

SVENSKA JOURNALEN

LÄKARMISSIONENS MEDLEMS-
OCH ORGANISATIONSTIDNING
NR 3 SEPTEMBER 2022 ÅRGÅNG 98

Maria Bard,
Läkarmissionens
nya regionchef för
arbetet i Öst- och
Centralafrika.

23

Så många år har gått sedan
Panzisjukhuset byggdes
i Bukavu, DR Kongo.
Läs mer på sidan 24.

MEXIKO:
Zapotek-folkets
kvinnor lär sig
läsa och skriva

BILDREPORTAGE:
De lyckades
bryta fattig-
domskedjan

ELDSJÄL:
Med nål och
tråd hittar de
en framtid

Arbetar för rättvisa

KVINNORS STYRKA

– ny bok av Denis Mukwege om Kongos kvinnor.

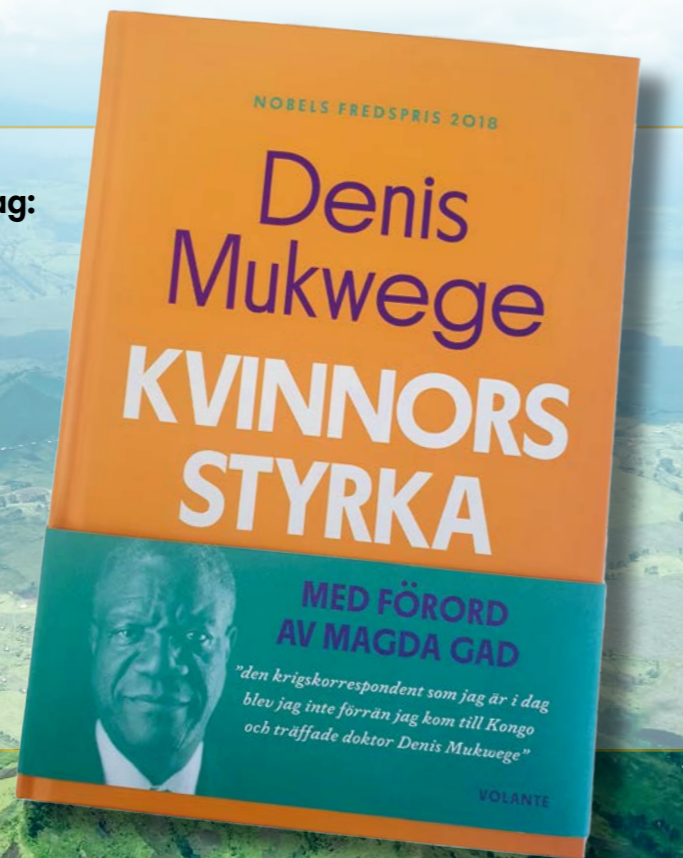


Doktor Denis Mukwege

I augusti 2022 släpptes boken av doktor Denis Mukwege där han berättar sin egen och de utsatta kvinnornas historia.

”Kvinnorna däremot, även de som fått underlivet totalt förstörda av sina angripare, som hade ett liv att vänta utan vare sig barn eller sex, lyckades för det mesta finna orsaker att leva vidare. De fortsatte kämpa. De lyckades finna ett syfte och en ny mening med sin existens.

Jag hämtade styrka hos dem. Kunde de hitta lust och mod att fortsätta, då måste jag se till att behålla min tro och koncentration så att jag kunde hjälpa dem att få den framtid de så innerligt önskade sig.”



Köp boken direkt från Volantes förlag:
volanteshop.com/kvinnors-styrka

Använd koden **LM22**
så får du **10 % rabatt**
samt **fraktfri leverans**.



10 kronor per bok går till Läkarmissionens viktiga arbete i Kongo.

HEJ!

VÄLKOMMEN TILL
SVENSKA JOURNALEN
NR 3, 2022



Gustafs kunskaper försvann med honom

I vissa länder där Läkarmissionen jobbar ses det som allvarigare om en gammal människa dör än ett barn. Det har alltid känts väldigt konstigt för mig. En gammal människa har ju ändå levat större delen av sitt liv och det är väl ändå rätt ordning att gammal dör före ung! Logiken är att det behövs vuxna för att ta hand om barn och att barn går att få flera, men erfarenheten som en gammal människa besitter är inte lika lätt att ersätta.

Den här sommaren har jag tänkt mycket på det. Vi har ett fritidshus i Sandås, en liten by mellan Lycksele och Vilhelmina. Där är det långt till allt. Sandås är mitt i ingenstans. Men vi har haft ett par grannar: Gustaf och Birgitta. Gustaf levde i princip hela sitt liv i Sandås, men dog i höstas och Birgitta flyttade ner till kusten.

Det Gustaf kunde och visste om livet runt Sandås är borta med honom. Gustaf var duktig på att spåra vilka djur som hade varit i farten. Han visste hur man överlever långa strömavbrott mitt i vintern och kunde berätta historier om min farmor och farfar, om slåttern, flottningen och hade perspektiv på samhällsutvecklingen från sin plats på jorden.

Gustaf blev en bit över 90 år och fick ett långt liv. Inte konstigt att han inte bor i Sandås längre. Men nu finns det ingen som kan det som han kunde. Och jag kommer på mig själv att förstå det andra perspektivet. Att även när människor dör ”i rätt ordning” så är det en enorm förlust när människor med unika erfarenheter försvinner.

EVA NORDENSTAM VON DELWIG
KOMMUNIKATIONSCHEF PÅ LÄKARMISSIONEN



FOTO: ANNA LEDIN WIRÉN

Maria drivs av att få göra skillnad. Sid 12



FOTO: HÅKAN FLÅNK

04 Unga datasnillen i Järva inspirerar lika-sinnade från Afrika.

05 Torka ger stor mat- och vattenbrist i Somalia Puntland.

07 **Josephine Sundqvist:** Vid Mukweges köksbord stannar tiden.

08 Det är aldrig försent att lära sig läsa och skriva.

Mukwege släpper bok om sitt liv. Sid 24

22 Hon ger hopp med nål och tråd som verktyg.



FOTO: HÅKAN FLÅNK

24 Ingvar Guldstrand om grundandet av Pansisjukhuset.

26 Tro och miljötank för en helare planet.

28 **Krönika av Nina Campioni:** Vad finns det då för anledning att rucka båten?

Arbetslivet öppnar nya vägar. Sid 18



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. 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.



Maria Bard, Läkarmissionens nya regionchef för arbetet i Öst- och Centralafrika. Foto: Anna Ledin Wirén

10

Var tionde person har inte tillgång till rent vatten.



FOTO: HANS JÖRGEN RAMSTEDT

30

barn under fem år dör varje timme på grund av diarrésjukdomar orsakade av smutsigt vatten och dålig sanitet.

12

miljoner flickor (under 18 år) ingår varje år tvångsäkten-skap.



FOTO: LÄKARMISSIONEN

Kan gamers rädda världen?

Läkarmissionen anordnade uppskattat seminarium

Läkarmissionen har påbörjat ett arbete där unga i Järvaområdet, med intresse för teknik och digitalisering, församman med likasinnade i länder som Somalia, Tanzania och Sydsudan. Ett arbete som finansieras av Svenska missionsrådet och Sida.

Som ett led i det anordnade Läkarmissionen ett semina-

rium under Almedalsveckan på temat "Kan gamers rädda världen?" som blev ett av veckans mest uppmärksammade.

PÅ SEMINARIET, som modererades av Läkarmissionens påverkanschef Isabella Olsson, diskuterades hur unga gamers, programmerare och teknikintresserade kan bidra



FOTO: LÄKARMISSIONEN

I Tanzania samarbetar Läkarmissionen med företaget Robotech i att främja social inkludering genom att unga programmerare får verktyg för att kunna förändra sina lokalsamhällen genom tech. Exempelvis har Shaukatali Hussein byggt en stående elektrisk rullstol för att rullstolsburna kvinnor i hennes samhälle ska kunna laga mat och röra sig i köket.



Sidas generaldirektör Carin Jämtin publicerade ett inlägg på twitter.

till att bekämpa fattigdom i världen, samt vad vi som svenska biståndsaktörer behöver göra för att tillvarata den kompetens och potential som finns.

Med i samtalet var vår partner Shaukatali Hussein från innovationshubben Robotech Labs, Mohamed Guled från WWF Sweden Youth, Lukas Leander från Openhack - Coding for Humanity och Patrik Stålgren avdelningschef för partnerskap och innovation på Sida.

SIDAS GENERALDIREKTÖR Carin Jämtin satt i publiken och lyfte frågan på Twitter och tidningen Omvärlden publicerade ett reportage om seminariet. Kul tycker vi och ser fram emot att ta arbetet vidare i höst.



FOTO: LÄKARMISSIONEN

"Just nu handlar det om att rädda liv"

I Somalia Puntland har det inte regnat på flera månader.

Layla Artan är minister för enheten i Puntland som ansvarar för humanitärt bistånd och katastrofhantering. I juli besökte Layla Läkarmissionens kontor för ett fördjupat samtal om krisen i landet.

Vad behövs framåt?

– Just nu handlar det om att rädda människors liv.



Layla Artan.

Vi måste samarbeta med både lokala och globala aktörer för att samla in pengar och sätta stopp för krisen. Det är där fokus ligger nu. Vi arbetar hårt med att ta fram en nödplan för de kommande 90 dagarna.

– Det är också viktigt att vidta förebyggande åtgärder för att se till att samma katastrof inte inträffar igen. Ett nödförråd måste byggas upp så att allt som behövs finns tillgängligt när nästa torka inträffar.

Hur är läget nu?

– Det har inte regnat i Somalia Puntland på flera månader och vi lider av brist på vatten och näringsrik mat. Boskap dör på grund av torkan och människor tvingas lämna sina hem efter att ha förlorat allt de äger.

Vilka områden drabbas värst?

– Det är just nu värst i norra och södra delen av landet. Men även platser som tidigare haft vattenförsörjning är nu helt utan tillgång till vatten.



Det har inte regnat i Somalia Puntland på flera månader.



FOTO: ELISA WAY

Seminarier och rådgivning om testamentesgåvor

Läkarmissionen är en av 14 organisationer som är med i "Testamentesveckan" i mitten av september. Tanken är att öka medvetenheten om testamentesgåvor och ge information och stöd hur man skriver sitt testamente. Det finns möjlighet att lyssna på seminarier via webben och evenemang där man kan få gratis rådgivning av jurister.

Mer information finns på testamentesveckan.se. Har du specifika funderingar om Läkarmissionen när det gäller ditt testamente så ta kontakt med Hans Hallström 08-620 02 03.



Läkarmissionens generalsekreterare Josephine Sundqvist tillsammans med Gösta Melkersson, Business Developer SUSTAID, Christine Bäckström, CEO för Näringslivets Internationella Råd (NIR) och Mariem Butler Deputy, CEO på Swedish Net.

Hur kan vi möta framtidens kriser?

Läkarmissionen i samtal om hållbara innovationer.

Den 30 maj bjöd Läkarmissionen, genom samarbetsplattformen SUSTAID in till ett symposium för att samtala om hur svenska hållbara innovationer och produkter kan underlätta och nyttjas i kris och katastrof.

Målet med dagen var att skapa förutsättningar för partnerskap genom nätverkande och kunskapsutbyten. – Det var en inspirerande och framgångsrik dag. I ett och samma rum samlades ett 80-tal aktörer såsom företagsledare för små och

medelstora företag, Röda Korset, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap och Sida för att prata om vilka lösningar som kommer att behövas för att möta framtidens ökande kriser och katastrofer, men även hur vi kan samverka för att minimera riskerna här och nu, säger Joanna Jiménez, projektledare för symposiet.

KAMPANJEN VÄRLDENS BARN FYLLER 25 ÅR

Den stora tv-galan går av stapeln fredagen 7 oktober klockan 20.

Missa inte den!



FOTO: ROBERTHBJÖRK

Social obligation ska bidra till arbetet i Ukraina

Ring klocka ring! Nu listar Nasdaq en social obligation arrangerad av Garantum till förmån för Läkarmissionens arbete i Ukraina!

De pengar som placeras investeras i olika projekt som bidrar till att lösa sociala problem. Och nu går en del av intäkterna till Läkarmissionens viktiga arbete i Lviv i Ukraina. Vi haffade Läkarmissionens insamlingschef Hanna Rosell för att fråga om denna spännande nyhet!

Hej Hanna! Vad är det för klocka som Läkarmissionens ordförande Bo Guldstrand ringer i?

– Med klockringningen öppnade vi Nasdaq och firade att Garantum och Crédit Agricole CIB arrangerar en social obligation tillsammans med Läkarmissionen. Det kapital som investeras går till Läkarmissionens arbete i Lviv i Ukraina.

Läkarmissionens styrelseordförande Bo Guldstrand ringer i klockan för ny social obligation hos Nasdaq.



FOTO: LÄKARMISSIONEN

De lär sig ta vara på solenergin

Läkarmissionen stöttar utbildning i solenergi.

Den humanitära krisen i Jemen hör till de värsta i världen, med utbredd fattigdom som förstärks av ett inbördeskrig som varat sedan 2014.

Det är brist på varor och bränsle är dyrt, vilket har gjort att intresset för andra energikällor än gasol och diesel har ökat.

Läkarmissionen stöttar utbildning i solenergi för att människor ska kunna utnyttja den rika solresurs som finns i landet. Detta har fått flera positiva effekter bland annat för jämställdheten. Sedan 2014 har 1 335 kvinnliga soltekniker utbild-

dats. Jemens solprogram omfattar nu även solugnar och solvattenpumpar. Hana Al-Thubani är en av kvinnorna som gått kursen. Hon fick inte plats när kursen hölls i hennes egen by så hon följde utbildningsteamet till en grannby.

– Jag har velat lära mig så mycket det bara går, så att jag kan hjälpa andra. Nu kan jag installera och underhålla olika solcellssystem, säger hon.

Vill du stötta arbetet i Jemen som både är bra för jämställdhet och miljö? Swisha till 90 00 217 och skriv Jemen.

Tiden stannar vid Mukweges köksbord

Måltiden har i alla tider och kulturer möjliggjort fördjupad gemenskap och personliga samtal. Jag uppskattar särskilt min familjs långfrukostar på verandan. Det är när vi möts sida vid sida inom familjen eller med våra nära vänner och stannar upp som vi plötsligt ser varandra i ögonen och tar tid för att lyssna mer aktivt. I semestertider får vi ofta chansen att gå mer på djupet och ställa de mer nyfikna frågorna. Men måltiden kan även vara tillfället då vi knyter till oss nya kontakter.

JAG KAN MINNAS många måltider och omvälvande samtal som jag bär med mig från resor runtom i världen. Ett av de absolut starkaste samtalen är när jag spenderade tid vid Denis Mukweges eget köksbord hemma i hans bostad i Bukavu i den Demokratiska Republiken Kongo. Detta var för ett år sedan i augusti 2021. På grund av ett försvårat säkerhetsläge och upprepade dödshot och väpnade attacker återstod inget annat val för Denis och hans familj än att flytta in på sjukhusområdet runt Panzisjukhuset. Det hade inte varit ett lätt beslut att ge upp sin egen bostad. Känslan av att aldrig riktigt kunna mentalt lämna ansvaret för det omfattande arbetet vid sjukhuset och möta överlevarna av sexuellt våld varje dag utanför den egna dörren. Pressen att vara ständigt tillgänglig och se allt yngre och yngre flickor anlända till sjukhuset efter brutala våldtäkter. Jag minns en trötthet i Mukweges ögon. Jag minns ärliga svar på personliga frågor och tårar i ögonen. Där vid Mukweges köksbord så stannade tiden och jag förstod plötsligt det stora allvaret i vårt arbete och allt som drabbar unga flickor i Kongo i dag.

IDET HÄR NUMRET av Svenska Journalen kan du läsa ett utdrag ur den kommande Mukwege-boken. Även om du inte kan ta dig själv till Mukweges eget kök så är detta din bästa chans att på ett mer personligt plan få ta del av hans unika livsresa, outtröttliga kamp och ständiga engagemang. I boken får du även möta nya sidor av Mukwege som du kanske aldrig tidigare sett. Ta tiden att flytta dig hem till hans kök. Stanna upp ett ögonblick och känn stoltheten över att du som givare till Läkarmissionens är med och stöttar inte bara de drabbade kvinnorna i Kongo utan även Mukweges egen kamp för allas rätt till ett värdigt liv.

JOSEPHINE SUNDQVIST
GENERALSEKRETERARE
PÅ LÄKARMISSIONEN



I Mexiko har zapotek-folket länge levt isolerat från det övriga samhället. För kvinnorna förstärks utanförskapet av analfabetism och brist på jämställdhet. Genom Läkarmissionens alfabetiseringsprogram lär sig nu allt fler att läsa och skriva samtidigt som de lär sig om sina rättigheter.

TEXT: BENGT SIGVARDSSON / FOTO: JESPER KLEMEDSSON

ALLAS RÄTT TILL RIKTIG UTBILDNING



Den lilla staden San Agustín Loxicha ligger på 1 800 meters höjd i den mexikanska delstaten Oaxaca. Staden omgärdas av djupa dalgångar och höga berg vars toppar är inbäddade i vita moln. Här lever ursprungsfolket zapotekerna, eller molnfolket som de också kallas. I en av stadens större byggnader sitter några kvinnor och läser högt ur böcker på staplande spanska. Efter över två år av coronarelaterade restriktioner är Läkarmissionens alfabetiseringsprogram åter i gång för fullt.

– Jag började på kursen för att jag ville ta min grundskoleexamen. Det är aldrig för sent att utbilda sig och uppnå sina mål, säger 51-åriga Marina Ramirez Juarez.

22 procent av kommunens cirka 26 000 invånare är analfabeter. Majoriteten är kvinnor. Det återspeglar sig på alfabetiseringskurserna. 90 procent av deltagarna är kvinnor.

– Som barn gick jag bara i skolan en dag i veckan och mina föräldrar hade inte råd att köpa skolmaterial till mig. Jag slutade i femte klass. Endast min bror fick avsluta grundskolan. Jag ville fortsätta att studera, men min pappa sa ”nej, du ska hjälpa till i hushållet”, berättar Marina.

TRADITIONELLT HAR föräldrar prioriterat sina söners skolgång. Flickorna har förväntats hjälpa till i hushållet och gifta sig tidigt. Marina gifte sig när hon var 15 år. Parallellt med hushållsarbete och uppfostran av tre barn har hon hjälpt sin man, som är kaffe- och majsbonde, på fälten.

– Under min barndom var min största dröm att lära mig spanska. Då hade jag kunnat flytta hemifrån och hitta ett



Alfabetiseringsläraren Minerva Garcia Enriquez i klassrummet.

jobb någon annanstans. Mina drömmar gick i kras eftersom jag var tvungen att lyda min pappa, säger Marina.

Zapotekerna har ett eget språk, zapotekiska, men utan spanskakunskaper kan man inte kommunicera med myndigheter – eller någon annan – utanför de zapotekiska samhällena. På kurserna lär sig deltagarna att läsa och skriva på både spanska och zapotekiska. Efter ett, till ett och ett halvt, år tar de flesta sin grundskoleexamen, vilket Marina har gjort. Hon fortsätter dock att gå på lektionerna för att hålla kunskaperna levande.

– Min dröm är att studera vidare till kontorist. Då skulle jag kunna hjälpa min familj ekonomiskt, säger hon.

65,4 procent av befolkningen i området lever i extrem fattigdom. Minsta

extralant gör stor skillnad för en familj. Läkarmissionen har även kurser i matlagning som Marina deltar i.

– Det har väckt mitt intresse att öppna något eget där jag serverar traditionella rätter gjorda på lokalproducerad majs. Det handlar inte bara om att bli mindre ekonomiskt beroende av min man, han tjänar inte mycket pengar, utan jag vill framför allt kunna bidra till familjeförsörjningen, säger hon.

IDAG GÅR DE FLESTA barnen i skolan, fast inte alltid regelbundet. Ofta på grund av att de måste hjälpa sina föräldrar att arbeta.

– Och det finns fortfarande föräldrar som inte bryr sig om sina döttrars skolgång, men de blir allt färre. Fler flickor och kvinnor höjer sina röster för



Jose Garcia Amboso med barnbarnet Ruth Garcia.



Marina Ramirez Juarez.

”Det kan ta flera timmar i anspråk för en del kvinnor att ta sig hit. Det hindrar dem inte.”

att de känner till sina rättigheter. Det är ju något som vi lär oss om här, säger Marina.

Den 35-åriga alfabetiseringsläraren Minerva Garcia Enriquez instämmer i det Marina säger. Många kvinnor känner inte till sina rättigheter när de börjar på kursen.

– Då vet nästan ingen att sådant som utbildning och hälsa är mänskliga rättigheter. På kursen sätter vi det i relation till hur det ser ut i San Agustín Loxicha. När väl kvinnorna känner till sina rättigheter så börjar de kräva och försvara dem, säger Minerva.

Några kvinnor som har avslutat kursen jobbar i dag frivilligt som socialarbetare hos myndigheterna, men alla höga samhällspositioner innehas av män. Våld mot kvinnor är utbrett och en del män vill inte att deras fruar studerar. Minerva menar dock att kursen gör stor skillnad.

– Det kan ta flera timmar för en del kvinnor att ta sig hit. Det hindrar dem inte. Det visar att de har satt gränser och säger ”nu är det nog, jag behöver min tid för utbildning”. Programmet motiverar dem att kräva sina rättigheter hemma och vi ser hur mäns attityder gradvis

förändras, säger hon.

En viktig drivkraft för kvinnliga deltagare är också att kunna hjälpa sina barn med läxorna.

– Det har varit särskilt viktigt under pandemin då skolorna har varit stängda. Med grundläggande spanskakunskaper har mödrarna kunnat hjälpa sina barn med hemmastudierna, säger Minerva.

UNDER PANDEMIN HAR en del halkat efter i undervisningen. Transportkostnaderna har höjts. Många som bor på isolerade platser har inte längre råd att komma till lektionerna regelbundet. När vi ska besöka en kaffeodling ”strax utanför” staden får vi ett hum om vedermödorna med att ta sig till lektionerna. Till skillnad från de flesta så har vi råd att bekosta en halvtimmes resa i tuk-tuk på en dåligt underhållen väg i brant uppförsläge. Sedan följer cirka en timmes promenad längs stigar som slingrar sig upp och ned för höga kullar i djungelliknande terräng. I odlingen träffar vi 74-åriga bonden José Garcia Amboso, en av de fåtal män som deltar i alfabetiseringsprogrammet.

– Det var aldrig tal om att jag skulle börja i skolan som barn. När jag kom upp i skolåldern fick jag en machete i handen och pappa sa ”nu är det dags att börja jobba”, säger han.

José tror att många män vill delta i alfabetiseringsprogrammet, men att arbetet på fälten slukar all tid.

– Jag började på kursen för att lära mig skriva min namnteckning. Sedan blev jag motiverad att fortsätta eftersom mina affärer kommer att gå bättre om jag lär mig läsa och skriva. Då kan jag läsa dokument, avtal och resa till platser där de bara pratar spanska, säger han.

Bredvid står hans sjuårige sonson Abraham. Han går i tredje klass, men kunde läsa och skriva innan han började skolan. Detta tack vare Läkarmissionens utbildningsmaterial. Hans pappa är nämligen lärare på alfabetiseringskursen.

– Jag pratar flytande spanska och ska bli pilot när jag blir stor, säger Abraham.

Det finns många spirande drömmar här uppe bland molnen som kan förverkligas med lite hjälp.

MARIA VILL GÖRA VÄRLDEN BÄTTRE

Viljan att göra skillnad har gått som en röd tråd genom livet för Maria Bard, Läkarmissionens nya regionchef för arbetet i Öst- och Centralafrika.
– Min drivkraft har alltid varit att få svar på frågan varför det är som det är och försöka förändra det.

TEXT: THERESE HEDLUND / FOTO: ANNA LEDIN WIRÉN





nom biståndsvärlden följer en viss respekt med namnet Maria Bard, den nya regionchefen för Läkarmissionens arbete i Öst- och Centralafrika. Hon har varit sakkunnig hos doktor Denis Mukwege, Nobels fredspristagare år 2018, samt arbetat som demokratisamordnare hos Act Svenska kyrkan inom policy- och påverkansarbetet i södra Afrika. Utöver det har hon arbetat med att koordinera humanitära insatser för Sida och ECHO samt att hon i många år arbetade för PMU, bland annat med mänskliga rättigheter och jämställdhetsfrågor i Kongo-Kinshasa. Sedan i våras är hon stationerad i Nairobi, Kenya.

Vad blir din uppgift som regionchef för Läkarmissionen?

– Jag ska leda det regionala arbetet och stötta de lokala landskontoren och våra partner i olika länder. Mitt jobb kommer också vara att identifiera hur vi kan hjälpa människor som här och nu saknar mat, men även att driva frågor för att de problemen inte ska fortsätta. Att titta på varför det blivit så här, är den fråga som alltid drivit mig. – varför, varför, varför – och vad vi kan göra för att förändra strukturerna i grunden. Hur kan vi påverka beslutsfattarna lokalt, både politiker och religiösa ledare som har mycket makt, och samverka med dem för att nå en förändring.

INSIKTEN OM ATT HON ville vara med och påverka världen fick Maria redan som liten. Men även om hon har ett gediget cv, så är hennes karriär mer ett resultat av att det ena lett till det andra än några tydligt uppsatta mål.

– Ibland tänker jag att jag borde varit mer strategisk yrkesmässigt, men jag

har aldrig tänkt så utan har bara sökt mig till de svåraste utmaningarna hela tiden. Det som motiverat och drivit mig har alltid varit möjligheten att få vara med och göra skillnad.

– För mig har det en nära koppling till min uppväxt inom kyrkan där tron tydligt omsattes i handling på ett väldigt naturligt sätt. För oss var det en självklarhet att om du ser en orättvis situation kan du vara med och förändra den, för vi är skapade att finnas för varandra.

MARIA MINNS FRUSTRATIONEN när hon som 7-åring hörde om en svältkatastrof där många barn dog utan att den svenska statsministern verkade göra något.

– Jag minns min ilska när jag såg ett inslag om det på tv. Jag var så upprörd över att statsministern inte hjälpte barnen. Jag hade ju hört missionärerernas berättelser i kyrkan och visste att vi kunde göra massor om vi tog hand om varandra.

Den känslan har hon sedan försökt omsätta i praktiken och där gav kyrkan en möjlighet att prova på många olika saker och att vara kreativ.

– Även på universitetet drog jag i gång föreningar och integrationsarbeten för kvinnor från andra länder och drev projekt inom hedersproblematik, där jag såg att jag kunde vara en möjliggörare för andra.

MARIA DRÖMDE LÄNGE om att bli journalist, då hon bar en stor nyfikenhet att förstå och relatera till andra, men hon insåg snart att det inte var hennes väg. Hennes längtan efter att vara med och påverka globalt drev henne därför vidare mot biståndsvärlden och en

INTERVJU: MARIA BARD

tjänst som biståndskommunikatör inom PMU. Det var i samband med det som hon, 2008, gjorde sin första resa till Demokratiska republiken Kongo.

– När jag kom dit tyckte jag först att det kändes kallt, fult och hotfullt. Men så kom vi till Panzisjukhuset i Bukavu och mötte kvinnorna som utsatts för sexuellt våld och jag upplevde att det var den mest fantastiska plats jag någonsin besökt. En plats med nya möjligheter för människor som förlorat allt.

– Jag mötte kvinnor som hade blivit helade på alla plan och som fått ett nytt liv. Den upplevelsen blev så stark och resonerade så väl med mig, detta att få börja om.

Samma kväll bestämde hon sig för att söka tjänsten som projektledare för arbetet med överleverare från sexuellt våld, stationerad just på Panzi.

– Jag var ganska nygift då, men berättade för min man Fredrik hur jag kände och han stöttade mig.

HON BODDE I BUKAVU i ett år, men fortsatte sedan arbetet från Sverige i totalt tio. Och det blev precis som hennes dåvarande chef på PMU sa: ”Kvinnorna du möter kommer brännmärka din själ.”

– Jag blev så oerhört berörd av dem och deras förmåga att resa sig. Livskraften är inbyggd i vårt DNA, vi är skapade för att leva, även om många bär med sig svåra trauman.

Och nu har arbetet åter fått henne att flytta till Afrika. Första gången blev Marias make kvar i Sverige, men sedan april bor hela familjen i Nairobi, Maria och Fredrik, samt döttrarna Edith, 11 och Lilli-Ann, 8 år.

– Barnen är jättepeppade. De går på svenska skolan och tycker det är spännande. Vår yngsta sa nyligen: Mamma, tänk att vi får ha det så här bra. Vi får bo i ett hus, vi har snälla grannar i ett fint land och vi har fått en katt. Hon är så tacksam!

UNDER BÅDA GRAVIDITETERNA besökte Maria Panzisjukhuset och vid ett tillfälle blev det lite dramatik under ett möte med dr Denis Mukwege.



”När jag växte upp var min familj med i kyrkan som då hette Missionsförbundet. Där var Kongo-missionen stor och min familj var med och stöttade arbetet där. Att sedan få arbeta nära dr Mukwege på Panzisjukhuset och få vara med när han tog emot Nobels fredspris var så fint. Det var som om cirkeln slöts.”

– Han är väldigt observant. Just vid det här tillfället var jag väl i vecka 18 med Edith. Jag hade ont och satt och smekte magen medan vi pratade om höga, politiska frågor. Mitt i det ser Mukwege den gravida kvinnan mitt emot honom och frågar varför jag drar handen över magen. Jag försökte vifta bort det, men till slut fick han mig att gå och ringa min läkare i Sverige. Sen satt vi ett tag till innan han avbröt mötet igen och sa: ”Nä, Maria, nu går vi och gör ett ultraljud för att se att allt är okej”. På vägen till undersökningsrummet och när jag låg på bordet medan

han smörjde salva på magen så fortsatte han prata politik.

– Och plötsligt, dunk-dunk, såg jag Edith för första gången på en svartvit gammal bildskärm, som dog mitt under undersökningen så att han fick slå igång den igen. Det var helt fantastiskt och för mig är Edith därför väldigt kopplad till Panzi. Bara till för något år sen satt en bild på henne där på en vägg. De har följt henne i alla år.

Hur är det att jobba med doktor Mukwege?

– Som person är han humoristisk, men ganska lågmäld. Han är väldigt

”Att kunna lugna ner sig och gå in i en chefsroll. Det passar där jag är i livet, en person med erfarenheter som ser vad hon ska göra.”

trovärdig och bekräftande, men kräver mycket av dem han har omkring sig. Och han vet varför han gör det han gör. Jag minns en gång när jag missade en fest på sjukhuset. Han blev jättearg och sa: ”Maria, inser du vad du gör när du inte prioriterar festen? Det är ju när vi sitter med kvinnorna, äter, dansar och rör vid

dem som vi ger dem deras värdighet tillbaka. Det är det allt handlar om.”

– Jag såg sedan hur centralt detta var i läkandet, att visa att jag ser dig, jag hör dig, jag bekräftar dig. Jag frågade en gång en av socialarbetarna på Panzi, mama Esther, om vilken den mest effektiva behandlingen var för att hjälpa kvinnorna,

hon svarade: ”Maria, du måste förstå att det vi gör är att vi älskar dem friska.” Det gjorde stort intryck på mig.

Så slutligen, vem är du i dag?

– Jag är i en bra ålder, lugnare än tidigare. Att drivas av viljan att förändra kan vara stressande, för man sätter lätt sitt värde i att göra saker då, men nu börjar jag se det fina i åldrandet. Att kunna lugna ner sig och gå in i en chefsroll. Det passar där jag är i livet, en person med erfarenheter som ser vad hon ska göra. Jag känner mer tillit till min förmåga i dag och vågar mer lita på min intuition.



MARIA BARD

Ålder: 45 år.

Bor: Nairobi, Kenya.

Gör: Regionchef för Läkarmissionens arbete i Öst- och Centralafrika.

Familj: Maken Fredrik, döttrarna Edith, 11, och Lilli-Ann, 8.

Bakgrund: Studerat statsvetenskap, socialpsykologi samt freds- och utvecklingstudier på universitetet.

Bästa med att bo i Kenya?

– Människorna, deras värme och humor och förmågan att skratta och hitta vägar framåt.

DE FANN EN VÄG BORT FRÅN FATTIGDOM

Fattigdom går ofta i arv och därför arbetar Läkarmissionen för att bryta fattigdomskedjan. Ett sätt är att ge människor möjlighet att försörja sig genom olika yrkesförberedande kurser eller självhjälpgrupper. För varje individ som bryter kedjan väntar en ny tillvaro och framtiden förändras.

FOTO: HÅKAN FLANK

**BILDREPORTAGE:
BRYTA FATTIGDOMSKEDJAN**



Luiz och Roberto är tvillingar. Uppvuxna i en favela där en av deras bröder hade suttit i fängelse för narkotikabrott. De utbildade sig via Läkarmissionen till datatekniker och båda har fått fast jobb i Rio de Janeiro.



10-åriga Abraham kombinerar skolgång med att vara vävarpojke med målsättningen att också bli fri en dag.



Victoria Kibirige är 38 år, har 6 barn och efter sin utbildning säljer hon egna te- och kryddblandningar till butiker i Ugandas huvudstad Kampala. Storsäljaren är ett lokalt te blandat med ingefära och nejlika. "Jag gick runt med en termos med hett vatten och lät dem smaka. Det fungerade bra", berättar hon.



Nabsaru Aisha är 23 år, och går en intensivkurs i sömnad. När hon klarat examen, hjälper projektet henne att få ett praktikjobb på ett skrårderi.



"Numera tjänar jag egna pengar på mitt vävande", säger 23-åriga Adugna Asene. För fyra år sedan lyckades han äntligen lämna tillvaron som slavarbetare och jobbar idag tillsammans med fem andra pojkar med liknande bakgrund i ett kooperativ.

”ATT SY ÄR ALDRIG JOBBIGT”

Yirgalem Simegn utbildade sig till sömmerska och startade egen verksamhet - nu lär hon andra.

När etiopiska Yirgalem Simegn berättar om sitt yrke glittrar hennes ögon.

– Efter 15 år som sysslöjds-lärare älskar jag fortfarande att sy! Det är så roligt att få lära ut denna kunskap.

Egenföretagaren Yirgalem Simegn bor i Addis Abeba i Etiopien. Hon arbetade tidigare som sekreterare men drömde länge om att få utvecklas som sömmerska.

– Jag har alltid tyckt om att sy men jag sydde för hand och hade aldrig provat en symaskin, men så fick jag chans att gå en tvåårig utbildning till sömmerska.

Det var efter det som Yirgalem valde att starta

sin verksamhet där hon syr kläder på beställning. Och hon syr verkligen allt och tycker det är extra kul att få beställningar på vackra klänningar, som motsvarar det vi i Sverige skulle se som balklänningar.

ARBETET MED DET egna företaget ledde så småningom till att hon fick jobb som sysslöjds lärare i en verksamhet som Läkarmissionen stöder.

– Mina elever kommer från fattiga familjer på landsbygden. En del av dem är hemlösa, andra har varit utsatta för sexhandel eller bär med sig andra hemska upplevelser i sin historia, berättar Yirgalem.

EFTER UTBILDNINGEN hos henne får många av Yirgalems studenter anställning som skraddare eller sömmerskor medan andra startar sina egna verksamheter där de syr kläder på beställning.

– Det bästa med mitt jobb är att få följa mina elevers utveckling. Trots att de kommer från så svåra förhållanden så lyfter de sig själva och

stärker varandra. Vi har även en egen butik där vi säljer sådant som eleverna har sytt.

När Yirgalem får frågan om vad som är mest utmanande med hennes arbete skrattar hon så att skrattgroparna kommer fram.

– Det är aldrig jobbigt! Jag gör det här av mitt hjärtas lust!

HANNA ROSELL



Yirgalem Simegn drivs av att se sina sömnadselever utvecklas.



FOTO: HÅKAN FARJÉ

”Utbildning är det viktigaste verktyget”

Sota Ohata från Tokyo i Japan studerar till en master i ”International Comparative Education” på Stockholms universitet och gjorde i somras praktik på Läkarmissionen. Han tycker att Sverige och de länder där Läkarmissionen bedriver utbildnings-satsningar är intressanta att få studera närmare.



Sota Ohata

Sota bodde i England ett par år innan han kom till Sverige. Efter att ha studerat engelska i England blev han intresserad av hur länder utbildar invandrare.

– Japan är ett mycket homogent samhälle. Vi har få invandrare och nästan inga flyktingar. Men befolkningen minskar och blir allt äldre och landet behöver nya medborgare. Samtidigt har vi ingen erfarenhet av anpassad undervisning till grupper med olika behov.

SVERIGE ERBJUDER kostnadsfri språkutbildning för invandrare. Det tycker Sota är bra. Att kunna det språk som talas i det samhälle man bor i är avgörande. Därför gillar Sota också de insatser som görs för zapotek-folket som vi skriver om i detta nummer.

– Det borde vara en rättighet att få lära sig det officiella språket i ett land. Jag är intresserad av livslångt lärande och att de kvinnor som inte fick gå i skola som barn nu tar igen det visar att ingen är för gammal för att lära sig.

Sota är även imponerad av Läkarmissionens utbildnings-satsningar för

barn med funktionsvariationer.

– Etiopien, Sudan och Tchad har stora problem med klimatförändringar, fattigdom, krig och konflikter. Ändå ser man så goda resultat när det gäller synen på barn med funktionsvariationer. Om jag jämför med Japan som är ett mycket utvecklat land, så har vi inte alls så bra integrering av dessa barn, vi har mycket att lära.

JAPAN HAMNAR alltid högt i internationella mätningar av skolresultat. Men Sota tycker att det behövs en balans mellan goda skolresultat och att inkludera och ge stöd till svagare grupper.

– Även barn med funktionsned-sättningar kan bidra i samhället. De har också förmågor och resurser och är viktiga.

Sota samlar nu på sig erfarenhet, kunskap och tar med sig många insikter hem igen.

– Mitt mål är att göra utbildning tillgänglig för barn i hela världen, och att göra det japanska samhället mer inkluderande. Det är omöjligt för en person att göra allt men jag vill bidra på mitt sätt, säger Sota Ohata.



Utdrag ur boken "Kvinnors styrka" med dr Denis Mukwege

Kapitel 3: Kris och uthållighet

"Du behöver komma, doktorn, med en gång. Det är akut." Det var 1999 och kvinnan som hade kommit svävade mellan liv och död, men i en annan miljö och under helt andra omständigheter än i Lemera. Jag var tillbaka i Bukavu, i den fattiga och eftersatta förorten Panzi, och var på väg att dra i gång mitt livs största projekt.

Med hjälp av finansiering från församlingsrörelsen Cepac (Communauté des Églises de Pentecôte en Afrique Centrale) byggde vi ett nytt sjukhus från grunden. Bygget var inte ens klart när vår vakt Nandola kom rusande för att meddela mig att vår första patient hade kommit. "Hon ser ut att vara svårt skadad", sa han.

Färgen hade knappt hunnit torka och det låg fortfarande högar med byggavfall lite här och var. Lådor med medicinsk utrustning stod staplade i korridorerna i de två byggnader vi höll på att renovera. Vi hade inte ens steriliseringsutrustning till operationssalen.

Men ryktet hade spridits. Man var medveten om vårt arbete i bygden, och mycket tidigare än vi hade räknat med hade en grupp män kommit dit med en hemmagjord bår där en kvinna låg insvept i filtar. Efter att ha sett barnarnas desperata blickar och hört de matta stönen från kvinnan under tygstyckena hade Nandola gått med på att lyfta undan träplankan som fungerade som barriär mellan vår byggarbetsplats och den dammiga vägen utanför den.

Kvinnan bars in och lyftes sedan av bären och upp på ett förlossningsbord. Vi hade inte ens hunnit inreda ett motagningsrum. Medan jag skyndade mig till henne, skred alla snabbt till verket. Vi var bara åtta då, inklusive administrativ personal, samtliga före detta medarbetare från Lemera.

Vi började avlägsna filtarna för att undersöka patienten. Hon var i trettiofemårsåldern och vid medvetande, men bara nätt och jämnt. Hon blödde ymnigt och hade svåra



smärtor efter något som såg ut som ett skottsår någonstans vid bäckenet och höften.

Vi behövde operera med en gång. Proceduren leddes av Veikko, en kirurg från Lemera. Det skulle ha varit ett komplicerat ingrepp under vilka omständigheter som helst, men i detta halvfärdiga bygge skulle hans lugn och skicklighet vara särskilt värdefulla egenskaper.

Vi var tvungna att skynda oss för att över huvud taget få i gång utrustningen. Operationssalen var full av saker som vi samlat ihop från diverse kliniker och hjälporganisationer i regionen – operationsbord och kirurglampa från det ena stället och röntgen- och narkosutrustning från det andra. Efter ett tag blev vi tvungna att sända ut en person med bil till stadens centrum för att hämta två nya blodpåsar, för vi hade inte så att det räckte. Vi steriliserade instrumenten i en tryckkokare.

Vi opererade patienten under större delen av en lång stressig dag som blev den inofficiella invigningen av Panzi-sjukhuset. På kvällen när vi var klara ställde vår röntgenläkare Mungo upp på att stanna kvar och vaka över natten. Vi gick utmattade till sängs och hoppades få se vår patient vid liv nästa morgon.

När jag vaknade och gick till avdelningen upptäckte jag till min förvåning att hon inte var ensam. Mungo förklarade att flera kvinnor med värkar hade kommit under natten, eftersom de fått höra att sjukhuset hade öppnat. Han hade varit uppe hela natten och hjälpt till med förlossningarna. Mammorna låg lyckliga i sängarna och vaggade sina bebisar. En av dem hade fått tvillingar.

Samma dag ställde sig folk i kö för läkarbesök – gravida kvinnor, men även män och barn som sökte bot på en hel rad olika åkommor. Så fortsatte det sedan de följande veckorna. Byggarbetarna och inredarna fortsatte arbeta runt dem, lade sista touchen vid de halvfärdiga badrummen, sjuksalen och kontoren.



FOTO: TORLEIF SVENSSON

Medan de väntade satt många av de första patienterna på bänkar eller högar med bråte. De fördrev tiden med att småprata och äta. Tack vare kärnorna och fröna de lämnade kvar efter sina smörgåsar och måltider hade vi snart buskar och träd som växte i trädgården. I dag har vi ett enormt avokadoträd som härrör från den perioden. Det blir en ständig påminnelse om vår improviserade start för drygt två decennier sedan.

[...]

När vi öppnade Panzisjukhuset tog min karriär återigen en ny vändning. Som ung läkare hade jag först trott att jag skulle bli pediatriker, men efter att ha sett hur bristfällig vården var för kvinnor under graviditet och förlossning i Lemera hade jag skiftat fokus till mödravård. På grund av händelser utanför min kontroll bytte jag nu spår på nytt och blev specialist på att behandla skador efter våldtäkter.

Vid flera tillfällen – särskilt i början, men inte bara då – tvivlade jag på om jag skulle kunna fortsätta. Jag kände att mitt arbete tryckte ned mig i skorna, att sorgen sänkte sig som en slöja över mig. Ibland har det rubbat min tilltro till människosläktet. Det finns en gräns för hur många gånger man kan tåla att se kroppar, liv och samhällen slitna sönder.

Det var enbart tack vare mina patienter som jag orkade fortsätta. Mitt beslut att bli förlossningsläkare och gynekolog hade motiverats av min beundran för kvinnorna i Lemera, för deras styrka och självbehärskningskraft när de haltade till sjukhuset, för deras kraft i barnafödandet. Lika mycket som jag ville tackla orättvisorna i deras liv, och ett samhälle som varken uppskattade eller hyllade deras bedrifter, attrahera-



Ingvar Guldstrand.

FOTO: HÅKAN FLANK

"Utan pengar från Sverige hade inte Panzisjukhuset kunnat byggas"

Ingvar Guldstrand var ordförande för Läkarmissionens styrelse när Panzisjukhuset byggdes. Vi kontaktade honom för att höra lite om hur det gick till.

I det utdrag vi publicerar ur Denis Mukweges nya bok, står det att Cepac byggde Panzisjukhuset,

men var det inte Läkarmissionen som gjorde det?

– Panzisjukhuset byggdes med pengar från SIDA, PMU och Läkarmissionen. Den mottagande organisationen i Kongo var Cepac, men pengarna kom från Sverige. Panzisjukhuset skulle aldrig ha kunnat byggas annars.

Hur har relationen mellan

doktor Mukwege och Läkarmissionen sett ut genom åren?

– Doktor Mukwege har

"Doktor Mukwege har alltid varit en speciell person som vi har haft ett nära samarbete med."

alltid varit en speciell person som vi har haft ett nära samarbete med. Läkarmissionen har jobbat mycket med PMU i Kongo. Vi bekostade till exempel doktor Mukweges utbildning tillsammans. I dag är Läkarmissionen en av de svenska organisationer som ger störst stöd till Panzi. **Före Panzisjukhuset fanns**

ett annat missionssjukhus i Lemera som Läkarmissionen stöttade. Det förstördes i kriget. Tvekade styrelsen aldrig över att investera i ett nytt sjukhus mitt i ett krig?

– Allt det som vi satsade på i Kongo gjordes med respekten att det kanske skulle komma att förstöras. Vi hade en fin

utbildningsverksamhet i Bukavu som förstördes i kriget och även sjukhuset i Lemera. Men vi tänkte att vi kanske skulle hinna hjälpa många människor innan det så fall förstördes. Panzi överlevde och blev en räddning för många, så det visade sig vara en mycket positiv satsning.

TRON KAN SPELA EN VIKTIG ROLL FÖR KLIMATET

I juni 1972 höll FN en konferens i Stockholm, då miljön för första gången togs upp som en viktig fråga. Konferensen ledde till att världssamfundet antog en rad dokument om att samordna globala insatser för att främja hållbarhet och värna den naturliga miljön. I år, 50 år senare, hölls en ny konferens där Läkarmissionen stod som medarrangör.

TEXT: EVA ADÉEN

I början av juni i år hölls det internationella mötet Stockholm+50. Nästan på dagen femtio år efter det första mötet, och med en allt större oro för klimatkrisens effekter, uppmärksammades 1972 års konferens då UNEP skapades, FN:s miljöprogram.

Under toppmötet gjordes bland annat en inventering av de globala miljöåtgärder som gjorts under de femtio år som gått, men handlade i övrigt om framtiden.

Läkarmissionen arbetar i flera av världens mest sårbara länder där klimatförändringarnas effekter redan i dag är som mest förödande. Exempelvis i länder som Etiopien, Sydsudan, Sudan, Tchad och Niger har vi sett hur torra drivit människor på flykt. Om vi vill fortsätta förändra världen till det bättre behöver vi förstå mer om hur klimatförändringarna påverkar oss så att vi kan agera konstruktivt. Därför behöver vi samtala och hitta vägar.

LÄKARMISSIONEN DELTOG i konferensen och i en rad evenemang i anknytning till den, samt stod själv som värd för några arrangemang. Det genomgående temat för dem var trons roll i klimatfrågan.

Ända sedan Läkarmissionen

startade 1958 har det gått en röd tråd av miljövänligt tänk genom allt arbete som gjorts inom självförsörjning, utbildning, social omsorg och humanitärt bistånd. Läkarmissionen är religiöst och politiskt obunden men vilar på en kristen värdegrund. Så att kombinera tro, miljö och ett skapelsevänligt liv går helt i linje med vår inriktning.

DISKUSSIONERNA SOM fördes i de samtal Läkarmissionen arrangerade handlade om allt från hur vi kan tolka de heliga skrifterna när det gäller förhållandet till naturen till frågan om katolska kyrkans enorma förmögenhet och ansvaret för hur den förvaltas. En viktig del av ramverket kring samtalen var självklarheten att inkludera alla religioner och trosriktningar. I stället för att betona skillnaderna sökte deltagarna hitta det gemensamma – hur vår tro kan hjälpa och leda oss i att arbeta för planetens hälsa och hur kan vi mötas i det arbetet. Om vi kan mobilisera oss och stå för en tydlig röst, så kan den rösten bli väldigt stark.

Samtidigt enades deltagarna om att de flesta av oss är en del av problemet, troende eller ej. Vi kan helt enkelt inte fortsätta använda jordens resurser på det sätt vi gör just nu.

Tre aspekter från konferensen:

FINANSIELLT INFLYTANDE: Kyrkor och trossamfund runt om i världen äger stora rikedomar, som fastigheter, land, skog, värdepapper av olika slag och värdeföremål. En femtedel av allt i världen ägs av en kyrka eller ett samfund. Tron kan alltså spela en mycket stor roll för klimatet, genom att kyrkor och samfund medvetet ser över hur de tillgångar som finns är placerade men också hur skogs- och lantbruk bedrivs på den mark som ägs. Ett stort steg togs 2018 i Irland då katolska kyrkan beslöt att inte fortsätta investera i fossila bränslen och att på sikt dra sig ur den typen av placeringar.

ÖDMJUKHET INFÖR SKAPELSEN: Vilken tro människor än bekänner sig till så delar troende människor en vördnad inför skapelsen. Samtidigt behöver vi alla inse att vi genom vårt sätt att leva är en del av problemet med klimatförändringarna. Hur kan vi visa i handling att vi värder skapelsen när vi genom vår livsstil visar på motsatsen? I en diskussion sa en paneldeltagare: ”När det gäller klimatet sitter en del av oss troende och väntar på att Gud ska återupprätta skapelsen. Vi väntar, vi gör ingenting, vi inväntar Guds ingripande. Om vi såg någon gråta i vår närhet skulle vi agera helt annorlunda, eller hur? Då skulle vi inte sitta och invänta Gud.”

KRAFTEN I ANTALET: Mer än en miljard människor i världen räknas som troende. Det är en avsevärd mängd människor som kan bli en stark kraft om de mobiliseras. I inbjudan till de aktiviteter som Läkarmissionen arrangerade stod det: ”Om vi kan mobilisera en hälften av dessa människor och få dem att erkänna sin roll när det gäller att skydda skapelsen och bidra till ett hållbart samhälle – till ett samhälle präglad av jämlikhet, balans, helande och kärlek – då kan vi åstadkomma förändring medan tid är.”



Nina Campioni är journalist, författare och programledare.

”Att testa nytt är att skapa liv”

Ringar på vattnet. Eller fjärilseffekten. Jag har funderat mycket på det den senaste tiden. Mycket för att jag, precis som

Läkarmissionens Maria Bard, nu tar mitt pick och pack och familj och byter land. Vår familj kommer följande år bo i Italien. En dröm för många. Tänk pasta, vin, eviga solnedgångar under en liguriansk himmel och saltkysst hud. Pittoreskt, spännande, underbart. Eller?

Men där jag borde känna spänning och inspiration känner jag oro och en viss ångest. För. Tänk om vi vill stanna för alltid? Tänk om La Dolce Vita är just sådär dolce att vi aldrig någonsin mer vill flytta tillbaka till det liv som vi hittills känt som vårt liv. Hjälp!

RINGAR PÅ VATTNET. Vi gör en sak som leder till något annat. Och på många sätt är det ju det livet är till för. Att levas, att utmana, att lära. Att låta vissa saker få leda till andra.

Att låta livet ske.

Kanske är det det svåraste av allt i våra rätt så kontrollerade västerländska liv. Jag som faktiskt trodde att jag var ganska ”chill” och inte behövde kontrollera så mycket i livet, verkar visst ha lite problematik med att utmana livets ramar. Att känna frihet och ta dagen som den kommer. Hur svårt kan det vara?

Ganska svårt visar det sig. Jag tror att vi i vår kontrollerade del av världen, där våra drömmar blir till verklighet bara



FOTO: JOHAN LYGBELL

”Det kanske räcker med att välja höger istället för vänster på morgonens promenadstråk.”

vi bestämmer oss och sätter upp tydliga mål. Där allt kan mätas, allt tävlas i och allt bedömas. Där har vi som svårast för att bara släppa taget och låta känslorna och livet levas till fullo. Tack vare att vi så länge vi kan minnas levt i ett land där allt funkar, där krig och svält inte stör, där livets gilla gång för det mesta tuffar

på så har vi lyxen att inte våga kasta oss ut. För i ett liv och i ett land där vi har det så bra som vi ändå till mans och kvinns har det – vad finns det då för anledning att rucka båten? Varför få den där fjärilen att fladdra sina vingar utan att veta vad som händer i andra änden av den effekt som sker när vingarna skapar vågor?

KANSKE FÖR ATT DET är just den där oväntade effekten som ger våra liv extra mening? Kanske för att vi är skyldiga både oss själva och dem runt omkring oss att utmana och bryta ramarna? Vi som kan och har möjlighet? Att utvecklas är att leva. Att testa nytt är att skapa liv.

Och tänk. Att förändra, hur jobbigt det än kan kännas inledningsvis, kan i slutändan vara det bästa man någonsin gjort. Och det krävs kanske inte något så stort som en flytt utomlands för att ringar på vattnet ska ske? Det kanske räcker med att välja höger i stället för vänster på morgonens promenadstråk, kanske säga hej till grannen nästa gång ni passerar varandra i trapphuset. Enkla saker skapar också effekt. Eller, om du är sugen på större utmaningar: Sätt dig ner och gör en planering för hösten – en gång i veckan ska du göra något som du aldrig tidigare gjort. Kanske hoppa bungy jump, kanske ta en ridlektion, göra slut med något du

inte mår bra av längre, lära dig hjula, skriva en dikt. Något varje vecka som utmanar dig, som spräcker dina ramar, som ger dig liv.

Kanske kommer du till slut hamna i en solstol bredvid mig vid liguriska havet om tio år – för vem vet. Vi kanske stannar. Hjälp och hurra!

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

Gå in på lakarmissionen.se/gavoshop

Ge bort hopp om ett bättre klimat

Fokus på miljön är viktig i alla Läkarmissionens insatser. Mest tydligt blir Läkarmissionens klimatfokus kopplat till våra vattenrelaterade projekt.

Att hitta lösningar för att samla regnvatten på torra platser, solceller för att driva vattenpumpar eller värma vatten och olika lösningar gällande sanitet. Men vi planerar även träd, ger stöd till bikupor och jobbar med innovationer för att hjälpa miljön.

UTBILDNINGSINSATSEN i Jemen som finns med i detta nummer är ett exempel på ett arbete som gynnar såväl jämställdhet som klimat, med utbildning av ”soltekniker”.

Klimatpaketet i vår gåvoshop är en utmärkt ge bort-gåva eller ett bra sätt att stötta miljöinsatser.



FOTO: LÄKARMISSIONEN

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4 | 2 | | 8 | | 5 | 1 |
| | | | 5 | | | 6 | |
| 5 | | 9 | | 6 | | 4 | 8 |
| | | 6 | 1 | | | 8 | 9 |
| | | 4 | | 5 | | | 2 |
| 9 | | | 4 | | | | |
| 4 | | | | | | | 6 |
| | | 1 | | 3 | 5 | 2 | |
| | | 5 | | | 6 | | 9 |

Medelsvår

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

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.

Torleif Svensson är en av Läkarmissionens mest anlitade fotografer. Här är en bild han tog i samband med brunnsborring i Sudan, där stor vattenbrist råder.

MILISM
OLAVJÄNT
DROND
LERARORÖRA
REVNÄRE
REGNÅR
OASIS
SLAF
ARGUMENT
NOVA
SR
IDLA
MAI
GLÖMMER
MONO

Krysslösning maj

Här är det rätta svaret på korsordet i majnumret 2022. Ett stort grattis till Eva Sjölin, Borås, Linnéa Larsson, Gislaved och Håkan Abrahamsson, Skellefteå som vann Tommy Hellstens bok *Jag är inte längre rädd - en bok om kärlek*.

DU ÄR MED OCH FÖRÄNDRAR LIV

Tack för att du är med i Läkarmissionens viktiga arbete för att rädda liv och stödja människors vilja och förmåga att förändra sina livsvillkor.

FOTO: HÅKAN FLANK

FATTARSTYRELSEN
SYSSLA MED TYNGD
DUMPAR HACKAR
UPPSÄT
OSÄKRATS
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
BO-RICKA KONS-TIG
ROM-ME-DEL
BOK-TRYCK-NING GRÖN
DRAMA-KUNG
LAGTAL BELG-ISK FLODE
EX ACTIS
HELGO-LAND
BRYTS LÄTT
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
VID ÅLO BUSSAR
LIST KÄRNA
SOL-NA-GÅNG
GÅR OFTA SNETT
FÖR SURF FASTA
UND-FLY ALL
HÅLL BUS-KAR
POLKA I STE-GET
KÖRS I TRA-FIKEN
KÄR-LIG
SKÖN-JA
BROM I KEMIN
RÄCKER TILL LOTT
VERKAR VÄRD-ANDE
FICK PUBLI-KEN
PÅ SAMMA LINJE
TÄV-LING
I ROS-LAGEN SKRED
PLUGG-PE-RIOD
GÅR OFTA SNETT
KÖRS I TRA-FIKEN
UND-FLY ALL
HÅLL BUS-KAR
POLKA I STE-GET
TAR EFTER MILD-RADE
EXTRA RADER TVÅR
KÄR-LIG
SKÖN-JA
BROM I KEMIN
RÄCKER TILL LOTT
VERKAR VÄRD-ANDE
FICK PUBLI-KEN
LY-SER UPP
FÖR-ENAS SÄR
TÄV-LING
I ROS-LAGEN SKRED
PLUGG-PE-RIOD
GÅR OFTA SNETT
KÖRS I TRA-FIKEN
UND-FLY ALL
HÅLL BUS-KAR
POLKA I STE-GET
BIT AV BANAN GAIS
VÄRLDS-FÖR-BUND
RÖST KA-PAT
KÄR-LIG
SKÖN-JA
BROM I KEMIN
RÄCKER TILL LOTT
VERKAR VÄRD-ANDE
FICK PUBLI-KEN
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA
BE-RÖVAD
SNAT-TA
UPP-FATT-NING
ÅTERSTOD
MINNSKINES-EN
AVYTT-RAD
SKA FÖLJAS VILT
VILL MAN JU JUBILAREN
KEDJA FÖRR
LI-TEN LYA
GER VILA KAVEL
SKIF-TA
SPORT-PRESTA-TION
TAS I TAG PÅSTOD
TU-RIST-STAD
GÖRS RA-GUN
BOK-BIT
HUVUD-STAD FART
GÅ ILLA</



75 kr

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



100 kr

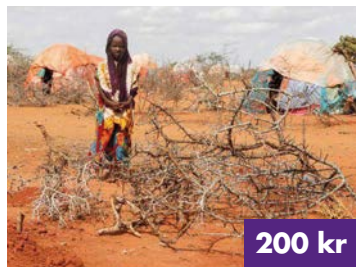
Hjälp till Ukraina. Läkarmissionen finns på plats och hjälper människor på flykt och i utsatthet. Vi bistår människor med sjukvårdsutrustning, filter, varma kläder och matkassar. Tack för ditt stöd i denna akuta situation!



*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.



200 kr

Akuthjälp, Somalia. Den värsta torkan på 40 år har drabbat Afrikas horn. Vi finns på plats och kan hjälpa.



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.



260 kr

Stöd Denis Mukwege, Panzisjukhuset. Hjälp till att driva ett unikt sjukhus.



150 kr

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



175 kr

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

