det hela är över på några sekunder och snart ligger han påklädd och inlindad i varma filtar och slumrar i väntan på att återförenas med sin mor.

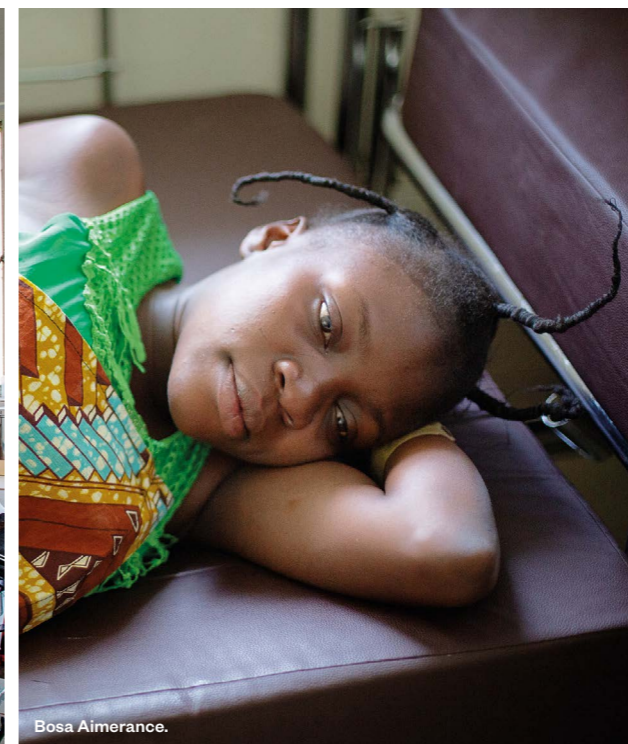
ESPERANCE HAR FÖRFLYTTAT en stol till salen där Eevelyn vilar. Hon lägger sin hand på hennes mage för att känna barnets position. Värkarna trappas upp och kommer allt tätare. Svetten rinner nerför hennes panna. Hon andas snabbt och biter ihop käkarna i ett försök att kontrollera smärtan. Det börjar bli dags att föda. Esperance leder ut henne i korridoren med den hjulförsedda droppställningen som stöd.

I förlossningsrummet assisterar en sjuksköterska som hjälper henne upp på den inplastade sängen.

– Mama, mama, mama, ajajajaj, kvider Eevelyn allt högre och lyfter



Mirimo Bublymo Eevelyn ska strax föda och barnmorskan Kibuya Lamni Esperance är redo.



Bosa Aimerance.





Mirimo Bublymo Eevelyn nyss hemkommen från sjukhuset, här tillsammans med sin man Kitso Mubintsi Remi och familjen.

ena armen mot taket. Hon krystar och vrider sig bakåt i vända samtidigt som Esperance och assistenten förflyttar sig nedåt för att varsamt men bestämt dra ut den lilla. Snart fylls rummet med klena barnskrik. Det är en ovanligt snabb förlossning. Inom en timme är allting över och flickan vilar tryggt vid mammans bröst.

Två dagar senare

I baksätet på en jeep sitter Eevelyn med sin dotter i famnen på väg hem från sjukhuset till sin familj. Goma sjuder av liv och myllrar av människor – män

”Det är tufft att överleva här men alla våra barn går i skolan trots att det är dyrt. Vi vill ge dem en utbildning för att underlätta chanserna att få jobb.”

på cyklar lastade med långa sockerrör, kvinnor i färgstarka klänningar som säljer maniok, sötpotatis och matbananer, flickor och pojkar i uniformer med skolböcker under armarna. Vägen är gropig, stora stenbumlingar och jordkolor får bilen att kränga i sidled. Det

röda dammet yr över vindrutan när bilen tvärt svänger av på en mindre avfart och parkerar framför ett grått stenhus. På en bakgård spelar några barn fotboll och afrikanska rytmer ljuder från en radio i ett av grannhusen. Svärmodern och en av döttrarna kommer ut. Stäm-

ningen är upprymd, alla längtar efter att få se nykomlingen. De kramas och bär in flickan i huset där övriga familjemedlemmar väntar, samlade runt bordet.

FADERN KITSO MUBINTSI Remi sitter uppkruken i ena hörnet av soffan. Han är tunn i kroppen och har en pojkkaktig uppsyn. Kvinnorna pratar högljutt och skrattar upprymt mellan varven. Flickan gnäller till men vaggas snart till sömns igen.

– Det är jag som är ansvarig för familjen, säger pappa Remi plötsligt. Eevelyn replikerar blixtnabbt. – Säg inte så, då blir jag galen på dig. Var var du när jag kved i värkar? Och

det var inte du som eskorterade mig till sjukhuset.

Alla brister ut i skratt utom mannen som gör ett sista försök att hävda att han var med under förlossningen. Han tystnar snabbt när han inser att slaget är förlorat.

Det är i första hand Eevelyn som försörjer familjen genom arbetet på hårsalongen i byn.

– Så fort jag orkar ska jag börja jobba igen.

Remi får inte in så mycket pengar av att sälja saker på marknaden och det är svårt att få pengarna att räcka till.

Betald föräldraledighet finns inte i Kongo, barnet får följa med till arbetet

och hänga som ett bylte på ryggen under tiden, ammas och tröstas när tillfälle ges.

– Det är tufft att överleva här men alla våra barn går i skolan trots att det är dyrt. Vi vill ge dem en utbildning för att underlätta chanserna att få jobb.

Flickan har vaknat och gråter intensivt. Eevelyn lyfter upp henne och försöker lugna. Syskonen vill hjälpa till och tids nog avtar snyftningarna.

– Det är en välsignelse att ha så många barn. Vem vet om det blir fler men nu ska vi nog vänta ett tag. För ett år sedan förlorade vi tvillingar. Jag var orolig att någonting skulle gå fel igen men den här gången var jag i goda händer.

INTERVJU:
SONJA ALDÉN

SONJA VILL FÖRMEDLA EN GNISTA AV HOPP

Från att ha levt i full fart bromsades sångerskan Sonja Aldéns tillvaro upp helt av pandemin. Plötsligt gavs dedikerad tid åt småbarnsliv och nya upptäckter. Men även till att ta hand om den egna själen.

TEXT: THERESE HEDLUND / FOTO: ANNA LEDIN WIRÉN

S

ångerskan Sonja Aldén lämnar sällan något åt slumpen. Även om hon är lite sen då lämningar av barnen tog mer tid än beräknat, så är hon fullt närvarande när hon dyker upp. Under fotograferingen bjuder hon på sig själv med värme och humor och får sig ett rejält benträningsspass för att fotografen Anna ska få till rätt vinklar och hon månar om allt från att ljuset på bordet ska bli snygga till vad som blir finast i bild, varm choklad eller te? Med eller utan halsduk?

– Jag är i mångt och mycket en perfektionist som vill prestera bra. Går jag in för något så gör jag det till 100 procent. Jag vill att andra ska känna att jag gör mitt bästa, säger hon när vi slår oss ner.

VI SES MED ANLEDNING av att Sonja skulle ha varit solist på Läkarmissionens Sång för livet-turné som dessvärre blivit framflyttad ännu en gång på grund av de nya restriktionerna.

– Det här är verkligen tråkigt på flera plan, men något gott som kommit ur de här två åren är ju ett ökat mått av tålmod, överseende och flexibilitet. Vi får försöka omvandla frustrationen till förväntan och längtan i stället. Och jag ser jättemycket fram emot när det äntligen blir av, för det blir det.

– Jag är jätteglad över samarbetet med Läkarmissionen. Jag känner mig så oerhört rik efter en sådan turné. Jag tror det handlar om att vi närmar oss kärnan till varför vi är här på jorden, varför vi lever och andas. För vi mår bra om vi får vara till nytta och glädje för andra, och när jag gör den här typen av konserter så känner jag mig väl använd. Det gäller ju även dem som är där och lyssnar. Bara genom att köpa en biljett hjälper de till och det mår man bra av.

Men nu blir det åter en tid av avvaktn på vidare besked och det har varit ett par annorlunda år på grund av pandemin även för Sonja, med tid för både självrannsakan och att låta själen komma ikapp.

Så vem är du i dag?

– Ja, det har man ju hunnit fråga sig lite extra i det senaste och jag känner nog att jag håller på och ömsar skinn. Men just nu är jag kanske extra mycket sångerskan Sonja, efter en lång tid som dedikerad småbarnsmamma. Även om jag har möjlighet att välja hur jag använder min tid mer än vad många andra har, så har jag aldrig haft så mycket odelad tid, så många dagar i veckan med mina barn som just under pandemin. Det har varit väldigt härligt och jag känner mig ännu mer närvarande nu. Mer jordad.

– Tidigare var jag nästan hela tiden lite stressad, med en lätt panik kittlande under ytan. Det snurrade mycket runt mig då. Jag var nog framme och nosade

på den där väggen. Så när jag tvingades stanna upp, vilket kom som en tvärnit och en chock i början, så kunde jag efter ett tag se det som en välsignelse. Jag vet inte om jag hade suttit här i dag annars, lika stark och så pass harmonisk.

Men lägger Sonja till, då ska man också komma ihåg att jag kunde permittera mig själv när hela min bransch stängde ner. Vi är två inkomsttagare i hushållet, vi hade en buffert att ta av samt att jag är trygg och trivs i min familj.

– Så är det definitivt inte för alla.

MEN FRÅN ATT HA LEVT fullt småbarnsliv ett längre tag, får nu rösten gå på högvarv. För närvarande är det närmast korvstopning med konserter eftersom många av Sonjas inbokade uppdrag flyttats fram. I julas var det fullt med konserter och tidigt i höstas, när restriktionerna släppte, drog hon ut på miniturnén ”Ett fönster mot ljuset” som hon och eventproducenten Sussi Holm

I november släppte Sonja Aldén jullåten ”En magisk juletid”, skriven av och med normannen Arnfinn Tellefsen. ”Den handlar om det som är viktigt på riktigt. Att få vara nära dem man älskar.”

”Jag vill vara snällare mot mig själv så att jag håller längre.”

hade förberett sedan början av 2020 utan att veta om den skulle bli av.

– Vi visste inte heller om det skulle gå runt ekonomiskt, men tänkte att när det släpper kommer det behövas musik, så när det öppnade upp var vi reda att åka. Namnet ”Ett fönster mot ljuset” valdes för att ge sinnebilden av en glimt i mörkret mitt i allt. En tro om att det faktiskt kan bli bättre.

– Alltid när jag skriver musik eller sjunger så vill jag att det ska generera någon form av gnista eller hopp. Att oavsett på vilken plats i livet du befinner dig så ska du få med dig en dos glädje hem.

För att kunna leverera som artist vill Sonja därför alltid vara förberedd, men när hon väl står på scen lämnar hon plats för kreativiteten och intuitionen.

– Det gäller att vila i tilliten. Jag gillar att tala mellan låtarna men då vill jag inte ha ett manus. Jag skriver ner viktiga stolpar, i övrigt vill jag vara i flödet och utgå från stunden. Det gör det mer levande och autentiskt. Då når man längre och det blir mer givande. Men det gäller att våga lita på det.

SONJA BÄR PÅ EN STARK gudstro sedan barndomen och ser sig som en person som ständigt söker efter budskap och inspiration i det hon möter.

– Om jag kommer till en ny plats så undrar jag alltid vad som finns att upptäcka och lära mig där. Och även när det händer svåra, jobbiga saker är jag medveten om att allt har flera sidor. Om något är väldigt tungt så tänker jag att det troligen också finns något rikt

att vinna. Det går inte alltid att se det så, framför allt inte på en gång, men jag försöker, och det hjälper något oerhört.

Hennes förhoppning är att fler ska kunna orka se pandemin på det sättet. Att den inte ska ha kommit förgäves.

– Vi fick det här i vårt knä och har varit tvungna att hantera det på våra olika sätt, men vad gör vi av det nu?

SONJA MENAR ATT det är mycket som kommer upp till ytan när annat skalas av, både sådant vi inte vill ha tillbaka, och annat vi nu kan njuta mer av.

– Bara en sådan personlig sak för mig som att läsa alla fina kommentarer som ibland dyker upp på sociala medier. Jag ser dem på ett annat sätt nu. Efter en konsert har det kunnat dyka upp fyrtio kommentarer med tack som jag läst och blivit glad av, men när det händer nu så börjar jag nästan gråta, för jag känner allt starkare i dag och har som direktkontakt med mitt hjärta. För när jag lyssnar mer på mig själv så hör jag även andra bättre, det går in djupare.

För egen del vill hon därför bli bättre på att även i framtiden vara mer lyhörd inåt.

– Jag vill vara snällare mot mig själv så att jag håller längre. Som att när jag ska iväg på en spelning, se till att boka resan så att jag har en paus innan det är dags. Och att säga nej till vissa grejer även om det går att få in i schemat. Eller ta en sådan sak som tanken med söndagen, att helga den, hur många gör det? För mig är söndagen ofta en resdag, men jag vill se till att ha mer inplanerad ställtid, fler mellanrum.

Sonja bär förhoppningen om att snart få möta alla körer som ska medverka i Sång för Livet-konserterna och publiken som då kommer.

– Det blir fantastiskt att få mötas igen, men vi behöver vara eftertänksamma ett tag till, visa omtanke och respekt. Vi behöver ta det förtroende vi fått och värna om varandra.

Precis innan tidningen gick i tryck kom nya restriktioner som gjort att vi måste skjuta våra konserter framåt på obestämmd tid. Som Sonja Aldén säger i intervjun ”... vi behöver vara eftertänksamma ett tag till, visa omtanke och respekt och värna om varandra”.

DE VÅGADE SÄGA NEJ

Läkarmissionen stöttar ett arbete i Kenya för att tjejer ska slippa könsstympas. När det är säsong för könsstympning får flickorna komma till läger där de lär sig mer om kroppen, får stärkt självkänsla och träffar andra tjejer som också står emot grupptricket.

FOTO: ERIKA STENLUND

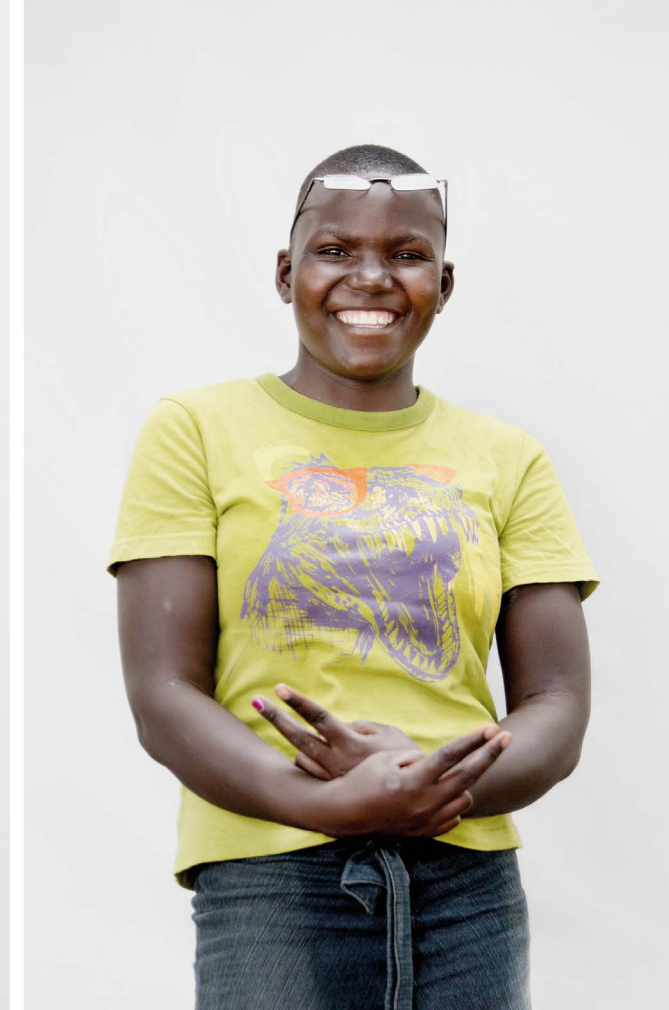
När vi besökte flickorna i Kenya hade vi en idé om att ta porträtt på dem som vågar säga nej och ville att de skulle se starka och coola ut. Så hemma i Sverige skrev vi ut bilder på tjejer med attityd. Vi hade tänkt visa det som inspiration. Det visade sig vara helt onödigt. Varenda tjej och kvinna som ställde sig framför den vita fotoduken hade redan den starka stoltheten i sig.



BILDREPORTAGE: KÖNSTYMPNING



Vill du stötta Läkar-
missionens arbete mot
könsstämpning, swisha
på 90 00 217 och märk
med "varje flicka".



”HOPP ÄR INTE PASSIVT”

Melanie Rideout reste till klimatmötet i Glasgow, Scotland 2021, för att representera Läkarmissionen.

Melanie Rideout



FN:s klimatkonferens i Storbritannien 2021 var värd för deltagare från hela världen. Konferensen gick att följa både på plats och virtuellt.

FOTO: PAUL ADEPOJU

Melanie Rideout är ett av Läkarmissionens nyanställda stjärnskott. Hon är född i Ecuador, uppvuxen i England men sökte sig till Sverige i samband med studier och blev kvar. Nu jobbar hon med hållbarhetsfrågor och innovationer på Läkarmissionen.

– Jag vill vara en del av Sveriges internationella biståndsnätverk och jobba för fler perspektiv för att bekämpa fattigdom, säger hon.

Melanie har en lång titel som inte är så lätt att översätta: Global Sustainable Innovation Manager.

– Jag jobbar med komplexa frågor som i grunden handlar om att göra biståndet effektivt och att olika aktörer inte ska jobba i silos utan samarbeta. Så mitt jobb handlar om att försöka göra saker annorlunda och att annorlunda blir bättre.

Det kallas ”quadruple helix” när samhällets olika delar, som akademi, näringsliv, offentlig sektor och civilsamhällets tongivande individer som entreprenörer och ideella organisationer jobbar tillsammans.

LÄKARMISSIONEN ÄR en av medlemmarna i Sustaid som är ett nätverk för innova-

tioner som jobbar just med detta.

– Om vi till exempel tänker på att ge människor tillgång till rent vatten i en avlägsen by i Somalia så är det inte bara att få fram brunnar och pumpar. Om man installerar ett system för vatten kan det innebära att människor får jobb, det kan göra att utbildning behövs och det kan bli en ny diskussion om mäns och kvinnors roller.

Tillgång till vatten påverkar också tillgång till mat och med bättre konserveringsmetoder kan produktionen av livsmedel bli bättre. Allt hör ihop. Melanie har alltid

haft ett engagemang för att göra världen bättre.

Det startade redan som



MELANIE RIDEOUT

Ålder: 31

Familj: Mamma, pappa, syster

Intressen: Yoga, simma, klättra, dansa, träd & ekologi, musik & sjunga

Länder jag bott i: Ecuador, Zimbabwe, UK, Portugal, Brasilien, Tyskland, Italien, Sverige

Motto: Live a life that is shared, fearless and full of love.

9-åring. Då var det kärleken till djuren som drev henne.

– Pappa och jag räddade fåglar och andra djur i närheten. Vårt hus var alltid fullt med djur, berättar hon.

Hon startade en tidning tillsammans med sin syster, med fokus på djur och hennes engagemang växte till att handla om planetens hälsa. Den första större kampanj Melanie engagerade sig i som tonåring gällde naturgas, och att förbjuda fracking, en metod som används för att utvinna svårtillgänglig skiffergas.

– Men i dag är det nog den sociala jämlikheten som är min hjärtefråga. Det finns så

”I dag är det nog den sociala jämlikheten som är min hjärtefråga.”

många orättvisor, inte bara långt borta i andra delar av världen utan även i England och Sverige som är ekonomiskt starka länder.

UNDER HALVÅRET på Läkarmissionen har Melanie hunnit med en hel del. Bland annat var hon Läkarmissionens representant på klimatmötet i Glasgow. Melanie har varit på klimatmöten förr och hon ser problem med att det drivs av politiker som är

valda på ett visst antal år.

– Politiker kommer och går. Jag tror vi behöver en annan arena som gör att frågan om klimatförändringar inte blir så känslig för politiska förändringar. Som till exempel USA som har haft extremt olika uppfattningar under olika presidenter. Men jag ser inte riktigt hur det skulle gå till och även om det gjordes stora framsteg i olika frågor så kände jag mig inte så hoppfull efter mötet.

Något som Melanie ändå såg som positivt var att det var fler som pratade helhet och religiösa ledare som klev fram med perspektivet att vi har ett ansvar att värna skapelsen och att vi alla är en del av miljön och behöver prata om hur vi skyddar planeten.

– Det är så grundläggande och viktigt att vi alla funderar på hur vi kan göra i vardagen, både för det lokala och globala samhället – för vi lever i båda. Och när det gäller hopp, så är det viktigt att komma ihåg att hopp inte är passivt. Hopp är aktivt och om du vill känna hopp så engagera dig för förändring, säger Melanie.

Milward riskerar livet för att hjälpa andra

Milward Mwamvani är global chef för Läkarmissionens humanitära arbete som även inkluderar säkerhetsfrågor. Han har vid flera tillfällen utsatt sig för risker för att hjälpa människor i nöd.

Milward Mwamvani bor i Sverige, men kommer från Malawi, i sydöstra Afrika. Han har ägnat hela sitt vuxna liv åt att arbeta med bistånd i olika delar i Afrika. Många gånger med fara för sitt eget liv. Men för Milward är risktagande en del av jobbet.

– Rädsla är ett verktyg för att få oss att inte handla. Men finns det människor i nöd måste vi handla. Vi behöver därför ta oss bort från rädslan. Det går att träna sig i det, men det går inte att träna för ALLA situationer, för allt går inte att föreställa sig. Däremot är det så att ju mer man tränar desto bättre rustad är man att klara oväntade och farliga händelser.

Du har upplevt flera farliga situationer, har du någon gång varit rädd att inte överleva?

– Ja, när jag arbetade i Sudan skulle jag ut och campa med några vänner och kollegor en helg. När vi kom fram och började sätta upp vårt läger kom plötsligt en grupp beväpnade män och sa till oss att ställa upp oss på rad. De hotade oss

”Rädsla är ett verktyg för att få oss att inte handla. Men finns det människor i nöd måste vi handla.”



Leende barn har fått humanitärt bistånd i Jemen. FOTO: ITDC

med vapen och även om vi inte förstod vad de sa, var det tydligt att de inte ville oss väl. De tvingade ner oss på knä och jag blundade och bad till Gud.

– Vi trodde att vi skulle dö, men av någon anledning lämnade de oss bara. Det här är en av gångerna som en livsfarlig situation uppstått, men läget är instabilt i flera av de länder Läkarmissionen arbetar i och sådant här kan hända.

Var kommer ditt mod ifrån?

– Jag ser inte mitt arbete som ”jobb”, jag är kallad att tjäna andra, att hjälpa där det behövs som mest. Det är min tro som leder mig.

Du arbetar med humanitärt bistånd, hur skiljer det sig från andra insatser?

– När det finns människor i akut nöd som behöver hjälp NU för att överhuvudtaget kunna överleva, då pratar vi om humanitärt bistånd. När vi stöttar och bidrar till att människor kan skapa försörjning och överlevnad på lång sikt, då kallas det för utvecklingssamarbete.

Akut nöd uppstår genom naturkatastrofer som orkaner, vulkanutbrott, jordbävningar eller på grund av kriser i människor skapar genom krig och väpnade konflikter.

Du hanterar kriser dagligen – hur behåller du hoppet?

– Jag lägger märke till de

små sakerna och sparar dem i minnet. Jag har lärt mig uppskatta ett skämt från något av mina barn eller en fin stund med en kollega. När det gäller arbete specifikt brukar jag säga att leendet vi får från den äldre kvinnan som har fördrivits av krig, det ger sådan glädje.

– Men det kan vara frustrerande, stressande och utmanande att ständigt hantera kriser, både humanitära katastrofer och säkerhetsincidenter. I min tro finns då hoppet och jag påminner mig om att Gud är den ende som kan hantera världens utmaningar och problem och att jag kan vara en liten del där. Han låter mig komma till användning.

Du flyttade nyligen med din familj till Sverige. Hur är det att bo här?

– Att familjen bor i en trygg miljö är viktigt för varje förälder och partner. Det finns här i Sverige – min familj har en trygg och vänlig miljö att leva i och jag kan resa till de svåra delarna av världen för att arbeta, i vetskap om att min familj är säker. Men det svenska språket är inte enkelt att lära sig, varken för barnen eller för oss vuxna.

EVA ADEEN



MILWARD MWAMVANI

Ålder: 49.

Familj: Gift med Margret. Har tre pojkar och en flicka.

Motto: ”Tjäna, som om det vore för Herren”.

Länder vi bott i: Sudan, Malawi, Chad, och nu i Sverige.

Tycker om: Promenera, läsa, resa, titta på (bra) komedier och deckare, lyssna på musik, sjunga, m.m.

BJÖRNS EXOTISKA VÄXTHUS

Går det att odla exotiska, hållbara grödor i Sverige för att värna om framtida hälsa och miljön? Svaret är ja och lösningen stavas Aquaponic.

TEXT OCH FOTO: ANNA MALMBORG

Under hösten startade Läkarmissionen programmet "Stand up for the right to health". Satsningen ska bland annat engagera ungdomar med intresse för tech- och innovation i kampen för planetens hälsa. Tillsammans med en skara nyfikna ungdomar är vi därför på studiebesök (arrangerat av Läkarmissionen) i det kupulformade växthuset vid Berga naturbruksgymnasium.

Vi tas emot av Björn Oliviusson, biolog och doktorand på Tekniska högskolan (KTH), som har hållit till här

sedan 2012. Runt oss i växthuset reser sig bananplantor, citrusträd och stora gröna blad och växter. Det är trångt och trivsamt, fuktigt och varmt. Björn har placerat sig framför en stor vattenfylld tank i mitten av det 80 kvadratmeter stora växthuset. Han kastar bröd i vattnet och det blir genast liv i tanken.

– Det är Tilapia! En växtätande firre och matfisk. Sen har vi några växtätande pirayor också. De tuggar sin mat vilket gör att man kan utnyttja dem som kompostvara. De äter gamla äpplen, avokadokärnor, gamla blad, Skogaholmslimpa ... det mesta faktiskt.

Så i stället för att slänga bananskal och blad på komposten där det tar lång tid för frukten att förmultna blir det mat till fiskarna och fiskarnas avföring blir gödning till växterna.

FISKARNA ÄR EN DEL AV ett slutet system som existerar i växthuset som även kallas "The Dome". Det är ett aquaponiskt system vilket innebär att växter och fiskar lever i symbios. Vattenåtgången är minimal och inga kemikalier läcks till naturen. I stället tillsätter man nyttoinsekter mot skadegörare. Aquaponic används redan i delar av världen

där akut vattenbrist råder.

– Vi använder metoden i Sverige också, då odlar man oftast grönblad i grunda bassänger. Exotiska grödor är ovanligt, men här inne växer de otroligt bra!

Från början var tanken att testa tomat- och fiskodling. Med det var för varmt, tomaterna trivdes inte.

– Så jag testade bananodling i stället och det visade sig vara en perfekt miljö. Efter det har jag utforskat odling av olika exotiska grödor här inne. Och det fungerar verkligen!

– Vad gör du med alla bananer sen?"



"Om vi vill ha bananer och andra exotiska grödor som kaffe, avokado och kakao i framtiden bör vi lära oss producera det själva."

frågar en av ungdomarna och pekar upp på en enorm bananklase.

Björn svarar att bananerna skickas till en svensk glasstillverkare, ett svar som bekräftas av flera gillande kommentarer.

– Om vi vill ha bananer och andra exotiska grödor som kaffe, avokado och kakao i framtiden bör vi lära oss producera det själva. Klimatförändringarna förstör jordbruksmark och hotar produktionen. Mycket av det vi importerar i dag kanske inte ens kommer finnas tillgängligt.

ENLIGT BJÖRN GÅR DET utmärkt att odla exotiska grödor i Sverige redan nu, dock finns en del utmaningar. Konkurrensen från utlandet är stor och att skeppa eller flyga hem frukt är för billigt. – Sen skulle vi behöva större växthus. Det finns inga riktigt stora att hyra i dag. En annan utmaning är såklart energiförbrukningen. Om vi skulle odla

i enorma växthus skulle det krävas mer energi. Men det finns redan en lösning som man kan ta till.

BJÖRN MENAR ATT samarbeten med företag som exempelvis driver stora serverhallar som får mängder med spillvärme skulle lösa problemet med energiförbrukningen.

– Det finns verkligen potential i Sverige att ta vara på spillvärme.

Det finns helt klart ett intresse av hållbara system inom livsmedel och Björns växthus har lockat tusentals besökare från hela världen. Läkarmissionens globala pressekreterare Isabella Olsson, som är projektledare för programmet "Stand up for the right to health", är mycket nöjd med besöket.

– Att få höra om det unika ekosystemet i The Dome tillsammans med så många nyfikna och engagerade folkhögskoleelever och "techies" var definitivt en av höstens höjdpunkter.



Nina Campioni är journalist, författare och programledare.

”Tänk er en värld av vänlighet”

I ett av Läkarmissionens nyhetsbrev under föregående år läser jag om ”Vera” som blivit överfallen, våldtagen och lämnad att dö i en sjukhussäng i byn Shabunda i Kongo. Det låter inte direkt som en bra ingång till Vänliga Veckan men den fruktansvärda nyheten om ”Vera” fick bland annat Malin och Katarina att engagera sig genom att starta egna insamlingar för att rädda ”Veras” liv. Och tack vare detta engagemang och deras insamling via Läkarmissionens partnerorganisation MAF kunde ”Vera” flygas till Panzi-sjukhuset för att få bästa tänkbara vård. Hennes liv kunde räddas.

Är inte det otroligt så säg? Malin och Katarina kände inte ”Vera”. Antagligen har de aldrig ens satt sin fot i Kongo, kanske inte ens i Afrika. Ändå hittade ”Veras” öde fram till dem här uppe i norr och slet tag i deras hjärtan. Och inte bara det. I stället för att läsa om det vidriga som sker, sucka och vända blad så gick de från de smärtsamma känslorna till direkt handling. Och det, mina damer och herrar, är exakt vad vi alla kan och borde göra. Det är exakt det som är själva essensen i Vänliga Veckan.

FÖR TÄNK ER EN VÄRLD där vi kan vara vänliga, hjälpsamma, artiga och trevliga. Inte bara mot vår granne, våra närmsta vänner och familj utan också mot en total främling? I fallet ”Vera” började det med att journalisten Magda Gad skrev om hennes öde varpå Malin



FOTO: JOHAN LYGBELL

”Det måste inte krävas ett heroiskt stordåd för att göra en god insats i livet.”

och Katarina tog aktion och massor av människor följde på. I skrivande stund har man lyckats samla in långt mycket mer än vad som krävdes för att flyga ”Vera” till Panzi-sjukhuset i Kongo. Det betyder att det blir pengar över som i sin tur kan hjälpa fler kvinnor i samma situation som ”Vera”. Det betyder också

att alla ni som har swishat, delat och uppmärksammat de fruktansvärda övergrepp som kvinnor i Kongo utsätts för – ni har också gjort jobbet. Varenda en av er. Tillsammans räddar vi liv och i förlängningen, faktiskt, också varandra.

MEN DET MÅSTE INTE krävas ett heroiskt stordåd för att göra en god insats i livet. Allt som krävs är lite vardaglig empati och lyhördhet. Kanske kan en vänlig sak vara att hjälpa en farbror över gatan eller att skotta snön framför grannens port när du ändå är på gång med din. Det kan vara att ha ballonger i fickan att ge till barn du passerar under dagen. Det kan till och med vara något så enkelt som att lämna företräde i trafiken fast det inte är din skyldighet.

Och vet ni vad jag tror nyckeln är till att nå dit? Att andas. Ta ett djupt andetag in och ett ännu djupare ut. Känn hur lugnet landar i din kropp. Se till att göra det några gånger per dag, någon minut här och där. Och se sedan, som genom ett mirakel, hur mycket enklare det är att välja vänligheten i livet. Hur mycket enklare det är att finna de artiga orden, det lilla leendet inombords. Hur mycket enklare det är att lyssna till vad någon annan säger, hur mycket trevligare livet blir när man är lyhörd och öppen för att höra. Att vara här och nu. Men, hur vet jag att jag ”är i nuet”?

Några svar kan vara: att jag swishade till ”Vera”, att jag höll dörren öppen för en okänd, att jag såg att någon behövde min hjälp. Det är att vara närvarande, att känna, att finnas.

Följ kontot Good News Movement (@goodnews_movement) på Instagram för daglig inspiration om godhet i livet.

I Läkarmissionens gåvoshop på nätet går det att köpa produkter som räddar liv.

Gå in på lakarmissionen.se/gavoshop



FOTO: TORLEIF SVENSSON

Klimatpaketet skapar vänlighet på moder jord

I Läkarmissionens gåvoshop kan du förändra världen

Att köpa Läkarmissionens klimatpaket innebär att familjer som lever i utsatthet får bättre levnadsförhållanden. Men klimatpaketet gör också gott för vår jord.

Vår jord behöver mer vänlighet än någonsin, och liksom årets tema för Vänliga Veckan ”Var vänlig mot någon du inte känner”, lever det många människor på jorden som vi

inte känner – men som behöver vänlighet. Med Läkarmissionens Klimatpaket bidrar du till att fler människor får tillgång till rent vatten, du stöttar biodlare och ser till att fler träd planteras. Det som är fint är att människor som befinner sig i utsatthet får stöd på lång sikt. En trädplantering kan exempelvis försörja flera generationer. Men träd binder också jorden och risken för erosion och

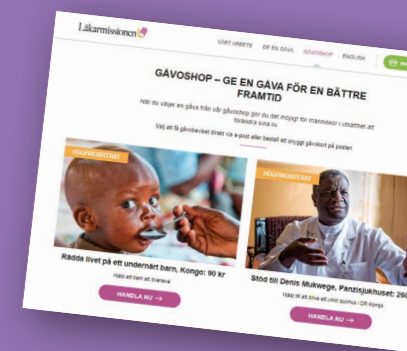
Trädplantering gör gott för vår jord.

översvämningar minskar – alltså även bra för vår jord. Tillsammans kan vi göra världen till en vänligare plats att leva på. Och vi kan vara vänligare mot vår jord! Och för att citera detta nummers Eldsjäl, Läkarmissionens Melanie Rideout, ”Hopp är aktivt och om du vill känna hopp så engagera dig för förändring.”

Så handlar du i vår gåvoshop

Det är inte lätt att köpa presenter till den som redan har ”allt”, eller som inte gillar prylar. Då är det perfekt att använda Läkarmissionens fina presentbutik på nätet. Där hittar du konkreta hjälpinsatser att ge bort – eller välja när du själv vill ge en gåva till ett biståndsprojekt. Där finns något för varje plånbok, från 50 kronor och uppåt. Gåvan gör gott för den som ger och den som får samtidigt som den gör stor nytta. Gå in på vår hemsida, lakarmissionen.se och klicka på Gåvoshop. Välj vilket projekt du vill stödja och belopp. Följ sedan instruktionerna för betalning.

Du kan betala med swish, bankkort eller med inbetalningskort. Ange om du vill ha ett gåvobevis och lägg då in din personliga hälsning. Gåvobeviset kan du få som en pdf att mejla vidare eller att skriva ut. Du kan även välja att beställa ett gåvokort som trycks och skickas till den adress du anger.



Lätt

		2	4	3		7	8	6
7						3		
	8			2				5
	1			2		7		
3				5		8	2	4
2				8				
2					3	1		
							6	3
5				1	7	4		

©BULLS

Medelsvår

9					1	3		
				3	2		1	
								7
8					6			
							9	4
		3	1	9	7			8
	6			4				9
2				8	4			
3	7					6	2	

©BULLS

Fyll i de tomma rutorna så att alla siffror från 1-9 finns med i varje lodrät och vågrät rad, samt i varje fält med 9 rutor.

Krysslösning december

Här är det rätta svaret på korsordet i decemhernumret 2021. Ett stort grattis till Ingegerd Lummi, Alingsås, Viveka Nilsson, Lagan, Birgitta Chisena, Bandhagen som vann Elaine Eksvårds bok *Medan han lever*.

Krysslösning december

Här är det rätta svaret på korsordet i decemhernumret 2021. Ett stort grattis till Ingegerd Lummi, Alingsås, Viveka Nilsson, Lagan, Birgitta Chisena, Bandhagen som vann Elaine Eksvårds bok *Medan han lever*.



Upprop! Har en anhörig till dig gett en testamentsgåva?

Att få ta emot en testamentsgåva till Läkarmissionen är speciellt. Genom den gåvan har någon gett andra människor chansen att själva få leva sina liv på bättre villkor. Ett otroligt fint arv! Vi vill gärna höra berättelser om hur någon kommit fram till sitt beslut. Så har du själv tänkt testamentera till Läkarmissionen eller har en mamma, farfar eller vän som redan har gjort det så vill vi gärna höra din berättelse.

Hör av dig direkt till Eva Nordenstam på eva.nordenstam@lakarmissionen.se

Korsord

Text & Bild Lars Fridestig

Klipp ut och skicka!

Ges ut av Läkarmissionen och är en organisations- och medlemstidning

Gåvor till Läkarmissionen på plusgiro 90 00 21-7

Swish: 90 00 217

Ansvarig utgivare:
Eva Nordenstam von Delwig
Generalsekreterare:
Josephine Sundqvist
Bistandsprojekt:
Kam Koolash
Redaktör:
Therese Hedlund
Givarservice:
info@lakarmissionen.se

Annonsbokning:
Hanna Rosell
hanna.rosell@lakarmissionen.se
Produktion:
PW Design
Tryckeri:
V-TAB, Vimmerby

Postadress:
Läkarmissionen
162 88 Vällingby
Telefon:
08-620 02 00 växel
Hemsida:
www.lakarmissionen.se
E-postadress:
info@lakarmissionen.se

Februarikrysset

Du behöver inte skicka in hela krysset. Fyll bara i tävlingskupongen här bredvid eller skriv svaren på ett vykort. Skicka till: Läkarmissionen, 162 88 Vällingby. Märk kuvertet "Journalenkrysset nummer 1, 2022". Senast den 11 mars vill vi ha ditt svar. De tre först öppnade rätta lösningarna vinner boken *Hopp och livsmod* av Olle Carlsson.

Namn

Adress

Postadress

Returadress: Läkarmissionen, Siktgatan 8, 162 50 Vällingby

90 SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL



75 kr

Det stora utbildningspaketet. Stöd till utbildning är den bästa hjälp till självhjälp du kan ge.



180 kr

En kamp mot barnarbete, Etiopien. Flickor från södra Etiopien luras till huvudstaden Addis Abeba och får arbeta under slavliknande förhållanden. Med din hjälp kan de istället få gå i skola och ges en yrkesutbildning.



*gåvobevis kan bara beställas via läkarmissionen.se

LIVSVIKTIGA GÅVOR FÖR EN BÄTTRE FRAMTID

I vår gåvoshop hittar du idéer på presenter att ge bort vid exempelvis födelsedagar, dop, bröllop och begravning. Skänk via [läkarmissionen.se](https://www.lakarmissionen.se) så får du ett fint gåvobevis att ge bort till någon du bryr dig om. En gåva till Läkarmissionens utvalda projekt är en gåva för en bättre framtid.



180 kr

En säker förlossning. Förlossningar som räddar livet på både mammor och barn.



200 kr

Bikupa, Etiopien. Skänk en bikupa och rädda bina och hjälp odlarna försörja sig själva och sina barn.



60 kr

Trädplantering. Få insatser har så positiva effekter som trädplantering.



150 kr

Ge bort en get. Hjälp familjer i utsatthet till en ny start.



175 kr

Anpassad skolgång till ett barn med funktionsnedsättning. Med ditt stöd kan fler få hjälp.