

SVENSKA JOURNALALEN

LÄKARMISSIONENS MEDLEMS-
OCH ORGANISATIONSTIDNING
NR 2 APRIL 2020 ÅRGÅNG 96

Emma Sundh,
journalist, hållbar-
hetsbloggare och
klimataktivist

KONGO:
Mado, 4 år,
kämpade
för sitt liv

BILDREPORTAGE:
Bilderna
som för alltid
lever kvar

KONGO:
Sticka en
värmande
mössa

23

augusti går loppet för
säkra förlossningar.

Ger liv åt gamla saker

Alla har rätt till ett hem

För oss är det självklart att varje människa har rätt till ett tryggt hem – oavsett var du råkar födas eller bo. Vi är därför stolta över vårt långsiktiga samarbete där vi gemensamt kämpar för gatubarnen i Kampala, Uganda.

För varje såld bostad skänker Mäklarringen pengar till Läkarmissionens arbete på plats. Tillsammans fortsätter vi ge fler utsatta barn ett hem och en ny livschans.

Läs mer på maklarringen.se/litebattre



Foto: Hans-Jørgen Rasmussen

Läkarmissionen



VI HJÄLPER OMRÅDEN, FÖRETAG OCH MÄNNISKOR ATT VÄXA

När nya företag kan etablera sig och erbjuda arbetstillfällen skapar det liv och rörelse på platser som tidigare har varit öde, och gör skillnad i människors vardag. Det tycker vi är bra! Vi är ett fastighetsbolag som utvecklar kontors- och industrilokaler i expansiva områden i Stockholmsregionen. Du läser mer om oss på stendorren.se

STENDÖRREN

Lokaler som gör skillnad.

HEJ!

VÄLKOMMEN TILL SVENSKA JOURNALEN NR 2, 2020



Tro aldrig på ryktesspridning

Nyheten om att den sista ebolapatienten skrivits ut Beni, i Kongo, kom samtidigt som coronaviruset närmade sig Europa. Och ni vet hur det är när något som varit långt borta kommer nära, helt plötsligt inser vi nya saker.

Jag tänkte på Francis och John på Foyasjukhuset i Liberia under ebolautbrottet för några år sedan. Hur de lyckades med smittspårning och att förhindra fler fall.

På Foyasjukhuset arbetade personalen med fara för sina liv. Till en början hade de inte plasthandskar till personalen, det var en av de saker som Läkarmissionen bistod med. De anställda bodde i karantän på sjukhuset i flera månader för att inte riskera smitta sina familjer.

Likaså tänkte jag på Néhémie som leder Läkarmissionens arbete i Beni, Kongo, som hela tiden har återkommit till vikten av att inte tro på falska rykten när det gäller ebola. Före coronaviruset tänkte jag att utbildade människor i Kongo säkert är lite väl vidskepliga, men även i Sverige såg jag liknande rykten som Néhémie pratade om. Att människor tror att ett virus medvetet är skapat i ett laboratorium för att skada och hur konspirationsteorier frodas.

Det är inte alltid som Liberia och Kongo framstår som föredömen, men när det gäller virusbekämpning inger de hopp. Kongo och Liberia har enorma utmaningar, ändå har de lyckats stoppa ebolautbrott.

Néhémie har några råd för hur man får stopp på en smitta och han vet exakt vad han pratar om:

”Tro på officiell information och inte på rykten. Om det krävs att åtgärder vidtas, lyssna på instruktionerna och gör det rätta. Personlig hygien är alltid bra.”

EVA NORDENSTAM VON DELWIG
INFORMATIONANSVARIG PÅ LÄKARMISSIONEN



FOTO: CAROLINA BYRMO

Emma vill ta vara på äldres kunskap. Sid 14



FOTO: PAUL HANSEN

04 Kampen mot ebolasmittan i Kongo är över för nu.

05 Många svenskar ville vara med och visa vänlighet mot Moder Jord.

07 Läkarmissionens generalsekreterare: Vi måste hjälpas åt att visa medmänsklighet.

Mado räddad av flygande läkare. Sid 8

18 Fotografen Erika Stenlund delar minnen från resorna med Läkarmissionen.



FOTO: ANNA LEDIN WIREN

22 Loppet som hjälper mammor i Kongo.

24 På plats i Niger Paul Hayes pausade sin bekvämlighet för att hjälpa världens fattiga.

26 Var med och sticka mössor till nyfödda i Kongo.

En podd-kväll i humorns tecken. Sid 25

28 ”Doften får mig att drömma mig tillbaka till min egen barndom.”

Läkarmissionen

LÄKARMISSIONEN är en bistandsorganisation 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, Asien och Östeuropa. Verksamheten finansieras till största delen genom insamling från allmänheten i Sverige och institutionella bidrag. Läs mer på lakarmissionen.se.



Miljöaktivisten Emma Sundh låter gamla prylar få en ny chans.
Ger liv åt gamla saker
Foto: Carolina Byrmo.

50

Varje år handlägger Läkarmissionen ungefär 50 ärenden som rör testamenten.

27

miljoner kronor fick Läkarmissionen ta emot i testamentesgåvor förra året.



FOTO: ERIKA STENLUND

37

skolor får skolluncher varje dag i Tharaka i norra Kenya i ett samarbete mellan Läkarmissionen och Linas Matkasse.

10

tusen skolbarn får lunch i skolan varje dag tack vare arbetet i Tharaka i norra Kenya.



FOTO: TORLEIF SVENSSON

Vattnet förändrade livet för Fatchouma

Tack vare Läkarmissionen har byinvånarna i Regou Chenou i Niger fått vatten och latriner

Läkarmissionen arbetar strategiskt med frågor kring vatten, sanitet och hygien, främst i Afrika.

Att få tillgång till rent vatten och förstå vikten av hygien och vad en latrin gör för skillnad förbättrar hälsoläget radikalt. Det vet Fatchouma Abdou i byn Regou Chenou i Niger. Hon är 65 år gammal

”Mitt, mina barns och barnbarns liv har förändrats. Nu slipper vi gå en lång väg för att hämta vatten.”

och har äntligen fått tillgång till detta.

– Mitt, mina barns och barnbarns liv har förändrats. Nu slipper vi gå en lång väg för att hämta vatten. Nu behöver jag inte längre vara

orolig för att något ska hända dem. Alla familjer har idag sin egen latrin. Vi håller rent och snyggt och har förstått att det är viktigt att arbeta tillsammans.



FOTO: TORLEIF SVENSSON

Hälsoläget har radikalt förändrats sedan byn Regou Chenou i Niger fick tillgång till rent vatten och latriner.

Många smarta klimattips från skolbarn

Vänliga Veckan infaller varje år i februari, samma vecka som Alla hjärtans dag, för att påminna oss om att vi alla mår bättre om vi är vänliga mot varandra.

”Var vänlig mot moder jord”, så löd årets specialtema under Vänliga Veckan i februari. Och som vanligt uppmärksammades veckan på olika sätt. Radions P4 gillar Vänliga Veckan och på sociala medier delades klimatsmarta tips.

Det bakades Vänliga Veckan-bröd och skolor lyfte vikten av att vara vänlig mot sina klasskompisar. Bland annat fick barnen skriva ner

och dela ut komplimanger till varandra. Man har även pratat om hur vi visar vänlighet mot naturen och djuren.

Mycket fokus låg på second-hand där influencers delade med sig av olika outfits med temat återanvändning.



Teckningar från barn på Manillaskolan i Stockholm.



När kvinnor får utbildning, kommer det hela samhället till del.

FOTO: HANS-JÖRGEN RAMSTEDT

Utbildning förvandlar livet

Läkarmissionen stöder ett utbildningsarbete i delstaten Oaxaca i Mexiko.

Oaxaca har en befolkning på 3,8 miljoner där en tredjedel tillhör ursprungsfolk. Här har vissa av byarna en hög analfabetism, nära 30 procent bland invånarna kan varken läsa eller skriva.

Majoriteten av dem är kvinnor. Under 2019 har över fyratusen personer deltagit i Läkarmissionens alfabetiseringskurser. Deltagarna får ett officiellt certifikat när de avslutat kursen för att kunna gå vidare i den offentliga skolan.



Sista ebolapatienten utskriven i Kongo

I mars skrevs den sista ebolapatienten ut från en sjukvårdsinrättning i Beni i DR Kongo. Läkarmissionen, som har gjort flera insatser sedan ebolautbrottet i augusti 2018, avslutar med glädje den insatsen.

Det senaste ebolautbrottet var det näst dödligaste av alla någonsin i världen och det har varit en hård kamp för att bekämpa det. Speciellt svårt har det varit att få stopp på smittspridningen i Beni där befolkningen ofta utsätts för gerillaattacker och därför tvingas på flykt. Dessutom har många falska rykten om ebola florerat

vilket har gjort att sjuka människor har undvikit vårdinrättningar. – Man har trott att viruset är framställt i laboratorier för att komma åt Kongos rikedomar och att det har spridits via sjukhuset och andra vårdinrättningar,



Néhémie Ndambara leder Läkarmissionens arbete i Beni i DR Kongo.

FOTO: HANS JØRGEN RAMSTEDT

Néhémie Ndambaras tips i coronatider:

- Acceptera och tro på att coronaviruset finns.
- Tro på officiell information och
- inte på rykten.
- Om det krävs att åtgärder vidtas, lyssna på instruktionerna och gör
- det rätta.
- Ta råden om handtvätt på allvar. Personlig hygien är viktigt.

berättar Néhémie Ndambara som leder Läkarmissionens arbete på plats.

Ett av hans fokusområden har varit kyrkorna i området, där information delats ut om att ebola är en sjukdom och ska behandlas därefter.

Efter beskedet om att

ebolans för den här gången verkar vara över i regionen och att den sista ebolapatienten har skrivits ut spreds nu istället en stor glädje och lättnad bland befolkningen.

– Det märks i större folksamlingar att människor firar, berättar Néhémie.

Handtvätt och personlig hygien är A och O i kampen mot virussmitta.



Monicah är ett bevis på att kvinnlig könsstympning går att stoppa. Hon försörjde sig tidigare på att omskära flickor. I dag är hon med och motarbetar det.

Firar flickor som säger nej till omskärelse

”Varje flicka” är Läkarmissionens årliga kampanj i mars för att bekämpa kvinnlig könsstympning. Även i år gjordes evenemang runt internationella kvinnodagen. Vi fick en hälsning från Monicah, en före detta kvinnlig omskärare som har tänkt om.

– Har du en gång övertygat mig kan jag övertyga vem som helst. Jag vet i dag hur fel det är med könsstympning och jag vill få andra som omskar att sluta.

Läkarmissionen stöder ett arbete i Kenya där man bland annat arbetar för att flickor ska få komma till ett läger under den period på året då könsstympningen pågår.

– Det är viktigt att flickor som vågar säga nej till könsstympning får stöd och uppbackning, säger Monicah.

På lägret får flickorna ta del av utbildning om kroppen och lära sig om självkänsla.

En annan viktig del av upplevelsen är sång, dans, teater och att knyta nya vänskapsband. Avslutningsvis arrangeras en stor fest, vilket är viktigt eftersom man enligt traditionen firar flickor som genomgår könsstympning. – På så sätt firar vi även de flickor som säger nej.

”Jag vet i dag hur fel det är med könsstympning och jag vill få andra som omskar att sluta.”

Förra året var Monicah den som delade ut diplom till de 250 flickorna på lägret under avslutningsceremonin. Hon är ett levande bevis på att det går att bryta uråldriga sedvänjor som könsstympning. Hon bevisar även att synsätt kan förändras.

Vi måste alla hjälpas åt!

När jag skriver det här är jag precis hemkommen från en fältresa till Niger och möts av löpsedlar med stora svarta rubriker. Coronaviruset har även drabbat Sverige. Nyhetssändningarna ägnar hela sitt program åt att rapportera om vad som nu händer. Jag får genom de ansvariga myndigheternas hemsidor tydlig information om hur man ska undvika att bli smittad och hur man ska agera om man blir smittad.

Det projekt jag besökt i Niger ligger i sydöstra Niger i en region som heter Diffa. Niger är ett av världens fattigaste länder. I FN:s index för mänsklig utveckling har Niger plats 189, det vill säga sist. Just regionen Diffa är särskilt hårt drabbad av olika kriser. Klimatförändringar har lett till återkommande torka och översvämningar vilket leder till att skördarna slår fel. Öknen tar mer och mer över den odlingsbara marken. Männskor svälter, många barn är undernärda och dör före fem års ålder. Andra dödsorsaker är malaria, magsjukdomar och hjärnhinneinflammation. Till

”Människor svälter, många barn är undernärda och dör före fem års ålder.”

detta område har också många människor flytt från Nigeria på grund av att de attackerats av beväpnade extremistgrupper som exempelvis Boko Haram.

Dessa grupper kommer även in i Niger och attackerar byarna. Unga flickor kidnappas och görs till sexslavar, kvinnor våldtas och många dödas.

Vatten är livsavgörande för människorna som lever här och därför säkrar Läkarmissionen vattentillgången genom att borra brunnar. Runt om brunnarna planterar vi träd. Det gör vi för att skydda den odlingsbara marken från ökensanden. Vi lär också ut kunskap kring hygien och sanitet.

När jag möter och pratar med människor i Niger frågar jag vilken deras största utmaning är. Jag får samma svar. ”Vi har inte mat så att det räcker till. Våra barn svälter”. Det är också något annat som människor upprepar. ”En förutsättning för att vi ska klara oss är att vi alla i byn hjälps åt. Ingen kan klara sig på egen hand.” Och då tänker jag att det är precis så som ni som stöder Läkarmissionen i olika biståndsprojekt alltid tänker. ”Vi måste alla hjälpas åt.”

Vi måste hjälpas åt att visa medmänsklighet. Vi ska stödja varandra i den oro vi känner här i Sverige för den pandemi som drabbat oss men vi får inte glömma att sträcka ut vår hand till människor som alltid lever i krisliknande utsatthet.

LARS ARRHENIUS
GENERALSEKRETERARE PÅ LÄKARMISSIONEN



SÅ KUNDE MADOS LIV RÄDDAS

Mado Kwalya är fyra år och väger tio kilo. Hon ligger i en blå balja på golvet och barnläkaren är säker på sin sak: hon har inte lång tid kvar. I Kongo lider fem miljoner barn av akut undernäring. Många dör innan sin femte födelsedag. Ska Mado bli en av dem?

TEXT OCH FOTO: PAUL HANSEN

KONGO: FLYGANDE LÄKARE

D

en glittrande Ulindifloden omfamnar staden Shabunda som ligger inbäddad i prunkande grönska. Från luften ser det nästan idylliskt ut men när piloten sätter ner planet på landningsbanan skingras intrycken snabbt. Omgiven av väglös djungel kontrollerad av beväpnade grupper är landningsbanan av gräs i stort sett enda vägen in och ut ur staden. Regionens 700 000 invånare är praktiskt taget avskurna från omvärlden.

Fattigdomen syns överallt. Tomma hyllor på marknaden. Tiggande barn. Tjänstemannen som kontrollerar mina resehandlingar frågar mig:

– Skulle jag kunna få din flaska med vatten?

DET GAMLA SJUKHUSET i Shabunda byggdes under den belgiska kolonialtiden som varade från 1908 till 1960. Det ser inte ut att ha målats om eller renoverats någon gång. På en vägg i entrén sitter en lista med patientavgifter. Ytterst få har råd att betala. En sjuksäng kostar tio dollar per dag. Samma summa för en vanlig födsel och det femdubbla för ett kejsarsnitt. Medicin, förband och mat får patienterna oftast betala själva. Sjukhuset är statligt och har 136 anställda, varav 88 är sjuksköterskor och 6 läkare. Av läkarna är det bara två som får lön, 100 dollar per månad, som de solidariskt delar med sina fyra oavlönade kollegor.

MED PÅ RESAN finns barnläkaren John Peter Mulindwa och gynekologen Sylvie Mwambali från Panzisjukhuset i landet. Tillsammans med två representanter för Läkarmissionen ska de uppskatta hjälpbehoven. Det är första steget i ett



Flickan Mado Kwalya är döende, men efter en bedömning av riskerna flyttas hon från Shabunda till Panzisjukhuset för vidare vård av specialistläkare.



Förra året riskerade uppemot 590 000 barn under fem år att dö på grund av undernäring i Kongo. Med hjälp av de flygande läkarna kan nu fler räddas.

Gynekologen Sylvie Mwambali och barnläkaren John Peter Mulindwa reste från Panzisjukhuset för att se vilka behov av hjälp som fanns på sjukhuset i Shabunda.



”Sjukhuset är en förvaringsplats för sjuka tills de dör och inte ett ställe där man gör dem friska. Mado är värst drabbad.”

projekt för att flyga ut läkare och mediciner till otillgängliga områden.

FYRAÅRIGA MADO Kwalyas problem började med en infektion i högerbenet som inte ville läka. Mamma Charlotte gjorde som man gör i byn och tog henne till en lokal häxdoktor som smorde in såret med örter och egentillverkad medicin. Det ledde till en svår infektion. Till sist var hela benet mer eller mindre ett öppet sår. Mado blev allt svagare och mamman tog henne då till sjukhuset i Shabunda. Utöver Mado identifierar läkaren Sylvie Mwambali ytterligare åtta gravt undernärda barn på sjukhuset. På hemvägen sammanfattar hon läget.

– Katastrof. Sjukhuset är en förvaringsplats för sjuka tills de dör och inte ett ställe där man gör dem friska. Mado är värst drabbad. Hon behöver vård av tre specialistläkare och då måste hon flygas till Panzi. Frågan är om hon överlever att flyttas.

INATURRESURSER RÄKNAT är Demokratiska republiken Kongo ett av världens rikaste länder. 30 procent av världens diamanter och 70 procent av mineralen coltan, som används i tillverkning av datorer och mobiltelefoner, har sitt ursprung här. Landets skogstillgångar utgör nära hälften av hela Afrikas. Kongofloden skulle kunna förse hela Centralafrika med elektrici-



Läkarna lyckades rädda lilla Mados liv. Hon gick från svårt skadad och undernärld till den livsglada femåring hon är idag.

tet. Det finns stora förutsättningar att bli ett välmående land men politiskt vanstyre, korruption och krig har under många år försämrat ekonomin. Uppåt en femtedel av befolkningen lider av allvarlig matbrist.

Maria Bard, Kongoexpert som tidigare har arbetat på Panzisiejukhuset, säger att situationen är absurd.

– Att 12 av 100 barn dör av undernäring innan de fyllt fem år i ett av världens potentiellt rikaste länder

borde inte få ske. Dessutom förnekar landets regering hur allvarlig situationen faktiskt är.

2018 ARRANGERADE FN en internationell givarkonferens för Kongo. Landet själv bojkottade den.

– Man menade att FN och internationella aktörer förstörade problemet. Det visar hur extremt utsatt landets befolkning är från alla håll, säger Maria Bard.

Dagen efter har teamet flugits tillbaka till Panzisiejukhuset för en genomgång med sjukhusledningen. När gynekologen Sylvie Mwambali tar upp de undernärda barnens situation i Shabunda frågar jag vad de specifikt kan göra för Mado, den döende flickan i den

blå baljan. Innan någon hinner svara utbrister piloten Nick Frey.

– Jag kan flyga upp och hämta henne nu.

Mötet ändrar med ens karaktär och handlar en stund om en enskild flickas väl och ve. Läkarna gör en bedömning av riskerna att flytta flickan och fattar ett snabbt beslut. Piloten Nick Frey lämnar mötet och sex timmar senare anländer Mado Kwalya med sin mamma Charlotte. Fyraåringen bäddas ned mellan rena lakan på sjukhuset.

Det är det sista jag ser av Mado.

TRE VECKOR EFTER resan till Kongo sitter jag i Stockholm när det plingar till i min telefon. Det är en bild på en flicka

som med rak rygg sitter i en rullstol och ler blygt mot fotografen. Rosa mössa med en röd blomma. Turkos klänning, svarta sandaler. Det är lilla Mado Kwalya. Jag känner knappt igen henne.

– Mado har gått upp nästan två kilo. Hon har fått en klänning och ett par sandaler och ville så gärna se en bild av sig själv. Just nu sitter hon ute i solen, skriver Betoko London som arbetar på sjukhuset och tog bilden.

Förra året riskerade uppåt 590 000 barn som ännu inte uppnått sin femårsdag att dö på grund av undernäring i Kongo. Flickan i den blå baljan blev inte en av dem.

En månad senare firar Mado Kwalyas sin födelsedag. Hon fyllde fem år.

Så räddades Mado Kwalya

Mukwege airlift program är en ny satsning under 2020 där specialistläkare från Panzisiejuk-

huset flygs till svårtillgängliga sjukhus i östra Kongo. Detta för att vägarna inte är farbara eller för

att de går genom områden som kontrolleras av gerillagrupper. Målgruppen för insatsen är framför allt kvinnor som utsatts för sexuellt våld och

snabbt behöver specialistvård. Det är Läkarmissionen och MAF Sweden som på uppdrag av fredspristagaren Denis Mukwege står bakom projektet.



EMMA SUNDH

Ålder: 37 år.

Familj: Maken John, döttrarna Bodil och Majken.

Bor: Midsommarkransen i södra Stockholm

Gör: Journalist, hållbarhets-bloggare, klimataktivist

Aktuell: Medförfattare till boken Gör skillnad – från klimatångest till handlingskraft (Norstedts) samt Klimatasken – stora förändringar i litet format” (Novellix), som kommer i april.

GAMLA SAKER FÅR NYTT LIV HOS EMMA

Temat för Vänliga Veckan var i år att ta hand om moder jord. En av årets inspiratörer var Emma Sundh, klimataktivist och second hand-expert. För henne är att handla begagnat både ett sätt att förändra den klimatpåverkande livsstil många har men även en rättvisefråga.

– De som bidrar mest till problemen är inte de som drabbas hårdast

TEXT: THERESE HEDLUND / FOTO: CAROLINA BYRMO

INTERVJU: EMMA SUNDH

E

n av Läkarmissionens vägar till att hjälpa utsatta människor i världen går via försäljningen i Läkarmissionens secondhandbutiker. Så när Vänliga Veckan drog igång i februari hölls ett event i just en av de butikerna. Årets tema var nämligen att ta hand om moder jord och att handla second hand är ett perfekt sätt att både leva mer hållbart och bidra ekonomiskt till dem som har det sämre än vi.

Kvällens talare var vintageproffset Emma Sundh. För henne handlar tanken med att köpa begagnat inte bara om att det är klimatsmart utan även om att se värdet i det som tillverkades förr och lyfta fram de kärnvärden som hyllades då, som att vårda och bevara.

ATT KLIVA IN HEMMA hos Emma i Mid-sommarkransen i södra Stockholm, är som att kliva in i en svunnen tidsepok. Soffan, barnens sängar, tavlorna, till och med kastrullerna andas historia. I stort sett varenda pinal är köpt på någon loppis, på nätet eller second hand. Emma, som arbetar som journalist, stylist och hållbarhetsbloggare, är även själv helt klädd i vintage.

Hennes intresse för att handla second hand väcktes under gymnasietiden när det var lite coolt att shoppa på UFF. Sedan dess är hon fast.

– Dels för att det är så bra kvalitet på äldre saker dels att du hittar mer unika saker, säger Emma och dukar fram kaffe samtidigt som hon håller bort katten Jumanji som vill äta av de torkade blommorna på bänken.

Köket där vi sitter är inte heller av senaste snitt men det är funktionellt och därför valde Emma och maken John att behålla det. En tanke som även gick

igen i det Emma talade om på Läkarmissionens event. Att ta vara på det som redan tillverkats handlar inte bara om mode och inredning utan går djupare än så. För henne är det gamla sättet att tänka det nya normala.

– Jag vill hylla den kunskap som fanns förr då man lappade och lagade saker och hade en vördnad och respekt för människor, mat och prylar. Synen var annorlunda. Då köpte man inte något som var tänkt att gå sönder om några år. Men saker har inte samma värde idag.

Emma pekar på sin laptop.

– Den här kommer inte hålla hela mitt liv. Det hade inte varit ett rimligt köp för åttio år sedan, utan bara urbota dumt. Dit behöver vi komma tillbaka.

EMMA TILLHÖR den grupp miljöaktivister som hörs allt mer i samhällsdebatten. Hon är en av grundarna till Klimatklubben som vill driva opinion med målet att säkra en hållbar framtid och en välmående planet till dem som kommer efter. Hon är ofta ute och föreläser om vad vi som privatpersoner kan göra när det kommer till klimatfrågan. Hur vi kan leva smartare med de

resurser vi har för att jorden ska räcka till fler generationer än vårans. Och då gäller det att tänka till gällande allt från våra resor och shoppande till hur och vad vi äter.

– Jag är själv uppvuxen i slit och släng-världen och undrar så hur vi år 2050 kommer se tillbaka på den här tidsperioden. Min livsstil, även om jag är medveten om mina val, sker ju på bekostnad av någon annan. Därför är det här en rättvisefråga och min plikt att stå upp för de oskyldiga som inte har en röst.

Och då är vi åter tillbaka hos världens

fattigaste. De som får ta konsekvenserna av västvärldens livsstil, menar Emma. Hon gör sitt bästa för att påverka och sätta press för att få flera att tänka nytt. Svenskar överlag tänker klimatmedvetet, sopsorterar och äter mer vegetariskt, men det finns mycket kvar att göra.

– Allt handlar om vilka normer vi har omkring oss och oavsett hur unika vi tror att vi är så är vi också flockdjur. Om alla runt mig åker till solen så fort det blir tråkigt i februari eller köper en ny klänning när man ska på fest så gör ju jag också det. Vi behöver inte sluta resa



Den här tekoppen utan öra hittade Emma slängd utanför en loppis. En Spode Blue Italien, värde 1000 kronor i butik.



Emmas tips i second hand-butiken:

- Linne är ett fantastiskt material som håller länge och som går att göra massor av. Och det går att färga. Istället för att slänga en vit duk med en fläck kan du färga den rosa med hjälp av avokadokärnor. Eller gör om den till servetter.
- Titta efter äldre möbler och lampor som ofta är väldigt välgjorda. Trä åldras vackert, till skillnad från plast, och går ofta att laga.
- Glas, porslin och annat husgeråd av bra kvalitet ger en härlig känsla i dukningen.
- Vintagekläder som inte skapats på löpande band, ger dig en unik och fantasirik look.

LÄS MER OCH STÖTTA VÅRT ARBETE:
WWW.LAKARMISSIONEN.SE

eller shoppa för den delen, men vi kan tänka mer cirkulärt och använda det som redan finns. För det finns enorma mängder.

Och med det hållbara livet följer massor av gott.

– Jag tror att det livet är härligare. Idag omges vi av ord som stress, utmattning och livspussel, vi kan lyssna på ljudbok på dubbel hastighet, vi köper nya kläder när vi har missat tvättiden och tar taxi när vi missat bussen. Vi lever i en sådan centrifug. Vad skulle hända om vi tog det lite lugnare?

EN LIVSOMSTÄLLNING handlar inte bara om att tänka nytt, utan även om att ta vara på kunskaper hos den äldre generationen om hur man lever hållbart inifrån och ut. Vi kommer in på att många av Svenska Journalens läsare tillhör den grupp vars visdomar i dag är guld värda. De som sedan barnsben är vana att vårda och bevara och som tränats i att se sakers verkliga värde.

Emma vänder sig mot fönstret och tar fram en stor tekopp med en blomma i.

– Jag hittade den här slängd i en hög utanför en loppis. Jag fick den gratis för att den var trasig och saknade ett öra. De tyckte inte att den var värd något.

Men Emma visste att det var en Spode Blue Italien som i original kostar 1000 kronor i butik.

– Men bara för att den inte var komplett så var den inte längre något värd. Jag ställer mig frågande till hela tänket att allt ska vara perfekt. Den här koppen går ju fortfarande att dricka ur.

EMMA BERÄTTAR om gårdsrensningen hon hamnade på i närheten av sommarhuset på Gotland, där hon hittade gamla stolar, spjålsängar, silverbestick, burkar och kastruller som skulle slängas. Emma fick ta så mycket hon ville.

– Jag tror det var barnboksprofilen Pettson som sade att "Någons skräp kan vara någon annans skatt", säger hon och ler.

Men även en miljömedveten person som Emma som shoppar begagnat har försökt dra ner på konsumtionen. Hon har ju redan allt det hon behöver.

– Och visst finns det en poäng med att vara nöjd, frågar hon retoriskt. Tänk vad mycket tid man spar genom att mer följa sina behov än sina begär.

MINNEN GENOM EN KAMERALINS

Fotografen Erika Stenlund har rest med
Läkarmissionen i många år. Vi bad henne dela
bilder från hennes minnesvärda resor.

TEXT OCH FOTO: ERIKA STENLUND



Erika
Stenlund.

Rumänien. Moise var 9 år och bodde med sin mamma, pappa och en syster i ett litet skjul på 8 kvadratmeter i en av Rumäniens fattigaste delar. Moise gick i den skola som Läkarmissionen stöttar med skollunch och familjen hade precis fått ett nytt plåttak. Moises föräldrar var väldigt stolta över sin son som kunde läsa och Moise själv var väldigt stolt över sin söta lilla hundvalp. När de svenska skolbarnen fick se filmen om honom blev de bekymrade över familjens fattigdom, men de avundades hans fina lilla hund.

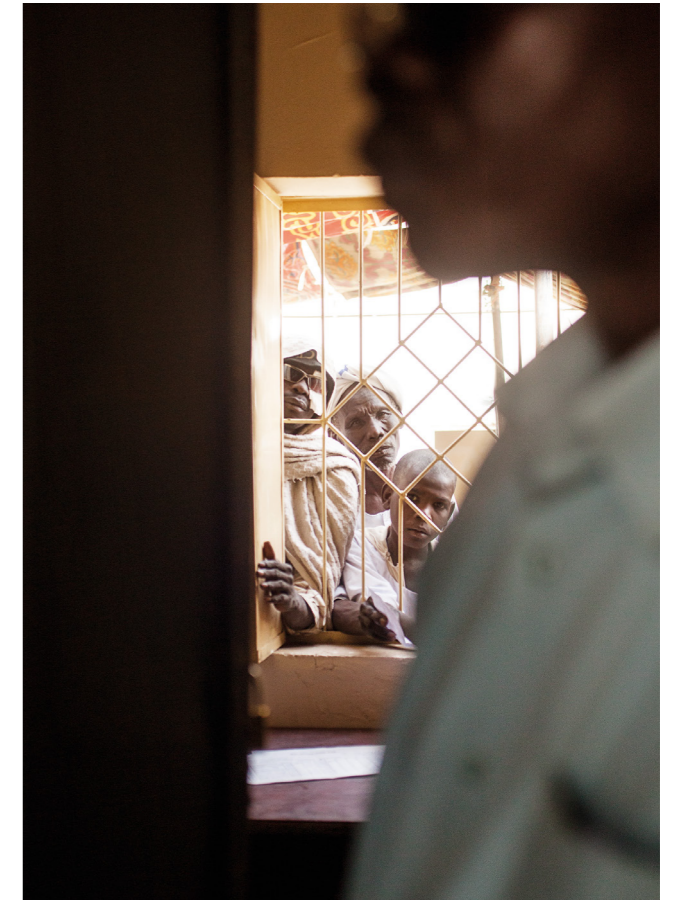
**BILDREPORTAGE:
ERIKA STENLUND**



Sudan. I flyktinglägret Mayo Camp utanför Khartoum i Sudan är hälsoproblemen allvarliga: infektionssjukdomar, barnsjukdomar, tuberkulos, hiv och kvinnor som dör i förlossning.



Sudan. Läkarmissionen stöttar ett litet hälsocenter som finns för alla de cirka 450 000 flyktingar som tvingas leva, ibland hela sina liv, där i lägret.



Moldavien. Doktor Nicolai Caraman ledde arbetet med mobila sjukvårdskliniker i Moldvien, ett av Europas fattigaste länder.



Kenya. De läger som anordnas i Kenya för att uppmuntra och skydda tjejer som vågar säga nej till könsstympning är fantastiska. De här bilderna togs för några år sedan för att visa på tjejernas mod och den otroliga styrka de besitter. Den kraft som behövs för att kunna stå emot det starka, kulturella trycket från omgivningen.



Kenya. Att se barn som går i skolan ger så mycket hopp inför framtiden, eftersom så många barn i världen saknar just den rättigheten. Barnen på den här skolan i Kenya orkar ta till sig kunskapen eftersom de precis har fått ett mål mat genom ett skollunchprojekt som stöds av Läkarmissionen.

”Mama Run” – loppet som ger dubbel glädje

Den 23 augusti går startskottet för årets kanske viktigaste lopp – Mama Run, där 75 kronor av varje startavgift går oavkortat till att ge kvinnor i utsatta länder säkra förlossningar.

Mama Run arrangeras av organisationen Sverige Springer tillsammans med Läkarmissionen och programledaren Ann Söderlund. Syftet är att samla in pengar för att fler kvinnor ska få föda sina barn i säkerhet på sjukhus som Panzi i DR Kongo. Men varför springa ett lopp för att hjälpa nyblivna mammor? Räcker det inte att bidra med pengar?

ANDREAS ODÉN, som driver Sverige Springer, menar att loppet ger dubbel glädje när man både får njuta av löpningen och samtidigt göra något handgripligt för någon annan.

– Det kan vara ett sätt att visa sitt engagemang utöver att skänka pengar varje månad. Därför blir en enkel sak som att springa ett lopp viktigt för mig. Man utför en aktiv handling.

Hur föddes idén till Mama Run?

– Jag känner Ann Söderlund sedan tidigare samarbeten och under hösten gjorde vi en tv-serie tillsammans där hon fick följa ett träningsprogram och träna löpning med Manne Forsberg. I samband med serien arrangerade vi Sverige Springerloppet tillsammans.



Andreas Odén driver organisationen Sverige Springer.



ANDREAS ODÉN

Ålder: 49 år

Familj: Hustru Annelie, sönerna Carl och Noah samt labradoodlen Daisy.

Bor: Enebyberg.

Uppvuxen: Jönköping.

Aktuell: Med organisationen Sverige Springer som tillsammans med Läkarmissionen arrangerar Mama Run 23 augusti.

– När vi summerade det tyckte vi att det hade varit så fantastiskt roligt. Ann kläckte då idén om att arrangera ett Mama Run. ”Absolut!” sa jag. Sedan har vi jobbat mot det målet och dessutom haft förmånen att få göra det tillsammans med Läkarmissionen. Så Ann tände gnistan och jag blåste på elden!

På sverigespringer.se finns en beskrivning av dig som säger att du ”älskar trä-

ning, framförallt löpning”. Varför älskar du löpning?

– Jag tyckte inte att löpning var särskilt roligt i ungdomen utan det kom

”Jag tyckte inte att löpning var särskilt roligt i ungdomen utan det kom snarare när jag fick barn.”

snarare när jag fick barn. Tiden räckte inte till så mycket annat än att sätta på sig löparskorna och sticka ut och springa en liten vända för att få någon form av motion. Då upptäckte jag löpningens njutning och fördelar! Jag älskar att vara ute i naturen i kombination med att få den bästa träningen på det enklaste sättet.

– Sedan är jag inte någon skolad löpare och det är all-

tid tungt att komma tillbaka efter en förkylning, men efter tredje gången är man på banan igen! Det är en annan sak jag älskar med löpning, de snabba förbättringsresultaten, och då menar jag inte farten eller tidsresultatet, det handlar mer om känslan i kroppen.

Varför väljer ni att samarbeta med Läkarmissionen?

– Ann som redan är ambassadör för Läkarmiss-

sionen lyfte idén och hennes engagemang går inte att ta miste på. Det smittade av sig på mig och vi kände att här finns en organisation som kan ta syftet med loppet vidare på ett ordentligt sätt. När vi springer mår vi bra fysiskt och samtidigt kan vår insats bli värdefull för någon annan. Det känns bra att ha en organisation som Läkarmissionen i ryggen.

ANNA MALMBORG



Så anmäler du dig till Mama Run

Gå in på hemsidan www.sverigespringer.se/mamarun



Ann Söderlund och Andreas Odén ligger bakom Mama Run som arrangeras tillsammans med Läkarmissionen i augusti.

FOTO: SVERIGE SPRINGER

”BARA ATT ÖVERLEVA ÄR EN KAMP”

Läkarmissionens regionchef Paul Hayes bosatte sig med familjen i världens fattigaste land

Paul Hayes är regionchef för Läkarmissionen i Västafrika och bor i Niger. Ursprungligen kommer han från Nya Zeeland men han valde att bosätta sig där hans hjälp verkligen behövdes. **Du väljer att bo i ett av världens fattigaste länder när du kunde ha levt ett bekvämt liv i Nya Zeeland. Vad motiverar dig?**

– Det är givetvis inte ett beslut jag har fattat själv. Jag bor i Nigers huvudstad Niamey med min fru och våra två döttrar som är 12 och 11 år. Min fru är läkare och vi förstod båda två hur lyckligt lottade vi var på livets alla fronter, materiellt, med utbildning och jobb. Västafrika, speciellt Niger, är i stort behov av hjälp och här kan vi verkligen göra skillnad. Det kändes även viktigt att nyttja vår utbildning och arbetslivserfarenhet som ett sätt att ge tillbaka. Vår tro motiverar oss att använda allt det som livet har gett oss.

När flyttade ni hit?

– Vi kom hit i augusti år 2014. Vi hade nyligen bott i Tchad och jag har alltid velat

flytta mer västerut i Afrika. Niger är världens fattigaste land och människorna som lever där behöver verkligen våra hjälpinsatser.

På vilket sätt märker man av fattigdomen?

– Den bara finns där. Det mest märkbara som man ser direkt är klimatet och landskapet. Det är väldigt lite grönska och det mesta är ökenlandskap, vilket gör det svårt att odla. Befolkningen måste överleva på livsmedel från en regnsäsong. Så bara att överleva är en kamp. Ett stort antal barn går inte i skolan och folk tigger på gatorna. Livet är helt enkelt svårt.

Hur ser en vanlig dag ut i ditt liv?

– Jag går upp, vi äter



PAUL HAYES

Ålder: 40 år.

Familj: Hustrun Gladys, Anika, 13 år och Mei-Li, 11 år.

Hemstad: Auckland, Nya Zeeland.

Favoritsysselsättning med familjen en ledig dag: Bio (om det finns luftkonditionering).

frukost och sedan ska flickorna till skolan. Jag åker till kontoret och dagen börjar med ett möte med alla i personalen, så som vi alltid startar dagen. Vi går igenom vad som ska hända under dagen, logistik och finansiella frågor. Rent generellt är det många möten. Efter arbetsdagen åker jag hem och umgås med familjen. Jo förresten, jag studerar samtidigt som jag jobbar. Jag försöker hitta tid till att studera på kvällarna. Jag vill bli färdig med min master i integrerad vattenresurshandling och har precis avslutat mitt första år.

Vad uppskattar du mest med Niger?

– Jag skulle absolut säga människorna! Det är ett väldigt intressant land med en intressant kultur. I mitt arbete har jag haft turen att få åka till landsbygdsområden och byar dit man normalt inte kan åka. Vi får alltid ett väldigt varmt välkomnande eftersom mitt team har arbetat länge där och insatsen har varit lyckad. Det är verkligen ett privilegium att få göra skillnad på plats!

ANNA MALMBORG



FOTO: TORLEIF SVENSSON



FOTO: MARITA HASSELBERG



FOTO: ANNA LEDIN WIRÉN

Momsplaining är en podcast som Louise Winblad och Lisa Klackenberg leder och som Läkarmissionen samarbetar med. Första livesända avsnittet sändes från Fotografiska i Stockholm.

Allvar och humor på Fotografiska

2018 följde Louise Winblad med Läkarmissionen till Kenya för att möta dem som kämpar för att få slut på den tusenåriga traditionen med könsstympning. – Det var frustrerande och hjärtskärande, men också hoppfullt, berättar Louise och driver podcasten Momsplaining med Lisa Klackenberg.

– Kanske kan man tro att tunga ämnen och humor inte går ihop, men båda delar är ju mer nyanserade än så, menar Lisa Klackenberg.

LISA OCH LOUISE bjöd även upp Läkarmissionens insamlingschef Hanna Rosell på scen som fick svara på frågor om Läkarmissionens insats i Kenya med målet att rädda flickor från könsstympning. En känslös stund som kändes i hela lokalen. I slutet av kvällen ringlade en lång kö med nya månadsgivare fram till Läkarmissionens bord.

– Vi är så glada att så många kom och att så många valde att bli månadsgivare. Att kunna använda våra plattformar till detta känns så bra. Vi är verkligen tack-samma att vi ges den chansen, säger Louise Winblad.

ANNA MALMBORG

Momsplaining är en av de podcasts som Läkarmissionen har valt att samarbeta med och måndagen den 9 mars hade de sitt första livesända avsnitt inför publik på Fotografiska museet i Stockholm. I sin podd reder de ut frågor och fördomar kopplade till mammarollen med olika teman, alltid med en stor skopa humor och igenkänning.

VÄXLINGEN MELLAN humor och allvar var närvarande även under kvällen som bjöd på skratt, tårar och utbyten av igenkännande blickar. Kvällen arrangerades i samarbete med Läkarmissionen och initiativet till eventet grundar sig i Läkarmissionens kampanj #varjeflicka som syftar till att rädda flickor undan könsstympning i Kenya.

”Kanske kan man tro att tunga ämnen och humor inte går ihop, men båda delar är ju mer nyanserade än så.”

MER VÄRME I CORONATIDER

Sticka en färgglad mössa och låt dina fingrars verk få värma en ny liten världsmedborgare i Kongo.

Den här våren förändrade coronaviruset vardagen för de flesta av oss. De som befinner sig i olika riskgrupper uppmanades i vissa lägen att inte ens gå ut för att undvika sociala kontakter. Och att

vara sparsam med sociala kontakter är ju extremt klokt i virus-tider. Om du är en av dem som är uttråkad hemma med lite mer tid över än du önskar så kommer här ett förslag på något bra att göra: sticka en bebismössa till nyfödda barn i Kongo!

När resor sedan blir till- lätta igen tar vi med alla mössor till de nyförlösta

bebisarna på Panzi och deras olika systersjukhus.

Men, kanske du tänker, varför behöver vi sticka mössor åt bebisar i varma Afrika?

Jo, för att kroppsvärmen så lätt försvinner ut genom huvudet på små nyfödda bebisar, även om man bor på tropiska breddgrader, och då kan en värmande liten baby-mössa plötsligt bli en livräd-

dare. Så hjälp oss hjälpa.

Här intill ser du ett mönster till en Easy Peasy Beanie till en Easy Peasy Beanie-till en Easy Peasy Beanie.

Den minsta passar en lite för tidigt född om du stickar med stickor nummer 4, största är lagom till en ettåring. Räkna med en garnåtgång på mellan 25 och 50 gram i akrylgarn.

THERESE HEDLUND

Mönster till Easy Peasy Beanie

Lägg upp 30 (36) 42 (48) 54 m ganska löst och se till att det blir en ordentlig garnända över.

- Varv 1: rm
- Varv 2: am
- Varv 3: rm

Upprepa dessa 3 v tills du kan räkna till 14 (16) 18 (20) 22 avigstickade "korvar" på både rätsida och avigsida (alltså 84 v för minsta storleken). Maska av löst och dra igenom en ordentlig garnända.

Använd den ena garnändan till att trä igenom yttersta maskan hela vägen på ena sidan. Dra åt och fäst noga. Detta blir mössans topp.



Använd den andra garnändan till att sy ihop uppläggningskanten med avmaskningskanten.

Skicka mössan till:
Läkarmissionen
Eva Nordenstam
von Delwig
Siktgatan 8,
162 88 Vällingby



Marlene Agemo är entreprenör, livs-
stilsbloggare och influencer.
Driver instagramkontot
"Fru Vintage".

"Jag minns värmnen i mormors kök"

"Du äj fin mommoj. Ja älskaj dej"

Hans lilla hand på min axel när jag tar på honom gummistövlarna. Han är 2 1/2 år och den finaste lilla människan som finns. I alla

fall för hans mormor.

Det där med "livets efterrätt" har plötsligt fått en innebörd.

Att ens barn får barn. Stort. Ogreppbart.

Vi går ut i det grå tisdagsdiset hand i hand.

"Vajföj?" undrar han när jag vill ta på honom de stickade vantarna. "För att det är kallt ute och du kommer frysa när du håller i spaden" försöker jag förklara. "Vajföj?"

Vi leker i vattenpöslarna ute på gården en stund.

Vantarna ligger kvar på trappen. "Ja vill inte ha vantaj", säger han bestämt. Lika bra det tänker mormorn när hon ser honom köra med sin lilla traktor genom den största vattenpölen.

"Nu är plättarna färdiga" ropar en röst med finsk brytning över gårdsplanen. Det är gammelfarmor Maj-Lis som bjuder på mellanmål. "Vi kommej" ropar lille A och springer så fort hans små ben bär; "Kom mommoj".

NYGRÄDDADE PLÄTTAR, med svärmors hemlagade blåbärs sylt, väntar oss när vi kommer in och har tvättat små kalla händer.

Doften får mig att drömma mig



FOTO: PRIVAT

"Jag tänker att vi har så mycket att vinna på att leva lite närmre varandra."

tillbaka till min egen barndom. Mormor Ingrid i sitt blåbetsade trähus, långt ute på landet, i en skog utanför Alingsås. Jag minns den himmelska mixen av plättar och blåbär. Ett stort glas kall mjölk att skölja ned dem med. Men mest minns jag värmnen och tryggheten i mormors kök. En vuxen som tog sig tid. Småpratet. Det välbekanta porslinet. Doften.

Mormors mjuka blick när hon såg till att vi åt tillräckligt många plättar.

Lille A och gammelfarmor Maj-Lis sätter sig tillrätta i soffan efter mellanmålet. 2 1/2-åringen är alldeles blå runt munnen. "Vi kan tvätta oss när vi läst färdigt" säger 80-åringen mjukt.

Själv sitter jag kvar vid svärmors köksbord. Häller upp ännu en kopp kaffe och fylls av en sådan tacksamhet när jag tittar på det lilla paret i soffan.

Tänk att få dela vardagen med en 2 1/2-åring och en 80-åring. Se på när de båda precis förlorat sig i Alfons Åbergs födelsedagsdrama, med faster Fiffi som ordnat barnkalas.

"MEN ÄR DET INTE jobbigt att bo så nära svärmor" var en vanlig fråga jag fick när mina svärföräldrar flyttade in på vår gård, för sisådär 10 år sedan.

Jag tänker att vi väljer hur vi ser på saker.

Och, nej, det är inte jobbigt att gå de 10 stegen för att äta söndagsmiddagar hos svärisarna. Inte heller att det ligger en handduk med nybakta frallor på köksbordet när man kommer hem. Det är inte jobbigt att öppna dörren för den gnälliga taxen och säga; "Spring över till farmor" och se henne skutta på sina korta ben och skälla utanför svärmors dörr.

JAG TÄNKER ATT vi har så mycket att vinna på att leva lite närmre varandra. Visst blev jag "galen" den där dagen då jag kom hem och såg att svärfar grävt ned den

misslyckade betongskivan, som grund till deras nya trappa. Den som jag tänkt ha som planteringsbord i trädgården. Men jag väljer glädjen.

När jag hör lille A och gammelfarmor skratta i badrummet, över blåbärsblå läppar, då är betongbänken glömd och förlåten för längesen.

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

Gå in på lakarmissionen.se/gavoshop



FOTO: HANS-JÖRGEN RAMSTEDT

Klimatpaket för moder jord

En av de nyaste produkterna i Läkarmissionens gåvoshop är klimatpaketet som kostar 200 kronor.

Genom klimatpaketet bidrar du till insatser som är bra för vår jord: Trädplantering, bikupor och rent vatten.

Träd ger virke, ved eller frukt. Men träd binder också jorden och risken för erosion och översvämningar minskar.

BIKUPOR GER honung och vax. Men bina är framför allt viktiga för att de pollinerar,

och utan bin är vår livsmedelsförsörjning hotad.

Rent vatten är en förutsättning för mänskligt liv och en borrard brunn i byn, gör stor skillnad för kvinnorna som hämtar vattnet. Men våra satsningar på vatten handlar också om att samla regnvatten eller leda flodvatten för att torra marker ska grönska igen.

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

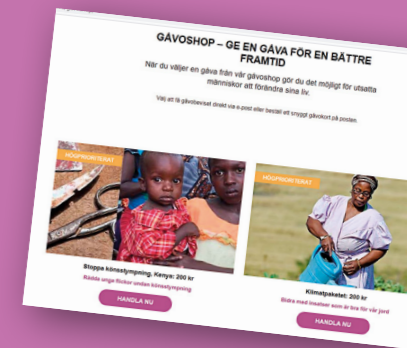
Läs mer om klimatpaketet i Läkarmissionens gåvoshop. Där hittar du också fler gåvor att ge bort.

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 upp. 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 via din internetbank, med 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							5
	4	1		2	8			9
		6	3	1				4
1		9					4	
			8					3
	8	4			3	9		6
			9		1			3
2	1	8						6
9	6							

Medelsvår

				2				7
							4	
6				5			2	3
		5		8	6	9		
		9	5	7	8			
		2	8			5		
		3			9		4	
8			5	3				6

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 februari

Här är det rätta svaret på korsordet i februariumret 2020. Ett stort grattis till Marita Hammarberg, Gustavsberg, Lotta Modin, Solna och Annelie Huss, Moholm som vann Lars Björklunds bok *Det som ger hoppet liv*.

Krysslösning februari

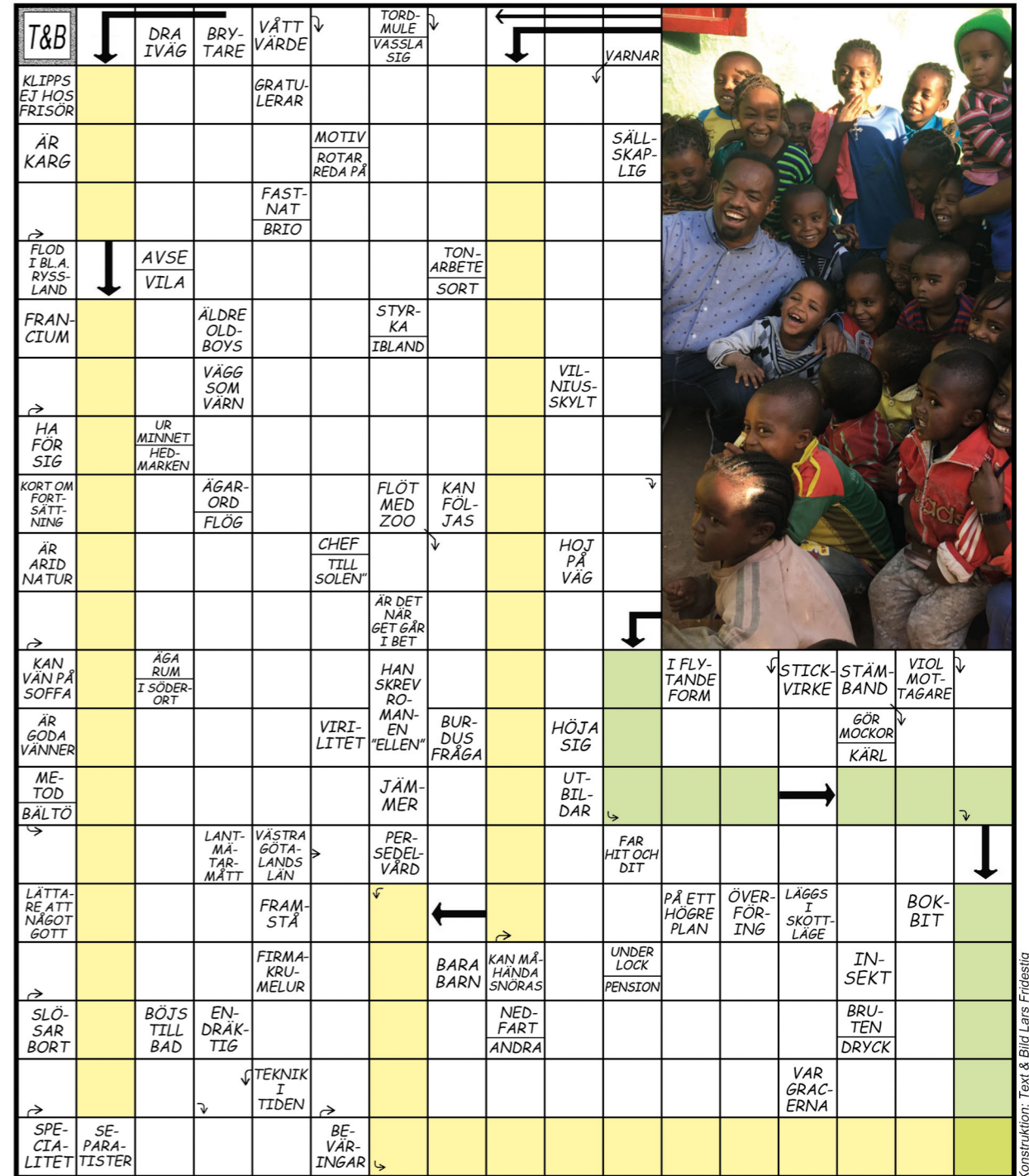
Här är det rätta svaret på korsordet i februariumret 2020. Ett stort grattis till Marita Hammarberg, Gustavsberg, Lotta Modin, Solna och Annelie Huss, Moholm som vann Lars Björklunds bok *Det som ger hoppet liv*.

HJÄLP EN KVINNA FÖDA SÄKERT

Hjälpa en kvinna i Kongo att få föda säkert på Panzi-sjukhuset. Det kostar 150 kronor. Swisha till 90 00 217 och skriv "Panzi" eller använd pg 90 00 21-7. Tack för din gåva!



FOTO: TORLEIF SVENSSON



Aprilkrysset

Du behöver inte skicka in hela krysset. Fyll bara i tävlingskupongen här bredvid eller skriv svaren på ett vykort. Skicka till: Swedmedia, 105 36 Stockholm. Märk kuvertet "Journalenkrysset nummer 2, 2020". Senast den 29 april vill vi ha ditt svar. De tre först öppnade rätta lösningarna vinner *Konsten att göra skillnad: en liten bok om vårt stora ansvar av Stefan Einhorn*.

Klipp ut och skicka!

.....

.....

.....

.....

Namn

Adress

Postadress



100 kr

Stoppa spridningen av corona. Hur ska den som saknar rent vatten och tvål kunna tvätta händerna? Nu behöver människor i utsatthet din hjälp.



200 kr

Klimatpaketet. Med din gåva bidrar du till insatser som är bra för vår jord.

LIVSVIKTIGA PRESENTER

FÖR EN BÄTTRE FRAMTID

Besök
vår gåvoshop på
lakarmissionen.se
eller swisha valfritt
belopp till 90 00 217

TACK!

I vår gåvoshop kan du hitta idéer på presenter att ge bort vid exempelvis födelsedagar, dop, bröllop eller begravning. En gåva till Läkarmissionens utvalda projekt är en gåva för en bättre framtid.

Skänker du via lakarmissionen.se så får du ett fint gåvobevis.



150 kr

En säker förlossning, Kongo. Räddar livet på både barn och mammor.



200 kr

Bikupa, Etiopien. Rädda bin och hjälp odlarna försörja sina familjer.



150 kr

Ge bort en get, Nepal.
Hjälp utsatta familjer till en ny start.



Läkarmissionen



260 kr

Stöd Denis Mukwege och hans viktiga arbete vid Panzisjukhuset i DR Kongo.