

SVENSKA

LÄKARMISSIONENS MEDLEMS-
OCH ORGANISATIONSTIDNING
NR 1 FEBRUARI 2025 ÅRGÅNG 101

JOURNALEN

18

miljoner människor hotas
av svält i Sudan. Läkar-
missionen finns på plats.

UKRAINA:

Övergreppen
har orsakat
djupa sår

BILDREPORTAGE:

Flykting- och
svältkatastrof
i Sudan

KRÖNIKA:

Kattis Ahlström
ny krönikör

Kunskap räddar liv

Ayaan Hassan – vinnare av
Läkarmissionens Vänlighetspris 2025

SKICKA EN VÄNLIG HÄLSNING!



**Gör någon glad med en vänlig hälsning!
Skicka ett digitalt kort via sms och sprid
samtidigt lite vänlighet.**



1. Öppna kameran i din mobiltelefon
2. Skanna QR-koden
3. Följ instruktionerna i telefonen

För 20 kronor får du ett fint illustrerat digitalt kort med plats för en personlig hälsning. Kortet skickas via sms till den mottagare du väljer. Scanna qr-koden här intill för att komma till kortet.

Barnmorskan i rampljuset

Om jag blundar kan jag fortfarande minnas mormors svarta nedslitna barnmorskeväska. Väskan som färdats mellan liv och död i de svenska hemmen under 40- och 50-talen. Jag kommer från en familj där barnmorskeyrket haft hög status och setts som ett dedikerat kall för att rädda liv och säkra kvinnors reproduktiva hälsa.

Min mormor Nancy var ofta bestämd och tydlig i sina ståndpunkter under uppväxtåren, egenskaper som troligtvis växte fram som ett resultat av ett mycket krävande och utmanande yrkesliv. Min mamma beslutade sig tidigt för att själv bli barnmorska och utbildade sig i Sundsvall på 70-talet med ambitionen att exportera det svenska barnmorskelärandet bortom Europas gränser. Vem i Sundsvall kunde då ana att hon skulle komma att få rädda kvinnors liv på avlägsna platser i Sydsudan, Tanzania och DR Kongo.

Studerar man svensk kvinnohistoria framträder investeringen i barnmorskan tydligt som en nyckelfaktor till dagens jämställdhet. Barnmorskans stöd under graviditet och förlossning kan aldrig överskattas. Dock har vi alltför ofta missat att sätta barnmorskan i rampljuset. Barnmorskans arbete har många gånger tagits för givet.

För Läkarmissionen har investering i barnmorskeyrket varit en självklar och tydlig prioritering i arbetet för global hälsa sedan starten

”Alltför många unga tonårsmammor och överlevare av sexuellt våld får föda utan en barnmorska vid sin sida.”

1958. I flertalet av Läkarmissionens hälsoprojekt har barnmorskan spelat den avgörande rollen för sänkt mödradödlighet, fungerande amning, psykologisk trygghet och säkerställande av kvinnors sexuella och reproduktiva hälsa.

I DR Kongo råder det just nu extrem brist på barnmorskor. Alltför många unga tonårsmammor och överlevare av sexuellt våld får föda utan en barnmorska vid sin sida. Men, det är något som du och jag kan ändra på. Idag finns alla förutsättningar för att vi ska kunna utbilda fler barnmorskor. Dock behövs fler hjältar som vågar satsa på yrket i kombination med understödjare som du – som är villiga att bekosta en barnmorskans utbildning och tjänstgöring.

I detta nummer får du bland annat läsa om en banbrytande barnmorska, pristagaren för Läkarmissionens Vänlighetspris. Vinnaren Ayaan Hassan är en barnmorska med stor passion som spelat en unik roll för Somalias utsatta kvinnor. Hennes livsberättelse inspirerar och vittnar om att kvinnor fortsatt ser barnmorskeyrket som ett kall. Kära läsare och understödjare – det är dags att sätta barnmorskan i rampljuset.

JOSEPHINE SUNDQVIST
GENERALSEKRETERARE,
LÄKARMISSIONEN



FOTO: VIOLA DE

Säg din mening i Svenska Journalen.

Hej Läkarmissionen!

"Jag undrar om ni ger något stöd till Gaza vid det pågående folkmodet? Då kan jag gärna bidra."

Hälsningar / Ana Maria

Hej Ana Maria!
Tack för ditt engagemang och för att du kontaktar oss!

Situationen i Gaza är ofattbart svår, och vi följer den med sorg och bestörtning. Läkarmissionen har ingen egen närvaro i Gaza, och begränsningarna av humanitärt tillträde gör det svårt även för de organisationer som finns på plats att utöka sin nödhjälp. Det är en stor utmaning att få in tillräckligt med personal och förnödenheter, samtidigt som det är svårt att leverera hjälp på ett säkert sätt till den drabbade befolkningen.

Vår bedömning är att vi som organisation kan göra störst skillnad i katastrofområden där vi har etablerad lokal närvaro och lång erfarenhet. Ett sådant område är Sudan, där en av världens

värsta humanitära katastrofer pågår. Över 18 miljoner människor står inför akut svält, och vi har ett omfattande arbete för människor på flykt.

När det gäller just Gaza hänvisar vi till våra branschkollegor på plats, som exempelvis Läkare utan gränser.

HANNA ROSELL

Marknadschef, Läkarmissionen

"Jag har med stor behållning läst tre av artiklarna i det senaste numret av Svenska Journalen, krönikan av Josephine Sundqvist "Med nya utmaningar

Erika Stenlund, redaktör för Svenska Journalen.



krävs mod och större medmänsklighet", artikeln om Peter Hallström "Det är okej att vara människa" och Lotta Grays krönika "Vilka är vi utan varandra?". De berörde mig mycket starkt och stämmer till 100 procent med mina egna tankar om att vara människa."

Med vänliga hälsningar / Björn

Hej Björn!

Det gläder mig att du hade behållning av texterna och att du blev berörd. Jag i min tur blev rörd över att du tagit dig tid att skicka ett brev, för att uppmuntra oss som gör tidningen. Stort tack för det!

ERIKA STENLUND

Redaktör, Svenska Journalen

Hör av dig till oss!

Vi vill gärna höra dina åsikter om tidningen, frågor om Läkarmissionens arbete eller tankar från dig som läsare! Maila svj@lakarmissionen.se

Plantera ett träd!

Genom att plantera träd i Afrika förbättras klimatet och familjer får möjlighet till självförsörjning. Träden bromsar ökenspridning och ger långsiktig nytta för både klimatet och kommande generationer. En gåva som bidrar till en hållbar framtid.



FOTO: LÄKARMISSIONEN

Läkarmissionen har i år instiftat Vänlighetspriset som delas ut under Vänliga Veckan i februari. Här är juryn som korat de fem finalisterna och vinnaren. Från vänster Silvia Kakembo, Vivi Wallin, Björn Hedensjö och Läkarmissionens styrelseordförande Bo Guldstrand. Läs om vinnaren och årets finalister på sidan 14.

Lampor i Sudans flyktingläger

I Sudan och Tchad, där Läkarmissionen, tillsammans med UNICEF, ansvarar för vatten och sanitet i flyktinglägren, har man även installerat solcellsdrivna lampor. Lamporna drivs av solceller från vattenpumparna och ger förutom ljus, även ökad säkerhet i lägren.



FOTO: LÄKARMISSIONEN

INNEHÅLL:



FOTO: YVAA SUNDQVIST

Barnmorskan Ayaan vinnare av Vänlighetspriset. Sid 14

06 Utrikesministern besökte Läkarmissionens event om AI och bistånd i Kista.

08 I skuggan av kriget i Ukraina kämpar överlevare av sexuellt våld.

14 Finalisterna av det nyinstiftade Vänlighetspriset.

18 Kattis Ahlström: "Vi lever i en tid av egoism".

22 I Sudan pågår den största flykting- och svältkatastrofen i modern tid.

26 Biståndskollen: Vi reder ut begreppen.

28 Vår medarbetare Vera Vasytisi i Ukraina, berättar om arbetet.



FOTO: NICOLAS HAMMARSTRÖM

Nina blev våldtagen av rysk militär. Sid 08

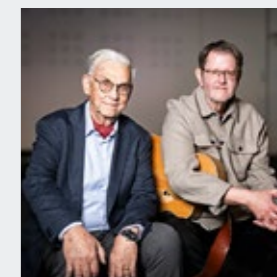


FOTO: ANNA LEDIN WIRÉN

Uppmuntrar pensionärer att göra skillnad. Sid 20

Kalender

Läkarmissionens konserter

FEBRUARI

Sånger i livets tonart med Richard Niklasson och Lasse Ahgnell

- 22 feb – Equemeniakyrkan Magra kl.18
- 23 feb – Equemeniakyrkan Motala kl. 18

Elvis älskade gospelsånger

med Lars Lisa Andersson och band

- 22 feb – Mariakyrkan Katrineholm kl. 17
- 23 feb – Centrumkyrkan Norrköping kl. 17

Sånger i livets tonart med Richard Niklasson och Lasse Ahgnell
Smyrnkyrkan Älvängen kl. 15

MARS

Melodies from the chapel med Vocalsis

- 1 mars - Centrumkyrkan Mariannelund kl. 18
- 2 mars - St Jakobs kyrka centrala Gbg kl. 18

För kärlekens skull med Hasse Hallström, Ingamay Hörnberg och Lennart Sjöholm

- 1 mars – Skänninge missionskyrka kl. 17
- 2 mars – Enebykyrkan, Enebyberg kl. 16

Peter Hallström och Åsenhöga brassband

- 8 mars – Åsenhöga kyrka med brassband kl. 19
- 9 mars – Peter Hallström – ort kommer snart.

Sånger för Livet kör-konsert med Sofia Källgren och lokala körsångare

- 15 mars – Kinne-kleva kyrka, Götene kl. 16

Spring Soul med Faith Kakembo

- 29 mars – Andreaskyrkan Mjölby kl. 18

Elvis älskade gospelsånger

med Lars Lisa Andersson
• 30 mars – Equemeniakyrkan Surte kl.18

APRIL

Melodies from the chapel med Vocalsis

- 5 april – Immanuelskyrkan Skövde kl.18
- 6 april – Equemeniakyrkan Floda kl. 18

RPGsamling Elvis älskade gospelsånger med Lars Lisa Andersson

- 9 april – RPG Johannes-

kyrkan Kumla kl. 18.30
RPGsamling – För kärlekens skull med Hasse Hallström, Ingamay Hörnberg och Lennart Sjöholm

- 9 april – Pingstkyrkan Linköping kl. 14

Sånger i livets tonart med Richard Niklasson och Lasse Ahgnell

- 26 april – Hagakyrkan Örebro kl. 16
- 27 april – Ort kommer snart.

60

miljoner kronor samlade Sverige in under Radiohjälpens kampanj "Musikhjälpen 2024". Årets tema var: Alla har rätt att överleva sin graviditet.



Den 26 november 2024 fick Josephine Sundqvist gästa Mix Megapols studio och programledaren Lotta Bromé för att prata om Läkarmissionens arbete med säkra förlossningar och sexuellt våld i Afrika och Ukraina.

”Jag har sett hur barn som får kärlek förändras – deras självkänsla växer, och de vågar tro på sig själva.”

VERA VASYLTSIV,
socialarbetare på Children
Care Center (CCC), i Ukraina.
Sidan 28

AI och unga i fokus för framtidens bistånd

Sveriges bistånds- och utrikeshandelsminister Benjamin Dousa deltog i ett event på Kista bibliotek, arrangerad av Läkarmissionen. Fokus låg på hur AI och unga innovatörer kan bidra till att möta globala utmaningar och stärka framtidens svenska bistånd.

Evenemanget i Kista bibliotek samlade i slutet av november många engagerade

deltagare och bjöd på inspirerande möten. Läkarmissionen arrangerade samtala där Sveriges bistånds- och utrikeshandelsminister Benjamin Dousa, som själv är uppvuxen i området, deltog. – Det känns verkligen som att vara på hemmaplan, att få vara här i Kista. Jag satt ju själv i studierummen här utanför och tentapluggade för många år sen, sa Benjamin Dousa.

Ministern diskuterade tillsammans med Läkarmissionens generalsekreterare Josephine Sundqvist och AI-experten Johan Müllern-Aspegren från Capgemini hur digitalisering och AI kan bidra till att lösa globala utmaningar. Under kvällen fick även unga entreprenörer från The Good Talent möjlighet att presentera sina innovativa idéer, vilket ytterligare förstärkte fokus

på ungas roll i framtidens lösningar. – Genom det här evenemanget skapade vi en viktig plattform för dialog. Det uppskattades särskilt att Benjamin Dousa stannade kvar under minglet, vilket gav Kistas ungdomar en chans att ställa frågor i en mer avslappnad miljö, säger Isabel Widman, projektledare för påverkansfrågor på Läkarmissionen.



Ungdomar från närområdet i Kista ringde till sina föräldrar och kompisar för att ställa frågor till Benjamin Dousa.



Läkarmissionens generalsekreterare Josephine Sundqvist i samtal med Sveriges bistånds- och utrikeshandelsminister Benjamin Dousa, (i mitten) och AI-experten Johan Müllern-Aspegren.



Roland Boij, förlossningsläkare och gynekolog.

Läkarmissionen i Musikhjälpen

Under Musikhjälpen 2024 fick Läkarmissionen möjlighet att lyfta vikten av säker och professionell vård vid förlossningar i konfliktområden som Kongo.

I glasburen deltog Roland Boij, förlossningsläkare och gynekolog med lång erfarenhet från mödravård i konfliktzoner, samt Josephine Sundqvist, Läkarmissionens generalsekreterare med rötter i Kongo där hennes föräldrar arbetade med mödravård. Tillsammans delade de berättelser från verkligheten och visade hur avgörande biståndet

är för kvinnors hälsa och rättigheter. Musikhjälpen är en årlig insamlingskampanj som samlar in pengar till viktiga ändamål genom en veckas livesändningar från en glasbur, i år från Sundsvall. Engagerade människor och organisationer, som Läkarmissionen, sluter upp över hela Sverige för att göra skillnad. Med över 60 miljoner kronor insamlade – det näst högsta beloppet i Musikhjälpens historia – bidrog engagemanget till att rädda liv och ge kvinnor hopp i en utsatt situation.

Bättre vård för kvinnor i Tanzania

Digitala lösningar stod i fokus på Läkarmissionens konferens för att främja säkrare förlossningar och bättre vård i Tanzania.

I november 2024 arrangerade Läkarmissionen en konferens i Dar es Salaam för att främja innovation inom vården. Tillsammans med representanter från den offentliga och privata sektorn, universitet och kyrkliga organisationer diskuterades hur digital teknik kan användas för att förbättra vården – särskilt för kvinnor. Målet är att fler ska få säker förlossningsvård och bättre sjukvård i Tanzania.

Sveriges ambassadör i Tanzania, Charlotta Ozaki Macias, höll en mottagning på ambassaden tillsammans med Läkarmissionen. Där betonade hon hur viktigt det är med internationellt

samarbete och lyfte fram Läkarmissionens arbete för att förbättra hälsovården i landet. Läkarmissionens generalsekreterare, Josephine Sundqvist, ledde en diskussion om hur digitala lösningar kan stärka sjukvården och delade erfarenheter från organisationens globala arbete.

Under konferensen hölls inspirerande föreläsningar, paneldiskussioner och workshops om ämnen som artificiell intelligens (AI) och samarbeten mellan privata och offentliga aktörer. Några av höjdpunkterna var bidrag från Dr. Sarah Wamala Andersson från Mälardalens universitet och AI-experten Johan Müllern-Aspegren från Capgemini. De engagerade särskilt unga tjejer i hur de kan vara med och forma framtidens vårdlösningar.



Digital teknik är ett viktigt verktyg i att förbättra vården, speciellt för kvinnor.

Läkarmissionens generalsekreterare fick utvecklingspris

Grattis till Läkarmissionens generalsekreterare Josephine Sundqvist, PhD som har tilldelats Föreningen för utvecklingsfrågor (FUF):s årliga pris! Motiveringen lyder:

”Josephine Sundqvist tilldelas FUF-priset 2024 för att hon genom sina insatser inom både akademien, civilsamhället och myndighetsvärlden, har bidragit till att förbättra

levnadsvillkoren för människor som lever i fattigdom och förtryck. Hennes förmåga att förmedla viktiga kunskaper om globala frågor och hennes innovativa idéer, har inspirerat

svenska aktörer att ta ansvar i sina internationella engagemang. Josephine är en förebild inte minst för unga människor som vill göra skillnad i världen.”



KRIGETS ÖVERLEVARE

KHERSON/MAKARIV

I skuggan av det ryska kriget mot Ukraina kämpar överlevare som Oksana Olkhovets och Dimitriy Nedoviziy med att återuppbygga sina liv efter grymma övergrepp. Med stöd från nätverket SEMA och organisationer som Läkarmissionen får de sakta hjälp att hantera trauman som annars riskerar att prägla generationer framåt.

TEXT: MAGNUS FALKEHED / FOTO: NICLAS HAMMARSTRÖM

D

et tar inte många sekunder i den lite vildvuxna trädgården innan gråten klipper av Oksana Olkhovets meningar. Gråten har blivit en rytm och en del av hennes liv. Medicinerna har hon skurit ned på.

Men när hennes nya hund börjar skälla kommer gråten. Den påminner om den tidigare som sköts av en rysk soldat.

– Soldaten sa bara att hunden skällde. Därför sköt han den, säger hon. Det var bara början på infernot.

När den ryska invasionsarmén stormade Makariv, väster om Kiev, i mars 2022, blev staden snabbt ett andra, mindre Butja – martyrstaden en knapp timmes resa österut.

Butja blev något av en symbol för de ryska krigsbrotten i Ukraina när liken av civilbefolkning hittades efter den ryska reträtten. Men det som hände där hände även på andra ställen.

ÖVER HELA LANDET förlorade ukrainska barn, kvinnor, män och djur i ett kolvslag allt mänskligt värde i de ockuperade områdena.

När ryssarna närmade sig samhället Makariv, väster om Kiev beslutade sig Oksana och maken Oleksander för att stanna kvar i huset som de bott i sedan 24 år.

Paret hade haft ett fint liv där. Oleksander arbetade med att borra brunnar och hon var anställd på det lokala sjukhuset. Porslinstallrikar i bokhyllan, liksom magnetdekal, vittnar om ett gemensamt upptäckande av världen.

Vändpunkten blev när två soldater från en av Rysslands avlägsna republiker läste in Oleksander i köket och släpade i väg med Oksana Olkhovets,

dragen i håret, och med pipan av en automatkarbin i ryggen. De drog henne över vägen till det tomma grannhuset.

Där visade den ena soldaten henne sin kniv.

– Det var blod på bladet. Jag visste vad de gjorde med knivar, säger hon.

Med kniven mot nacke och hals våldtog den ena soldaten Oksana.

Hon hörde sig själv skrika och böna.

När skräcken hade trängt undan allt annat fanns det bara tomhet kvar i henne.

Hon blev ett överlevande skal. Känslan satt kvar i veckor och månader.

När våldtäkten inleddes hade hennes make tagit sig ut ur köket och kom springande på asfaltsvägen. Den andra soldaten sköt honom med flera skott.

Oleksander hölls vid liv i flera dagar, men vägrades transport till sjukhus och dog.

OKSANAS SON BOR bara några timmar från föräldrahemmet.

– Han har aldrig kommit och hälsat på sedan det här hände, säger Oksana Olkhovets. Hon förebrår honom inte för det. På frågan varför skakar hon på huvudet.

Det var för två och ett halvt år sedan.

I Ukraina tar sig stigma från våldtäkt många uttryck. Beröringsskräck är ett av dem.

– De som jag har fått mest stöd av är SEMA, säger hon med adress till Läkarmissionens partnerorganisation i Ukraina. Med regelbundna workshops, möten och otaliga telefonsamtal om stort och smått har organisationen och deras nätverk för överlevare blivit en stöttepelare i hennes liv.

Långt från Makariv, i den södra Cher-

sonregionen, har Nina Cousenna fortfarande inte berättat för sin son, varken om våldtäkten eller att hon numera är sjuk i hepatit C.

Hon är 72 år och den ryska soldaten som våldtog och smittade henne var inte äldre än att han hade kunnat vara hennes son.

– Jag är rädd för vad min sons reaktion skulle bli. Det är för att skydda honom som jag inte velat berätta. Vem vet hur han kan reagera, han som slåss mot ryssarna dagligen vid fronten, säger hon.

Våldtäkten ägde rum en natt när eldgivningen mellan de ukrainska och ryska styrkorna hade lugnat sig. Det pensionerade butiksbiträdet Nina



Nina Cousenna, 72, blev våldtagen av en rysk soldat när hennes by var ockuperad. Hon har inte vågat berätta för sin son vad som hände då hon är rädd för hur han ska reagera.

”Jag gjorde misstaget att säga till den ryska soldaten att han kunde vara min son. Då blev han totalt vansinnig och ännu våldsammare.”

Cousenna lämnade potatiskällaren mitt i stridslinjen där sju personer hade sökt skydd för att i stället få lite sömn i lanthuset.

Än i dag spärras hennes ögon upp när hon pratar om våldtäkten den natten.

– Jag gjorde misstaget att säga till den ryska soldaten att han kunde vara min son. ”Tänk om någon gjorde så här mot

din mamma, vad skulle du tänka då?”

Då blev han totalt vansinnig och ännu våldsammare, minns Nina Cousenna.

FÖR GRANNARNA berättade Nina Cousenna följande dag att hon hade ramlat i trappen. Hon säger att hon inte vet om de trodde på henne. Inga följdfrågor ställdes.

I dag lever hon på platsen för krigsbrottet. Hon sitter i solen under körsbärsträdet och talar med sin väninna, Lyudmila Mefodievna, 76 år, från grannsamhället som är på cykelavstånd. Hon var en gång lärare i ukrainsk litteratur och språk. De träffar varandra regelbundet.

ÄVEN LYUDMILA Mefodievna blev våldtagen av en soldat i den ryska invasionsarmén. En tand slogs ut och hon blev skuren med kniv i magen.

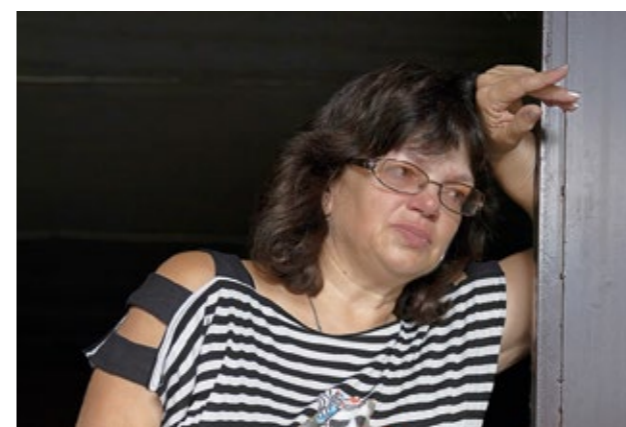
– Det tog tre veckor innan jag kunde äta fast föda efter att han tagit ett så hårt stryppgrepp på mig att jag var säker på att jag skulle dö, säger hon med låg röst.



Lyudmila Mefodieвна, 76, och Nina Cousenna, 72, blev båda två våldtagna av ryska soldater under tiden deras by var ockuperad. De har blivit mycket goda vänner och finner tröst i varandra.



Kateryna Horlovas dotter var bara tolv år gammal då hon våldtogs och blev gravid.



Oksana Olkhovets, 54, våldtogs av en rysk soldat när hennes by var ockuperad. Ryssarna dödade även hennes man och hund.



Dimitriy Nedoviziy är en av överlevarna som fått hjälp genom SEMA efter att han utsatts för tortyr.

Den resliga, lågmälda kvinnan ägnar lång tid åt att förklara varför hon alls öppnade dörren, när våldtäktsmannen bankade på i natten. Som om det hade funnits något som hon hade kunnat göra för att ändra utgången?

Tortyren varade i över sex timmar.

I dag är de båda väninnorna Lyudmila och Nina livrädda för att den ryska armén återigen ska korska floden Dnepr, två mil söderut.

LIKSOM FÖR VÄNNINNA var det inte förrän Lyudmila Mefodieвна kom i kontakt med volontärer från SEMA som hon kunde börja prata om vad som verkligen hade hänt. SEMA hjälper både kvinnor och män som har utsatts för sexuellt våld.

– För ryssarna handlade den fysiska tortyren också om att bryta ned oss

”För ryssarna handlade den fysiska tortyren också om att bryta ned oss psykiskt som män.”

psykiskt som män, säger Dimitriy Nedoviziy, 59, från Kherson, vars ben fortfarande skakar av spasmer sedan elchockerna mot hans könsorgan.

Även för honom blev det en vändpunkt när han, i sociala medier, fick kontakt med SEMAs nätverk. Där ute fanns det andra som vågade tala med varandra om det som de varit med om.

Kateryna Horlovas dotter var tolv år när de ryska trupperna tog över i Kherson. Hennes mamma visste då inte att en artig man vid namn Serhij som åtnjöt ryssarnas gunst och förtroende i

själva verket var soldaternas hallick.

Det tog tid innan hon förstod vad som hade hänt.

– Jag hade skämtat med min dotter om hur mycket godis och kakor hon åt och att hon började bli lite rund, berättar mamman när vi sitter ned i trädgården.

TRÄKISTOR FÖR granater har blivit bänkar på tomten. De två minsta pojkarna tittar på sina surfplattor inne i huset.

– En dag efter befrielsen råkade

jag öppna dörren när min flicka stod i duschen. Jag såg hennes runda mage, berättar mamman.

Dottern hade våldtagits av medlöparen Serhij och skrämtes till tystnad med hot om tortyr av de yngre bröderna och hennes mamma. Graviditeten var redan långt gånget, drygt sex månader. Flickan skickades till en klinik för att föda med kejsarsnitt.

– Pojken vägde över fyra kilo och var alldeles för stor för att födas normalt ur hennes lilla kropp, förklarar Kateryna Horlova.

BEBISEN PLACERADES i en fosterfamilj i Kyiv. Efter födseln ställde barnmammamman inga frågor om fostret, bara om kejsarsnittet på hennes mage.

Kateryna Horlovas dotter hälsar vi på genom mammans telefonskärm. Hon

bor nu med sin storebror i en annan del av landet. Att bo kvar i byn kändes för svårt för flickan.

Nu, efter veckor och månader av terapi, läger i naturen och olika stödaktioner hittar hon sin framtid i en annan

del av landet, tillsammans med sin storebror och hans familj.

– Hon har bestämt sig för att bli hårfrisör. Hon tränar redan på sin bror och hela hans familj, liksom på vänner, säger mamman. ■

Nätverket SEMA för överlevare

Nätverket SEMA grundades 2017 med stöd av Mukwege Foundation (Nobelpristagaren i Kongo). Nätverket spänner i dag över 26 länder. SEMA hjälper överlevare från konfliktrelaterat sexuellt våld (CRSV).

Stödet för behoven tar olika former: medicinskt, ekonomiskt, men framför allt knyter det ihop överlevare som kan stötta varandra och byta erfarenheter. Målet är att få bort stigman och synliggöra problemet, förbättra

omsorgen, och vässa juridiken genom att främja reformer som gör att de skyldiga aldrig mer ska kunna känna sig säkra.



För att stödja arbetet skanna qr-koden.

MED LÖFTE ATT GÖRA SKILLNAD

Läkarmissionens Vänlighetspris hedrar en person som är en kraft för det goda. I år går priset till barnmorskan Ayaan Hassan, som tillsammans med fyra andra finalister inspirerar med sitt engagemang och visar hur vi alla kan bidra till en bättre värld.

TEXT: ERIKA STENLUND / FOTO: YLVA SUNDGREN

AYAAN HASSAN

UTBILDAR BARNMORSKOR I SOMALIA

” Jag har arbetat som barnmorska i flera år på Danderyds sjukhus, Karolinska sjukhuset och som bemanningsbarnmorska i Sverige och Norge. Men allt började när ett av mina barn blev svårt sjuk och läkarna inte visste om hon skulle överleva. I min desperation bad jag till Gud: ”Om det är meningen att hon ska leva kvar här på jorden, gör det lätt för henne. Annars, ta henne tillbaka.” Bara en vecka efter operationen tillfrisknade hon. Det var ett mirakel. Jag hade lovat Gud att om hon överlevde, skulle jag ge tillbaka och hjälpa människor i nöd. Jag hade gjort en pakt med Gud, och eftersom jag är en person som håller vad jag lovar, visste jag att jag måste hålla mitt löfte.

Jag reste till Somalia varje sommar

under tre år för att besöka sjukvården där. Jag analyserade och undersökte hur jag kunde bidra och insåg att min kunskap kunde göra en enorm skillnad. Det var där jag skulle börja. Jag ville bidra till förbättrad hälsa för kvinnor och barn och börja i det lilla för att skapa förändring. Utan att vara kopplad till någon organisation, och utan finansiering, bestämde jag mig för att ta ledigt från jobbet en månad om året och själv bekosta min resa till Somalia.

FÖRSTA ÅRET 2018 reste jag ensam, men sedan dess har jag alltid haft med mig andra barnmorskor och läkare på resorna. I år är vi sju personer som reser – en läkare och sex barnmorskor från Sverige och Norge. En kollega åker

med mig för sjätte året i rad. Vi arbetar med akutsjukvård vid förlossningar och hjälper till att utbilda barnmorskor och studenter vid universitetet som är kopplat till sjukhuset. Vi försöker förmedla kunskap som vi har i Sverige av att arbeta förebyggande, vilket vi är duktiga på.

VI BARNMORSKOR är utbildade att kunna hantera allt som är normalt, men när det sker akuta situationer, när man behöver koppla in läkare och sjuksköterskor och neonatal, så behöver man snabbt bli ett team. Genom teori, praktik och rollspel lär vi ut hur man snabbt kan agera vid akuta situationer som blödningar, havandeskapsförgiftning eller om barnet skulle fastna.



”Jag lovade att ge tillbaka när mitt barn överlevde.”

En mamma kom in på natten med blödningar och när vattnet gick var det blod i vattnet. Vi förstod att barnet inte levde, vilket var fallet. Hon blödde kraftigt eftersom hennes livmoder inte ville dra ihop sig. Vi masserade den, men varje gång vi slutade så fortsatte hon att blöda. Vi var ett team och samarbetade hela dagen. Hela hennes familj kom och tog farväl av henne. Alla var övertygade om att hon skulle dö. Hon var helt grå eftersom hon förlorat så mycket blod. Hon kom in tidigt på morgonen och först på eftermiddagen kunde vi släppa hennes livmoder utan att det fortsatte att blöda. Och hon lever idag!

SAKTA MEN SÄKERT har jag hamnat där jag är idag. Jag får så mycket tillbaka

av att göra det här och det ger mig energi för resten av året. I Somalia gör vi verklig skillnad, och den lilla kunskap vi ger vidare räddar liv.”

Stort Grattis Ayaan! Du har vunnit Läkarmissionens Vänlighetspris, hur känns det?

– Åh, vad glad jag blir! Vilken jury! Jag ska kyssa varenda en av dem, haha! Många säger att en enda person inte kan göra någon skillnad, att det känns hopplöst och svårt att veta var man ska börja. Men om en person tar initiativ och börjar agera, så inspirerar det ofta andra att följa efter. Alla dessa år har jag tänkt: ”Jag gör det här lilla extra av vänlighet.” Och nu får jag ett erkännande – ett bevis på att ”vi ser dig, vi hör

dig”. Det ger mig sådan energi att vilja göra ännu mer!

Vad kommer prispengarna att gå till?

– De kommer att gå till arbetskläder för barnmorskorna på sjukhuset och på de små klinikerna ute på landsbygden. Barnmorskorna måste själva bekosta sina arbetskläder och det är många som inte har råd och därför arbetar i sina privata kläder. En uniform är viktig för både hygien och för yrkesstoltheten. Det ger också en tydlighet inför patienterna så att de ser vilka som är barnmorskor.

**FLER FINALISTER
PÅ NÄSTA UPPSLAG**



KÅRE ERIKSSON

PANTAR TOMBURKAR FÖR UTSATTA KVINNOR I KALMAR

” Jag driver frågan om utsatta och hemlösa kvinnor i Kalmar hårt. Kommunen säger att vi har fem hemlösa, men organisationerna menar att det är nästan 60. Jag cyklar dagligen runt stan, skriver inlägg på Facebook och försöker påverka – det håller engagemanget levande.

Det hela började av en slump den 25 januari 2019. Min hustru och jag var ute på en promenad när jag fångade en plastkasse som flög förbi. Innan jag hann slänga den hade jag plockat tre burkar. När jag väl pantade hade jag burkar för 1800 kronor och bestämde mig för att skänka summan till Kvinnojouren. Sedan dess har jag fortsatt och skänker nu pantpengar växelvis till Kvinnojouren och Stadsmissionen. I måndags lämnade jag in 10 500 kronor och redan nu har ytterligare 3 300 kronor kommit in.

Jag cyklar två varv runt stan varje dag, vilket tar drygt en timme. Sponsorer hör av sig och lämnar stora säckar med pant. I början trodde folk att jag var en suspekt typ, men idag vet tusentals Kalmarbor var jag är. Jag pantar alltid manuellt för att kunna visa kvitton på Facebook – och när jag delar berättelser om utsatta kvinnor rasslar det till i insamlingen.

Även om jag fyller 80 i år och planerar att sluta cykla när jag når en halv miljon kronor, fortsätter jag samla burkar med bilen. Att lämna pengar till Kvinnojouren eller Stadsmissionen är det roligaste jag vet. Jag har fått ett enormt stöd och en stor vänkrets. Samtidigt ser jag att mina bidrag bara hjälper för stunden. En halv miljon är ingenting i det stora hela – här måste samhället ta vid.

Jag hoppas att när jag lägger ner cyklandet, kommer andra att fortsätta skänka till dessa utsatta. Mitt arbete slutar inte förrän huvudet slutar fungera. Det finns så mycket i samhället att förbättra, och jag hoppas att jag inspirerat andra att ta vid där jag lämnar.”

”Även om jag fyller 80 i år och planerar att sluta cykla när jag når en halv miljon kronor, fortsätter jag samla burkar med bilen.”



CEMIL KARAHAN & KRISTIAN ICHO

DRIVER FÖRENING FÖR UNGA KILLAR I RISKZONEN

” Vi växte upp i Flemingsberg och såg på 2010-talet hur många unga killar gled in i kriminalitet. Det fanns behov som kommunen, skolorna och fritidsgårdarna inte fyllde.

Vi flaggade för det tidigt, men få lyssnade på oss eftersom vi själva var 'de där' killarna. Vi var ett gäng på fem killar runt 20 som ville skapa något vi själva hade behövt som unga. Så vi startade 'Området', en förening, men det tog nästan tio år att bli tagna på allvar. Det vi saknade under uppväxten var egentligen bara en trygg plats som vi kunde kalla 'vår', med närvarande vuxna som man kunde lita på.

Vi hade tur som hittade kampsporten. Vi vet hur viktigt kampsport kan vara för unga killar – den ger disciplin och självkänsla. Om de får dessa två saker, faller annat på plats. Det var det vi ville ge till de som kom efter oss. Vi ville också hjälpa de ungdomar som redan hamnat snett och hade svårt att få jobb. Därför hjälper vi dem ta körkort, vilket har gått bra tack vare en anonym investerare som sedan 2018 finansierat körkort för 55 ungdomar.

'Området' är öppet för alla, men vi riktar oss främst till unga killar i riskzonen för kriminalitet. Vi som arbetar här gör det ideellt. Vi är 16 vuxna som varje vecka tränar ungdomar eller hjälper till med läxor. Kommunen satte mål för verksamheten, och vi uppnådde dem på bara två månader. Vi har fått mycket positiv respons – vi vann 'Årets förening' i Huddinge och på Kampsportsgalan, där Cemil även fick priset 'Årets hjärta'. Lärare säger att elever med svårigheter nu presterar bättre, och polisen ser en tydlig skillnad i området – det är lugnare nu, med färre ungdomar som hänger ute.

'Området' är en plats de känner är deras egen, där de kan vara sig själva utan att bli dömda. De är delaktiga i att bestämma schemat och värderar stället högt – de ser det som ett hem. Vi behöver aldrig låsa in värdesaker, och en gång när vi glömt låsa lokalen över helgen, var allt på plats när vi kom tillbaka på måndagen.

Det ungdomar behöver är sysselsättning och närvarande vuxna. Det här är bara början på allt vi vill göra.”



LUUL JAMA

KÄMPAR FÖR OMSKURNA KVINNORS RÄTT I SVERIGE

” Jag är född i Kenya, med rötter i Somalia, och tillhör de två procenten kvinnor från Somalia som inte är könsstympade. Min mormor, en överlevare, kämpade för att skydda min mamma och moster från denna sedvänja, men släktingar utförde ingreppet mot hennes vilja. Detta svek ledde till att hon bröt kontakten med sin familj.

Min mamma, som utsattes för den grävsta formen av könsstympning, fick kämpa för att få vård. Hennes trauma präglade min uppväxt. Min mormor skyddade oss noga, och när vi flyttade till Sverige hotade hon att anmäla om någon skulle försöka få mig könsstympad.

I gymnasiet mötte jag andra somaliska tjejer och insåg omfattningen av lidandet. En vän levde med oerhörda smärtor på grund av sin könsstympning. Med mitt stöd vågade hon söka hjälp och genomgå en operation som förändrade hennes liv. Det blev startskottet för mitt engagemang.

2015 grundade jag organisationen Existera, som skapar trygga rum där kvinnor kan dela erfarenheter och bearbeta trauman. Våra stödgrupper finns i flera städer i Sverige och ger kvinnor möjlighet att tala om sitt lidande, något många aldrig gjort tidigare. Könsstympning handlar om att kontrollera kvinnors sexualitet och förväntas garantera oskuld, en idé som ofta drivs av män. Även om fler familjer motsätter sig könsstympning idag, sker ingreppen fortfarande, särskilt under resor till hemlandet.

Det finns 68 000 överlevare i Sverige, och mörkertalet är stort. Uppskattningsvis riskerar 12 000–23 000 flickor att utsättas. Trots detta är könsstympning nästan osynligt i debatten om sexuellt våld. Målet med 'Existera' är att överlevare ska återta sina liv, att männen tar kampen med oss och att könsstympning ska upphöra helt.”

”2015 grundade jag organisationen Existera, som skapar trygga rum där kvinnor kan dela erfarenheter och bearbeta trauman.”



URBAN RYDHOLM

DRIVER SJUKHUS OCH VATTENRENINGSANLÄGGNING I INDIEN

” Jag är en 78-årig pensionerad professor i reumatologi och har ägnat större delen av mitt yrkesliv åt att behandla patienter med reumatiska sjukdomar på Lunds Universitetssjukhus. När jag gick i pension ville jag fortsätta göra skillnad. Min indiske kollega Rabi Dash föreslog att vi skulle bygga ett sjukhus på en tomt han ärvt i Odisha när hans mamma gick bort, en av Indiens fattigaste delstater. Det blev starten för Indo-Swedish Rheumatology Foundation, som idag driver ett sjukhus för reumatiker i Balasore.

Reumatism är lika vanligt i Indien som i Sverige, men där saknas nästan helt reumatologer. Utan behandling blir många svårt handikappade redan i unga år på grund av förstörda leder. Sjukhuset invigdes 2013 och ger gratis behandling till fattiga patienter. Vi undersöker, ger kortisonprutor och förskriver bromsmediciner som i Sverige, men till en bråkdel av priset. För de allra fattigaste täcker vi även medicinkostnader.

Vi når många patienter genom mobila kliniker i avlägsna byar, och sjukhuset annonserar regelbundet sin närvaro. Svenska reumatologer samarbetar med Rabi Dash, som arbetar periodvis på plats, ibland tillsammans med svenska reumatiker. Jag föreläser regelbundet i Rotary- och Lionsklubbar för att samla in pengar och många svenska patienter har engagerat sig och stöttat projektet.

Ett annat stort problem är fluorförgiftning i områdets vatten, som orsakar allvarliga deformiteter, skador på organ och förkortad livslängd. Tillsammans med ett svenskt företag byggde vi en solcellsdriven vattenreningssystem som nu förser en lokal skola med rent vatten.

Under de senaste elva åren har vi hjälpt otaliga patienter och mött enorm tacksamhet. Att se hur även små donationer kan förändra liv är otroligt givande. Från ett kvällssamtal till ett fullt fungerande sjukhus har detta projekt vuxit till något som verkligen gör skillnad för Indiens mest utsatta.”



**KATTIS
AHLSTRÖM**

Ålder: 58 år.
Bor: På Kungsholmen i Stockholm.
Familj: Sambo. Två vuxna barn, Ebba och Love och ett barnbarn.
Gör: Journalist, programledare och föredragshållare.
Aktuell med: Muren, ett frågesportprogram på SVT, Arvinge Okänd som hon leder tillsammans med Mark Levengood. Studio 65, ett tv-program på UR där människor diskuterar livet efter 65. På gång att skriva sin tredje roman.

”VI LEVER I EN TID AV EGOISM”

Svenska Journalens nya krönikör Kattis Ahlström vill se mer medmänsklighet och mindre själviskhet.

Kattis Ahlström har gjort det mesta, alltifrån barnprogram till att leda Eurovision Song Contest. Hon har lärt seniorer att surfa och varit generalsekretärer för Bris. Därtill har hon alltid jobbat ideellt, just nu bland annat för Jontefonden och njurstiftelsen, som båda handlar om organ-donationer. Från och med detta nummer är hon också ny krönikör här i Svenska Journalen.

Vi har sett dig på många insamlingsgalor, vad driver dig att engagera dig för andra?

– Idag lever vi i en egoistisk era där många riktar

blicken inåt mot sig själv. Materiellt sett har vi dragit vinstlotten om man ser till världens befolkning i stort. Men på ett annat sätt har vi dragit en nitlott eftersom vi blivit alltmer ensamma och isolerade, just därför att vi koncentrerat oss på oss själva. Jag försöker tänka att vi har en skyldighet att bidra med det vi kan till hela mänskligheten och något som är större än oss själva. Jag tror att det är sunt att vända blicken utåt och göra saker tillsammans.

Att få barn är en sådan sak då vi måste prioritera någon annan än oss själva. Du blev mormor för snart två år sedan. Hur förändrade det dig?

– Det var överväldigande. Tänk att det fanns så mycket kärlek kvar. Det finns plats för en person till. Jag är också glad över att jag har fria arbetstider, trots att jag arbetar mycket, kan jag ta mig tid för familjen och andra intressen.

Många far- och morföräldrar upptäcker den nya tekniken i samband med att de får barnbarn. Du har lärt seniorer att surfa, gillar du IT?

– Den är väl mer ett nödvändigt ont. Den som inte har Bankid, Swish eller Facetime kan bli isolerad och beroende av andra. Det är viktigt att själv kunna ha kontroll över sitt liv. Jag blev glad och stolt över att få leda det programmet.

Vad kommer du att skriva om i dina krönikor?

– Om det mellanmännsliga, om vardagsbetraktelser. Jag önskar jag kan bidra med lite hopp och förhoppningsvis ett och annat skratt.

MAJKEN ÖST-SÖDERLUND

”Jag försöker tänka att vi har en skyldighet att bidra med det vi kan till hela mänskligheten.”

Inspirerar pensionärer till engagemang

Hur kan pensionärlivet fyllas med mening, glädje och engagemang? I vår ger sig författaren och journalisten Birger Thureson, tillsammans med musikern Perla Bjurenstedt, ut på en inspirerande föreläsningsturné för Läkarmissionen.

– Vi vill ingjuta mod och peppa dem som efter sitt yrkesliv känner sig vilsna. Genom att engagera dig för andra kan du hitta större mening – bli en "passionär", säger Birger.

Birger har i två böcker berättat tillvaron efter yrkeslivet och samtalat med både kända och okända människor som delat sina reflektioner kring åldrande och mening. Det var efter att själv ha drabbats av prostatacancer som skrivandet och idén till böckerna tog form.

– Om jag bara har min identitet i min yrkesroll och sedan en vacker dag hänger av mig den uniformen, vad gör jag då med resten av mitt liv? Där har jag mött många som känner sig väldigt vilsna, säger Birger.

Idén med turnén är att koppla svenska pensionärs behov av mening och önskan att få vara behövda, till möjligheten att stödja utsatta människor i världen.

Känslan av att inte längre behövas, att vara utbyttbar är smärtsam. Men du talar om att människovärdet inte kan likställas med produktionsvärdet. Hur tänker du?

– I den kultur vi lever så knyts människovärde mycket till prestationsför-

måga. Mätningar visar att inställningen till äldre i Sverige är sämre än i många andra länder, där ålder möts med större respekt. Jag vill uppmuntra till insikten att även om du inte kan producera som tidigare, är ditt människovärde detsamma – och du kan fortfarande göra stor skillnad för andra.

Du skriver om ansvar för hur vi använder vår frihet och att vara förebilder? Hur kan man vara det?

– Genom att man vänder sig utåt i samhället, mot sina medmänniskor och inte sätter jaget i centrum. När man är nybliven pensionär så vill man spela golf, resa och göra saker för sig själv. Men efter det känner många att det inte räcker och då kan man koppla in engagemang. Jag tror att man ska fundera på vad man gör av tiden, av de här åren man har kvar. Man kan vara en pusselbit i en större bild, det tror jag på.

Med ålder kommer för många oro och begränsningar och kanske rädslor för att ta sig an nya utmaningar. Hur ska man tänka?

– Missionären och journalistkollegan Marianne Johansson, som jag intervjuade

Perla Bjurenstedt, musiker och sångare.

Birger Thureson, föreläsare, författare och journalist.

”Det kanske är för sent att bli något stort, men aldrig för sent att göra något gott.”

i min bok "Passionärerna", säger; "Man har mycket roligare när man säger ja, än när man säger nej". Att säga ja till livets utmaningar behöver man inte sluta med för att man blir pensionär.

Ett aktivt liv är inte synonymt med ett värdefullt liv skriver du. Hur ska man då tänka om man begränsas av kroppen och situationen?

– Jag har stor respekt för dem som efter svår sjukdom inte kan vara lika aktiva som förut. Sten Gunnar Hedin, som har haft stroke flera gånger, uttrycker det väl i boken: "När anspråken blir mindre, blir inte glädjen mindre över vad man kan göra." Genom att anpassa förväntningarna efter situationen kan man behålla glädjen. När vissa möjligheter försvinner, gäller det att hitta nya – som ibland kan visa sig vara ännu större än de man förlorat.

Ensamheten många äldre känner, hur kan vi bryta den?

– Amelia Adamo säger att man "inte kan sitta och vänta på att bli uppbyggd". Det är lätt att tänka "varför ringer ingen?", men kanske borde vi i stället fråga oss: "har jag ringt någon som är ensam?" I huset där vi bor är många änkor, så vi har en enkel tradition. Varje onsdag klockan halv tre på sommaren ses vi ute på gården med fikakorgar

och pratar. Det skapar gemenskap för dem som annars kanske saknar sällskap. Små initiativ i vardagen kan göra stor skillnad!

Vi blir stelare med åren och mindre flexibla, men du skriver att man kan arbeta med själens spänst, inte bara kroppens. Vad menar du?

– Jag tror på det här med att man kan förnya sin inre människa, samtidigt som kroppen bryts ner. Åldrandet är ju en serie förluster, det går inte att förneka, men det inre kan fortsätta att utvecklas. Genom att man läser, tar del av kulturutbud och fortsätter vara nyfiken.

Vid pensionen börjar många summera sitt liv, och inser att det kanske inte blev som man tänkt sig? Vad vill du säga till dem?

– Kanske blev det rätt bra ändå? Sten-Gunnar, som intervjuas i boken, väljer att gå till minnesladorna, där de goda minnena finns, i stället för stubbåkern där det gör ont att trampa. När han drabbades av stroke och förlorade mycket fysiskt, bestämde han sig för att inte bli bitter. Jag formulerade en gång uppmaningen: "Låt inte en gammal oförrätt, bli livets efterrätt". Det kanske är för sent att bli något stort, men aldrig för att göra något gott.

ERIKA STENLUND

Bli en Passionär

Om: Föreläsningen byggs på Birger Thuresons böcker "Passionärerna" och "Lev livet ut" som bland annat innehåller intervjuer av Amelia Adamo, Alf Svensson med flera kring åldrandet.

Medverkande: Musikern Perla Bjurenstedt på gitarr och sång samt journalisten och författaren Birger Thureson.

Aktuellt: Besöker Mjölby Svensson med flera kring åldrandet. Borlänge (3/4).

Ps! För att boka Birger och Perla till er, kontakta: birger.thureson@gmail.com Arrangemanget är kostnadsfritt. **Ds.**

SUDAN I NÖD

I Sudan hotas 18 miljoner människor av svält, medan konflikter har drivit 11,4 miljoner på flykt. Det vi bevittnar nu är en av de största flykting- och svältkatastroferna i modern tid.

– Förut hade jag allt. Nu har jag ingenting. Jag har inget hopp kvar för mig själv. Men jag har en önskan – att Lima ska få utbildning och en framtid, säger Fatima. Hon flydde från Darfur med sin 6 månader gamla dotter Lima. Flykten tog tre månader.

TEXT: ERIKA STENLUND / FOTO: ISABELLA OLSSON

BILDREPORTAGE: SUDAN



FOTO: NICLAS HAMMARSTRÖM



FOTO: NICLAS HAMMARSTRÖM



FOTO: JONATAN STRÖMGREN



På Al-Buluk barnsjukhus i Omdurman, Sudan, vårdas undernärda Nada Numan, 18 månader. Flickans mamma Aisha Al-Balula, 30, finns hela tiden vid sin dotters sida. Familjen lyckades fly från Toti Island när RSF soldater stormade byn.

FOTO: NICLAS HAMMARSTRÖM

Sjukdomar som kolera, malaria och denguefeber sprider sig snabbt i lägren, där rent vatten och sanitära anläggningar är en bristvara. Två tredjedelar av befolkningen saknar tillgång till sjukvård.

Läkarmissionen i Sudan och Tchad

Läkarmissionen leder hela det livsviktiga WASH-arbetet (vatten, sanitet och hygien) i Sudan i samarbete med UNICEF. Vi har 103 medarbetare på plats som arbetar utröttligt för att säkra vattenförsörjning och bygga latriner. De senaste två åren har Läkarmissionen borrat och restaurerat 357 brunnar och försett över 524 000

människor med rent vatten. Läkarmissionen finns också på plats i östra Tchad, precis vid gränsen till Sudan, där man ansvarar för vatten och sanitet i 13 olika flyktingläger. Till arbetet hör också registrering av flyktingar, stöd till familjer, hjälpmedel till funktionsnedsatta, traumabehandling för barn, utbildning och livsmedelsförsörjning.



FOTO: LÄKARMISSIONEN



FOTO: JONATAN STRÖMGREN

Den redan allvarliga hungersnöden i Sudan förvärras, och över 11,4 miljoner människor är nu på flykt – varav ca 686 000 tagit sig till östra Tchad, där Läkarmissionen arbetar för att stödja akut med vatten, sanitet och livsmedelsodling. På bilden byggs latriner, vilket ofta saknas i lägren.

Har du frågor om bistånd?
Här reder vi ut begrepp och försöker
förklara hur saker hänger ihop.

Vad är det för skillnad på humanitärt bistånd och utvecklingsbistånd



Katastrofhjälp och stöd till alfabetisering är inte samma sak. Men båda är bistånd. Och i grunden handlar allt bistånd om alla människors rätt till ett värdigt liv, och hur den rätten ska realiseras. Fattigdom och förtryck berövar människor möjligheten att utveckla sin potential. Därmed är de förhindrade att bidra till en positiv samhällsutveckling. Bra bistånd är ett befrielsearbete. Ibland kortsiktigt. Ibland långsiktigt. Men alltid med ett värdigt liv och en hållbar värld som slutmål.

TEXT: BIRGER THURESON

**Förebygg
– bli trygg!**

Ända från starten 1958 har Läkarmissionen varit inriktad på förebyggande hälsoarbete. Friska barn överlever. Kunskap om hälsosamma vanor ger ett bättre – och längre – liv. Medicinska framsteg är inte bara för rika västerlänningar, de måste också komma människor som lever i fattigdom till del.

Ett exempel. I DR Kongo är fattigdomen ett gissel och barnadödligheten hög. När det skedde ett mässlingsutbrott i landet 2022 dog massor av barn. Men provinsen Mai-Ndombe – stor som en tredjedel av Sverige – skilde sig från övriga landet. Där rapporterades inte ett enda fall av mässling. Varför?

Jo, under lång tid har Läkarmissionen, tillsammans med Eumeniakyrkan och missionsflyget MAF, gjort vaccin tillgängligt i provinsen. Förra året kunde över 60 000 barn i Mai-Ndombe vaccineras mot mässling och andra sjukdomar. Det ger resultat!



FOTO: MARTINA HOLMBERG



FOTO: PAUL HANSEN

FN:s medlemsländer har enats om målsättningen att utrota fattigdomen till år 2030. Ungefär 10 procent av jordens befolkning lever i extrem fattigdom, det vill säga på mindre än 2,15 USD per dag.

FN-fakta

Omkring 80 procent av världens befolkning bor i länder där de politiska och medborgerliga friheterna är begränsade.

**HUMANITÄRT
BISTÅND**

**Utan akut
är det slut**

År 2023 gick en tredjedel av Läkarmissionens ändamålskostnader till humanitära insatser. I Ukraina, i Sudan, på många andra ställen på jorden räddade organisationens givare liv. Tack vare pålitliga lokala samarbetspartner och folk på plats kan Läkarmissionen nämligen handla snabbt, vilket ofta är helt avgörande.



FOTO: LÄKARMISSIONEN

Människor drabbas av olyckor och plötslig sjukdom som kan ge dödlig utgång. Då krävs en omedelbar insats av kompetent personal om livet ska räddas. Inom sjukvården kallas det för akuthjälp. Inom biståndet kallas akuta, livräddande insatser för humanitärt bistånd. En tsunami. En

jordbävning. En översvämning. En ihållande torka. En blodig konflikt. Det är händelser och förhållanden som kräver robusta akutinsatser. De drabbade måste få tillgång till mat och rent vatten, hygienartiklar, adekvat sjukvård, tak över huvudet. Och det så snart som möjligt.

**UTVECKLINGS-
BISTÅND**

**Långsiktigt
är viktigt**

Utbildning är kanske det bästa exemplet på utvecklingsbistånd. Människor som lär sig läsa, skriva och räkna kan förstå och försvara sina rättigheter. De blir kapabla att ta makten över sitt eget liv. En upprättad självkänsla bidrar till att de kan bryta den spiral av fattigdom och förtryck som plågat generationer.



FOTO: ANNA LEDIN WIRÉN

När Sri Lanka drabbades av tsunamin 2004 gjorde Läkarmissionen en omfattande humanitär insats, bland annat genom att vaccinera mot kolera. Efter katastrofen försåg Läkarmissionen fiskare, som förlorat allt, med båtar och nya nät så att de kunde försörja sig och sina familjer. Det är ett exempel på hur akuta insatser kan – och ofta bör – följas av långsiktiga sådana.

**Hjärta
+ hjärna
= effektivt
bistånd**

62

Så många procent av Läkarmissionens ändamålskostnader gick 2023 till utvecklingsprojekt.

Bilden av ett hungrigt, gråtande barn väcker känslor och engagemang. "Låt hjärtat va med", sjöng populära Sonya Hedenbratt i slutet av 1960-talet. Det är viktigt. Men det är lika viktigt att hjärnan får vara med i biståndsarbetet. Det uthålliga, långsiktiga engagemang är motorn i all utveckling.

År 2023 gick 62 procent av Läkarmissionens ändamålskostnader till utvecklingsprojekt. Genom att luta sig mot månadsgivarnas trohet kan Läkarmissionen inte bara göra livräddande akutinsatser, utan också hjälpa utsatta människor att ta sig ur beroendet av bistånd.



Bildterapi används som ett verktyg på Children Care Center för att få barnen att prata om och uttrycka känslor kring svåra ämnen.

Vera: Barn i utsatthet vill bli älskade

Jag ville vara till hjälp för andra, så när jag såg en annons i kyrkan om volontärer till ett barncenter ansökte jag. Jag började arbeta några dagar i veckan på Children Care Center (CCC) i Lviv, där många utsatta familjer bor. Området präglas av arbetslöshet och fattigdom efter att många fabriker lades ner på 1990-talet.

CENTRET HJÄLPER barn från dessa familjer och flyktingar från kriget. Efter tre år blev jag anställd och har nu arbetat här i över 24 år. I början saknade vi erfarenhet, men med tiden har vi utbildats i att möta barn med olika behov. Jag har sett hur barn som får kärlek förändras – deras självkänsla växer, och de vågar tro på sig själva.

Det jag lärt mig är att barn i utsatthet vill bli älskade. När de blir det, förändras deras beteende. När barn är sårade skyddar de sig genom att skrika eller slåss. Dessa barn behöver hjälp i tid. Många har svårt att koncentrera sig på grund av hemförlust, och föräldrar som själva saknar utbildning kan inte hjälpa till med läxorna.

VI MÄRKER NÄR barn har problem – de drar sig undan eller kommer i smutsiga kläder. Då får de duscha, och vi tvättar deras kläder. Många saknar fungerande badrum hemma. Barnen skäms ofta över sina föräldrar, som kanske har missbruksproblem, vilket leder till bråk hemma och att pengar går till alkohol istället för barnens behov. Vi försöker få dem att öppna sig så vi kan hjälpa till.

Vi samarbetar med socialtjänsten och ser till att barn i svåra situationer får stöd, till exempel psykologhjälp. Ibland tar det tid att vinna deras förtroende. Det kan också vara svårt att motivera föräldrarna, som ofta har svårt att ta hand om sina barn. Det är där vi kommer in.



VERA VASYLTSI

Ålder: 60 år.

Titel: Socialarbetare på Children Care Center (CCC).

Gör: Hjälper barn med läxor och finns som vuxet stöd efter skolan.

Familj: Man, dotter och barnbarn.

Arbetar i: Ukraina, Lviv.

Fyra syskon kom till oss under flera år. Ett av dem utbildade sig till socialarbetare och arbetade senare här i sju år. Många barn vill ge tillbaka. Före kriget ordnade vi sommarläger vid Svarta havet – för många barn var det deras första möte med havet.

INTE ALLA KLARAR SIG.

Vissa hamnar i missbruk eller fängelse, men vi försöker skapa fina minnen och ge dem en chans. Som Albert, som först inte kunde alfabetet och slängde böckerna i golvet, men nu läser helt själv. När barnen växer upp, får ett arbete och vi ser att vi varit en liten del i förändringen av deras liv, det är fint.”

BERÄTTAT FÖR
ERIKA STENLUND

”Vi måste kavla upp ärmarna”

Av alla intryck, från när resultatet av det amerikanska valet var ett faktum, finns en bild som fastnade alldeles särskilt hos mig. Kamala Harris deklamerar förlusten bakom skottsäkert glas framför tusentals bestörta väljare. När kameran sveper över församlingen fastnar den vid en lång, blond, ung tjej med glasartad blick och tårarna trillandes längs kinderna. Jag tänker att det kunde ha varit jag för 40 år sedan. I de sena tonåren, när de värsta hormonstormarna gått över till någon slags medvetenhet om vilken värld vi lever i, och vilken roll man har möjlighet att fylla.

MIN GENERATION är uppvuxen med rimligt stora skolklasser, 'Håll Sverige rent', kommunal musikskola, internetfria lekstunder och små papperskartonger hemma på köksbordet där man kunde pilla ner några av kronorna från veckopengen till svältande barn. Jag vet, jag idealiserar, självklart fanns det stora orättvisor, krig, våld och elände även då. Om man låter ekot ljuda efter Hans Rosling har det trots allt blivit bättre i världen sedan dess. Men ändå. Idag kan vi inte slå på tv:n eller radion utan att överösas av domedagsprofetior om hotade demokratier, barn som dödar barn och en planet vi med förbundna ögon äter upp med kniv och gaffel.

KANSKE ÄR DET viktigare än någonsin att unga engagerar sig politiskt, varför den där besvikelsen i tjejens ögon var så nedslående. ”Fortsätt kämpa, kavla upp ärmarna, ge inte upp”, skanderar Kamala. Och oavsett vilken politisk tillhörighet man har, är det precis det vi måste göra.

Därför ägnar jag mig just nu åt att



FOTO: PETER OEDERLING

En av deltagarna undrar om han tycker om poesi, vilket han inte direkt gör. Ändå får han en egenhändigt skriven dikt framförd till sig och jag tror inte att någon kan undgå att se hur den berörde honom starkt.

IETT ANNAT program svarar Carola in och tar över rummet på sitt oefterhärmliga vis för att bara några minuter senare sitta ner lugn och avväpnad för att svara på frågor hon aldrig annars får. ”Du är jättebra Carola”, säger en. ”Men Charlotte Pirelli är bättre. Kan inte du hälsa henne det?” fortsätter hon innan de pratar om varför det är så svårt att hitta kärleken och om Carola verkligen är så där glad jämt. Känner hon sig aldrig ensam? Uppriktigt, respektfullt, naket och mänskligt. ”Jag vill inte gå hem”, säger Carola när programmet är slut. Precis som hon, önskar jag att få vara i den där bubblan en stund till. På radion samma dag hör jag om Omar som be-

”Ingen enda tonåring ska behöva dränkas i tårar över att hoppet är ute.”

med ljus och lykta leta efter hopp. Hopp om en framtid för våra barn och unga, för mänskligheten och för det goda. Med de glasögonen på dyker faktiskt ljusglimtar upp även om man får anstränga sig en smula. Som i programmet ”Frågan är fri” på SVT där ett gäng med psykisk funktionsnedsättning intervjuar kända människor. Här grillas Ulf Kristersson med frågor som ”Din fru var ju mycket större förut, saknar du det? Man skulle kunna tänka sig att han skattande skulle vifta bort frågan som knasig, men icke. Han svarar både sakligt och personligt och så fortsätter det.

rättar om sin helvetesflykt från Gambia i en ranglig båt till Kanarieöarna där ett äkta par väntar på honom med öppna armar. Och hur snabbt ställde vi inte om under pandemin och hjälptes åt på ett sätt som saknar motstycke. Jag har fortfarande kvar bilden i min telefon som jag tog i trapphuset där en tonåring erbjuder sig att handla för den som inte kan. Det är sådana bevis jag samlar på just nu. Fortsätt kämpa, kavla upp ärmarna. Ge inte upp. Ingen enda tonåring ska behöva dränkas i tårar över att hoppet är ute.

Lätt

			6				1
1			9	3		8	
	8	5	4				9
	1			6			
2						4	7
	9				8	6	3
				7			6
9		3		1	7	8	
	4				1	5	9

Medelsvår

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

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 november

Här är det rätta svaret på korsordet i novembernumret 2024. Ett stort grattis till Irene och Åke Eklund, Oskarshamn, Peter Enarsson, Nässjö och Elisabeth Karlsson, Nacka som vann boken Hela livet: en läkares erfarenheter om hälsa, forskning och vardagens utmaningar, av Anders Rosengren.

 **BLI MÅNADSGIVARE - FÅ EN BOK**

Har du möjlighet att stödja vårt arbete för människor i utsatthet varje månad? Just nu får du Birger Thuresons bok "Lev livet ut" som välkomstgåva när du blir månadsgivare.

Maila oss på info@lakarmissionen.se eller gå in på lakarmissionen.se eller ring 08-620 02 00.



LA-GAN, VRÄKA, SKA HÄLLA RÄCKA, STILLHET, VANDRA, HEM-LIG-HUS, STAT-TOP-PAR, PÅ NYTT, DOF-TA, KVICK, FLAM-MOR, MÄTA-RE, BUSKE, FODER, LYX-ÅK, HOL-MEN, RIDS PÅ, INGEN TRAFF, PÅSE I KOPP, STÄM-MOR, KARTIG, ILS-KEN, HÖLS-TER, TRÄD, FLOT-TE, MITT I BOKEN, BENA UPP, SANDAL, LÄGS-TA LÄGE, MÖR-BUL-TAD, AN-ORD-NA, FROST, KRAFT, BACH-LÄT, FÖR-HÄRDAD STAD I JAPAN, VARA MED EJ VÄSTER, FAT-TIG, KVÄLL-NING, BIS-TER, BLÄST, VASS, STRÄ-LAR I RÖR, TON, UPP-SLUP-PEN, NYN-NA, SÄNKT, TON, ÅSIKT, SLÄ-PA, FÄSTER, KAN FYLLAS, POESI-BIT, OPRÖ-VAD, KAN FÄSTA HÖGT, OKOKT, DOM-STOL, LY-SER UPP, GÖR MAN SEDAN, YTT-RIUM, JÄRN-SYM-BOL, GAM-LING, MUNTRA IS-FIGUR, PINN-PRA-TARE, LÄR SIG BASSE, VÄXER VÄTT, IN-BRING-ADE, MUS-FARA, FÖR VILA, LÄNG-TA EFTER, LÄN-SAT BÅTEN, PLUS-EFFEKT, KREDIT, LÄGT LIL-LAN, IN-VESTE-RA, SKOL-KAMP, T&B, GRÅ-KALLT

Klipp ut och skicka!

Ges ut av Läkarmissionen och är en organisations- och medlemstidning

Gåvor till Läkarmissionen på plusgiro 90 00 21 -7 Swish: 90 00 217

Generalsekreterare och ansvarig utgivare: Josephine Sundqvist
Bistandsprojekt: Andreas Zetterlund
Redaktör: Erika Stenlund
Redigering: PW Design

Givarservice: info@lakarmissionen.se
Annonsbokning: Hanna Rosell hanna.rosell@lakarmissionen.se
Foto omslag: Ylva Sundgren
Tryckeri: Ruter AB

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

Februarikrysset

Du behöver inte skicka in hela krysset. Fyll bara i tävlingskupongen här bredvid eller skriv svaren på ett vykort. Skicka till: Läkarmissionen, 162 88 Vällingby. Märk kuvertet "Journalenkrysset nummer 1, 2025". Du kan även maila ditt svar till info@lakarmissionen.se. Senast den 14 mars 2025 vill vi ha ditt svar. De tre först öppnade rätta lösningarna vinner "Lev Livet" ut av Birger Thureson.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
Namn
Adress
Postadress



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

TACK!


*gåvobevis kan bara beställas
via lakarmissionen.se



325 kr

Stöd till **Panzisjukhuset** och doktor Denis Mukweges viktiga arbete i Kongo.

LIVSVIKTIGA GÅVOR FÖR EN BÄTTRE FRAMTID



1. Öppna kameran i din mobiltelefon.
2. Skanna QR-koden för att komma till vår Gåvoshop.

I vår gåvoshop hittar du idéer på presenter att ge bort vid exempelvis födelsedagar, examen, mors dag, dop, bröllop och begravning.

Skänk via 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.



150 kr

Stöd till familjer i **Ukraina** som drabbats av kriget.



250 kr

Klimatpaketet. Bidra med insatser som är bra för vår jord.



200 kr

Rädda bina och hjälp samtidigt familjer. Skänk en bikupa.



195 kr

Anpassad skolgång till barn med funktionsnedsättning.



180 kr

Akut stöd till människor i **Sudan** på flykt från kriget.