

SvJ



SVENSKA JOURNALEN, LÄKARMISSIONENS
MEDLEMS- OCH ORGANISATIONSTIDNING
NR 1 FEBRUARI 2016 ÄRGÅNG 92

#VänligaVeckan
70 år

**"ALLA BEHÖVER
FÅ ETT HEJ"**

DORIS OCH FARFAR
PRATAR VÄNLIGHET

**PENINA BYTTE
KNIV MOT KO**

ALLT FÄRRE KVINNOR
I KENYA OMSKÄRS

**"VI SLÄNGDE
ALLT ÖVERBORD"**

Svenska Journalen mötte
syrisk flyktingar i Grekland

ELAINE GÖR SKILLNAD

*"SOM LITEN BLEV JAG
LEDSEN AV ATT FOLK FOR ILLA"*

RETORIKERN ELAINE EKSVÄRD VILL HJÄLPA DEN UTSATTA MÄNNISKAN

EN
MILJON
TACK!

Varje gång vi säljer en bostad skänker vi pengar till Läkarmissionens arbete i Moçambique. Hittills har vi skänkt över 1000 000 kr och insamlingen fortsätter dagligen. Så tack. Tack för att du valde Mäklarringen.

Läs mer om arbetet på maklarringen.se/litebattre

Läkarmissionen

Elaine Eksvärd

”Som liten blev jag ledsen när folk for illa. Det oroade mamma, samtidigt som hon sa att jag skulle skriva om det en dag.”



4

FOTO: JESSICA GOW

februari 2016

10 Godhet i vardagen

Vänlighet mot andra – betyder det samma sak för Doris, 12 år, som för hennes farfar Paul, 73?

14 Äntligen vänder det

Kampen ger resultat. Allt fler flickor slipper undan brutal könsstympning.

22 Vänliga Veckan

I år är det 70 år sedan människor för första gången uppmanades till en vecka full av vänlighet.

24 Nöden på flykt

Livsöden och starka historier bland flyktingarna som strömmar till Europa via Aten.



10



14



24

FOTO: JÜRGEN ULVSGÅRD, HANS-JÜRGEN BRAASTEDT, MALIN ARONSSON

VÄLGÖRENHETSKONSERT

Körkonsert med
Shirley Clamp

12 MARS - VÄNERSBORG
FRÄNDEFORS KYRKA KL. 16.00

13 MARS - TIDAHOLM
DIMBO-OTTRAVADS KYRKA KL. 17.00

HUNDRATALS KÖRSÅNGARE UNDER
LEDNING AV MATS BACKLUND

BILJETTER 180:- Säljs via Ticnet.se, 0771-70 70 70
och i konsertlokalen 2 timmar före konsertstart. Insläpp 30 minuter före konsert.

sensus

Läkarmissionen
Sänger För Livet



Var lite extra vänlig mot en 70-plussare

Jag vet inte om det är ett ålderstecken, men det är så mycket som känns som ”nyss”. Såg en film om medborgarrättsrörelsen i USA härom sistens och det är nästan överklagt att det var skillnad på folk och folk ända fram till 60-talet. Och om jag tänker på min egen farmor, född 1912 så startade hon sitt liv utan rinnande vatten och elektricitet i en by i Norrlands inland. På samma ställe där vi i dag har fritidshus med tvättmaskin och element. Min farmor!

Det är många människor som har gått före och kämpat. Både för sitt eget väl och ve och för förändringar i samhället! Och det är många som kämpar i dag. I det här numret kan du läsa om kvinnor i Kenya som tagit ställning mot kvinnlig könsstympning. Som har fortsatt kampen, trots att det har tagit tid. Nu kan de se resultat av

sitt arbete och allt fler flickor slipper denna grymma sedvänja. På vissa ställen har de bara mycket mer att kämpa mot. Och också mycket mer att kämpa för. I Sverige har vi på många sätt, haft det väldigt bra, väldigt länge!

I februari fyller Vänliga Veckan 70 år. Den startade 1946. Då var min farmor 34 år och hade fött fem barn, fyra föddes hemma och en på sjukhuset i Lycksele. Sveriges riksdag beslutar om gratis undervisningsmaterial i folkskolan och en ny svensk lag medger aborter på socialmedicinska grunder. Den svenska folkpensionen höjs och Sverige går med i FN. Det är ett Sverige som jag börjar känna igen mig i.

Förutom de teman som Vänliga Veckan alltid handlar om: Vänlighet i trafiken, på arbetet och i hemmet så är temat för 2016 att vara vänlig mot en 70-plussare. Min farmor lever ju inte längre. Men jag tänkte att jag skulle passa på att prata med några av de 70-plussare som jag har omkring mig. Kanske till och med skriva upp lite saker, för man glömmar så lätt.



Eva Nordenstam
von Delwig

Informationsansvarig på Läkarmissionen

Hennes egen barndom var allt annat än idyllisk – men i dag har Elaine Eksvärd vänt misär till succé. Och hon använder gärna sin erfarenhet som retorikentreprenör för att hjälpa andra.

– Det är viktigt att folk med bra saker att säga lär sig ordets makt. Jag vet att min hjälp gör skillnad, stor skillnad.

TEXT: CAROLINE ENGVALL FOTO: JESSICA GOW

“Jag vill att barns säkerhet går före vuxnas heder”

Retorikern Elaine Eksvärd vill utrusta den utsatta människan med en starkare röst

ELAINE EKSVÄRD är en av Sveriges främsta retorikexperter, och en välläst bloggare. Hon är även en av Läkarmissionens ambassadörer. Inför Vänliga Veckan förra året fick Elaine chansen att förhandstesta årets vänlighetsutmaningar som hon sedan skrev om på sin blogg. Hon utmanades i att säga något snällt till någon på nätet, att överraska någon med en present, att le mot folk hon mötte, att stötta någon som behövde hjälp samt att bjuda hem en ny bekant.

Och utmaningarna har satt spår. – Jag försöker tänka på att vara snäll hela tiden. Jag mår dåligt om jag råkar trampa någon på tårna, i alla fall de snälla personerna. Ryta till om dumma har jag inga problem med.

NÄR JAG KONTAKTAR Elaine för att fråga om en intervju resulterar det i ett snabbt svar och många utropstecken. Trots att hon är mammaledig meddelar hon inom några minuter att



Elaine Eksvärd
Ålder: 34 år.
Bor: Stockholm.
Yrke: Vd på retorikbyrå Snacka Snyggt.
Familj: Maken Gustav och barnen Matheo (snart 4 år) och Evelyn (snart 1 år).





I min familj är inte hudfärg ett problem, så från att inte ha ägnat en tanke åt det till att bli mobbad för det var tufft. Som mobbad och utfryst har du inte större framtidstankar än det där lilla hoppet om att någon gång få en kompis att leka med.

» "Jag läste Läkarmissionens nyhetsbrev i morse och började gråta. Har inget filter för barn som far illa. Så jobbigt!"

DEN SOM FÖLJT retorikkonsulten Elaine Eksvärd under de snart sju bloggåren har kunnat följa henne genom glädje, giftermål samt två förlossningar, uteblivna graviditeter och bortgången av hennes älskade farfar Arne samt ilska utbrott över livets orättvisor, som näthat och härskartekniker.

– Jag har alltid varit väldigt känslig. Som liten blev jag väldigt ledsen av att folk för illa och det oroade mamma, samtidigt som hon sa att jag skulle kunna skriva om det en vacker dag. – Jag skulle använda all energi det

Elaine Eksvärd

"Som mobbad och utfryst har du inte större framtidstankar än det där lilla hoppet om att någon gång få en kompis att leka med."

tog av mig till att göra gott i stället, säger hon.

ELAINE ÄR UPPVUXEN i Bredäng, söder om Stockholm och förorten finns fortfarande i Elaines drömmar om natten. De positiva minnena, från värmen i mammas kök, till de negativa när pappa inte fanns närvarande. – Eftersom jag hade en dålig pappa

visste jag redan tidigt att det fanns bra och mindre bra människor. Vi hade inte lyxen att kunna hjälpa andra alla gånger eftersom vi levde knapert och mamma tog hand om oss barn helt på egen hand.

TILL RÅGA PÅ allt blev Elaine mobbad under mellanstadiet. Blev kallad n-ordet och andra kränkande saker. – Det kändes jättejobbigt. I min familj är inte hudfärg ett problem, så från att inte ha ägnat det en tanke till att bli mobbad för det var tufft. Som mobbad och utfryst har du inte större framtidstankar än det där lilla hoppet om att någon gång få en kompis att leka med. Det drömde jag om.

Men även om hon hade en tuff

barndom, så har offerkoftan aldrig varit hennes klädesplagg, och svaret är tydligt på frågan om hur hennes tidiga upplevelser i livet, med en frånvarande pappa, har påverkat henne som vuxen?

– Jag vet att blod absolut inte är tjockare än vatten och att än är inte den sista idioten född, varken i världen, i olika länder eller ens i min släkt. Men jag sätter hoppet till de yngre i familjen.

ELAINES DRÖM VAR att jobba på Pressbyrån, eftersom hon trodde att godis var gratis för personalen, men hennes lågstadiefröken Carola fick in henne på författartankarna. För åtta år sedan blev hon tillfrågad av SVT och

Elaine Eksvärd

"Jag ryter inte ifrån så mycket för min skull, utan för att de snälla som ständigt blir trampade på ska bli inspirerade att våga säga stopp."

TV4 att kommentera det amerikanska presidentvalet. Sedan rullade det på i medierna. I dag syns Elaine Eksvärd kommentera såväl prinsessbröllopostal som politikerns anföranden. Hon driver sin egen retorikbyrå med snart åtta anställda, varav en är hennes man Gustav.

– Gustav är den som är chef på byrån och tar hand om våra anställda

medan jag är ute och håller retorikkurser. Det går jättefint att ha ett familjeföretag och liv ihop.

För att skapa en annan barndom för sina egna två barn, i dag snart fyra och ett år, vill Elaine lära dem att vara bra kompisar och dela med sig.

– Jag tror att mycket börjar hemma. Lär vi våra barn både att vara generösa och dra gränser får de den där perfekta balansen i livet.

ELAINE RÄDS INTE att visa ett argt mittenfinger på bloggbilder, eller dela ut digitala snytingar till antagonister och andra personer som förtjänar att läxas upp. Senast råkade rasister som använde formuleringar som "omvänd rasism" ut för en rejäl bloggsågning.



– Det är viktigt att visa var gränsen går, vad som är okej och inte. Jag ryter inte ifrån så mycket för min skull, utan för att de snälla, som ständigt blir trampade på, ska bli inspirerade att våga säga stopp.

DÄRFÖR STÖTTAR HON där hon kan, som när hon gav en talesperson för sexuellt utnyttjade barn en plats på en retorikkurs hon höll i. Just barn som utnyttjas sexuellt är nämligen hennes hjärtefråga. Något som även syns i den lista där hon väldigt tydligt visar på saker hon vill hinna med innan livet sätter punkt.

– Först och främst vill jag vara en bra mamma till Matheo och Evelyn, men jag vill också ändra Sveriges lagstiftning vad det gäller straffen för pedofiler och göra det obligatoriskt att lära sig att skydda sin egen kropp och respektera andras redan från förskolan. Jag vill att barns säkerhet går före vuxnas heder.

Men för att återgå till Vänliga

Elaine Eksvärd

”Stirrar man ner i telefonen kan man ju missa en hel del.”

Veckan, hur gick det då med Elaines utmaningar? Mycket bra, skulle det visa sig.

– Jag tyckte om att ge min granne Ewa en blombukett. Hon är så snäll och blev så glad. Jag fortsatte faktiskt att göra det ända tills vi flyttade, men jag brukar också hjälpa pensionärer över gatorna och se till att alltid ha ett öga öppet för min omgivning. Stirrar man ner i telefonen kan man ju missa en hel del.

PÅ TAL OM pensionärer så är årets tema för Vänliga Veckan att vara vänlig mot en 70-plussare. Det är nu tre år sedan Elaines farfar Arne dog, en person som stod henne väldigt nära. Hon skrev vackra inlägg om honom på sin blogg

i samband med hans bortgång. Hon beskrev bland annat hur det kunde låta när hon ringde honom: ”Han svarade ’Nämen Elaine’ så glatt att jag alltid sträckte på mig. Och så avslutade han alltid med ’tack för att du ringde’ nästan militäriskt som att en äldre person alltid ska vara tacksam när vi yngre ringer. Men jag tycker tvärtom, vi ska vara tacksamma att vi har de äldre.”

I BLOGGEN BERÄTTAR Elaine även hur hon i sorgen efter farfars död besökte hans livskamrat Inger. ”Mellan tårarna så skrattade vi och log över alla fina minnen vi har med farfar ... Sen så ställde jag henne frågan. ’Inger, jag tänkte fråga om du vill bli min farmor?’ Jag bröt självfallet ihop när jag ställde frågan och det gjorde Inger också. Kom och kramade om mig och sa att: ’Självklart vill jag det!’ Det känns helt underbart att få ha min alldeles egen pensionär och farmor att hälsa på, alla skulle ha det, det är så värdefullt!”



”Tack vare den här kursen känner vi oss som bättre människor!”

■ Det säger Maria Tomasa och Maria Bernaidina som tillhör Zapoteco-folket och bor i byn Sta Lucia, i delstaten Oaxaca i södra Mexiko. Tillsammans med trettio andra kvinnor går de en nybörjarkurs för analfabeter. De lär sig läsa, skriva och räkna på spanska. Hemma i byn pratar de sitt eget stamspråk Zapoteco, men varje gång de ska besöka en läkare eller handla i en affär i stan, förväntas de förstå spanska. Nu har de lärt sig skriva sitt eget namn. ”Förut skämdes vi varje gång när man skulle skriva på något papper – och inte kunde det. Nu känns det fantastiskt bra!”

Doris: Vänlighet är att ta första steget och hälsa

#VänligaVeckan

I år handlar Vänliga Veckan om att visa vänlighet mot äldre över 70 år. Frågan är om det är skillnad i hur man ser på vänlighet om man är ung eller äldre.

Vi träffade Doris Aronsson, 12 år och hennes farfar Paul, "Palle", 73 år, för att höra lite om hur de ser på det.

TEXT OCH FOTO: MALIN ARONSSON

Doris: Farfar, vad tänker du på när du hör ordet vänlighet?

Palle: Jag tänker på harmoni, glädjen i att ha varandra och omsorg. Vad är vänlighet för dig, Doris?

Doris: Det första jag tänker på är att vara utåtriktad, att säga hej när man går förbi någon, även om man inte känner den så bra. Jag tycker det är att visa vänlighet att ta det första steget och hälsa. Alla behöver få ett hej. Det sitter aldrig fel.

Palle: Det är väldigt bra, Doris, ett hej är att öppna en dörr till varandra.

Doris: De flesta skulle nog säga att det är vänligt att ge några kronor till dem som tigger, men jag tror det är ännu vänligare att stanna upp och säga hej, även om man inte talar samma språk. Jag och kvinnan som sitter nere vid vår affär känner igen varandra och hejar.

Palle: Vet du vad som har lärt mig mest om vänlighet i livet, Doris? Det

Doris:

"De flesta skulle nog säga att det är vänligt att ge några kronor till dem som tigger, men jag tror det är ännu vänligare att stanna upp och säga hej."

är en jättekonstig händelse som inte betydde särskilt mycket när det hände men som har fått konsekvenser i hela mitt liv. Jag åkte med min pappa i hans bil då en annan bil körde om

oss på ett vårdslöst sätt. Då ropade jag "vilken däre!".

Pappa fortsatte köra men stannade vid första bästa tillfälle och vände sig till mig och sa: "Säg inte så om någon du inte känner, för du vet aldrig orsaken till varför de gör som de gör".

Jag kommer inte ihåg någon annan tillsägelse jag har fått av min pappa, och det är lite märkligt att den här händelsen gjorde ett sådant avtryck, men den fick mig att vilja visa vänlighet mot alla. Även dem jag tycker betar sig konstigt.

Doris: Tycker du att det här med att visa vänlighet har förändrats sen du var i min ålder?

Palle: När jag var tolv år som du, var vi mer beroende av varandra. Allt byggde på överlevnad.

Doris: Var man mer försiktig om varandra då?

Palle: Kanske. Eftersom jag bodde på landsorten hade vi inte lika många vänner som du har här i stan. Då fanns



det till exempel mindre utrymme för mobbning. Nu finns ju sociala media och där är det lika lätt att vara vänlig som att göra någon ledsen. Man skulle vilja ha ett socialt media där det bara gick att säga vänliga ord.

Doris: Men har det inte i alla tider varit lika lätt att vara vänlig? Det handlar väl ändå om att man bestämmer sig för att vara det eller inte. Man kan ju även använda sin telefon till att vara vänlig, och bara skicka ett litet snällt sms till någon.

Palle: Ett annat sätt att vara vänlig på är att uppmuntra dem som kämpar för att andra ska ha det bra. Människors välvilja och vänlighet är egentligen det mest värdefulla vi har i samhället. För att det ska funka måste vi visa varandra hänsyn och dela på ansvaret för samhället och våra relationer. Som deltidspensionär jobbar jag en del med organisationer som hjälper de svaga i samhället, i Klara kyrka i Stockholm till exempel och vid Frälsningsarméns sociala center. Där möter jag många volontärer som på ett självklart sätt ställer upp med sin tid och har oerhört

Palle:

”Som deltidspensionär jobbar jag en del med organisationer som hjälper de svaga i samhället.”

mycket tålamod och empati. Ibland kan man nästan behöva bromsa en del av dem som ger mer än vad de egentligen orkar, som dem som är ansvariga för flyktingboendena jag besöker ibland. De människorna tittar inte på klockan, de fortsätter att lösa situationer och hjälpa människor tills de är klara.

Sen försöker jag vara vänlig mot min familj och mina barnbarn. Sätta mig in i varje familjemedlems situation. Jag försöker intressera mig för deras intressen.

Doris: Som när du skjutsar mig till dansen?



Palle: Nja, mer att jag frågar om dina intressen, tror jag. Inte själva skjutsen. Fast när jag skjutsar dig har vi ju tid att prata, det är bra. På samma sätt som jag hade ett föredöme när min pappa sa något, tror jag det är viktigt att förmedla mina tankar om livet till mina barnbarn.

Du, Doris, varför tror du att temat för Vänliga Veckan handlar om att vara vänlig mot 70-plussare i år?

Doris: Jag vet faktiskt inte! Men kanske har de tänkt att det ska skapas relationer mellan olika åldrar. Och kanske att äldre ska få ha det bra under sina sista år.

Palle: Vänlighet mot äldre kan till exempel vara att prata med pensionärer på tunnelbanan. Ungdomar som har förmåga att prata med äldre skulle ju kunna vara nyfikna på de äldres erfarenhet.

Doris: Äldre pratar ofta med mig när jag åker tunnelbana. En del verkar nästan åka tunnelbana för att skapa relationer. I går satt jag och min

kompis och kolade i våra mobiler och skrattade åt något som vi såg på Snapchat. Då frågade en gammal tant: ”Får jag också se?”. Vi blev lite häpna, men visade henne förstås. Det var en slags parodi på en reklamfilm och tanten skrattade nästan så att hon grät.

Palle: Som pensionär har jag upptäckt mer av vad livet går ut på. Jag har fått möjlighet att styra över min tid och kan välja att vara en förmedlare av hjälp och att vara vänlig. Jag har nog alltid försökt vara det, men under mina år som yrkesverksam var min vänlighet mycket fokuserad på jobbet. När någon behövde hjälp där så hjälpte jag dem. Men jag hann inte hjälpa min fru, och mina barn som jag borde ha gjort. De borde ha fått mer av min tid. Men det var mycket så för oss män för några år sen. Pappor i dag lägger mer tid på sina barn och det tycker jag är positivt. ■

70

Grattis! Så många år fyller Vänliga Veckan.

Glädje skänker liv åt en trött kropp

Platsens poesi, tänker jag där jag sitter och tittar ut över Piazza della Rotonda mitt i Rom. Det gula skenet från de gamla gatlyktorna lyser upp de urgamla fasaderna och det är som om tiden stått stilla. Rom förändras inte.

Precis på denna plats har jag befunnit mig åtskilliga gånger tidigare i livet. Ung och förälskad har jag kört med bil genom Europa och hamnat just här. Senare, som nybliven mamma, har jag kört barnvagnen genom gränderna på de slitna kullerstenarna runt Pantheon och ytterligare ett decennium senare är jag tonårsmamma, mitt i karriären. Den här gången är jag farmor.

Jag skickar en bild till sonen som befinner sig på andra sidan jordklotet och får genast svar. Runt omkring mig rör sig människor som gör precis som jag. Skickar meddelanden på sina telefoner. Det är den enda förändringen sedan jag senast befann mig här.

In genom Pantheon som byggdes år 27 f. Kr. strömmar nya människor varje stund för att beundra den vackra arkitekturen. Pantheon är byggt som Globen i Stockholm, bara mycket vackrare. Genom hålet i taket silar solens strålar in i globens inre och markerar dygnets timmar. Det behövs inga klockor i Pantheon, solen visar vägen. Var de arkitekter som ritade detta märkliga tempel, för drygt 2 000 år sen, skickligare än vi är i dag eller kommer historien att utvisa att mobilernas uppfinnare var lika intelligenta?

KVÄLLSVINDEN SVEPER in över uteserveringarna och infralamporna ställs fram. Ingen vill flytta inomhus. Platsen är som en enda stor teater scen.

Just den här kvällen härmar en snyggt sminkad clown människorna som går förbi, han sluter upp bakom dem och prickar perfekt in deras kroppsspråk. Han får alla skrattarna på sin sida.

En äldre kvinna med en stor

bukett blommor i famnen närmar sig vårt bord. Plötsligt minns jag vad jag fick veta om en tidigare ”blomsterflicka” på denna plats. Blommorna hämtade hon på kyrkogårdarna en tid efter begravningarna. Hon gjorde buketter av dem och sålde dem på restaurangerna runt Pantheon. Jag kan inte annat än le åt minnet.

Samtidigt minns jag hur en italiensk vän pekade ut en ensam man vid ett bord på restaurangen närmast piazan. Parkeringsvakten! Det var ju han som sträckte fram handen och krävde oss på en parkeringsavgift någon timme tidigare. Men han var ingen parkeringsvakt. Bara en skicklig entreprenör, kan man säga. Nu satt han där med en tallrik spagetti och en quartino vitt vin och såg ut att må ganska bra.

DET BLEV BARA två dygn i Rom den här gången. Men det var två omvälvande dygn. Något av ett helande. För sanningen är att jag hemma i kylan och mörkret hade börjat känna mig stel och orörlig. Ville bara krypa ner under täcket och gömma mig. Ryggen gjorde ont och jag befarade att jag aldrig mer skulle kunna sjunga och dansa och känna att livet var värt att leva. Kylan hade tagit ett strupgrepp om mig.

Så kom ett telefonsamtal från en vän: ”Vill du följa med till Rom?” Jag behövde ingen betänketid. Med ett rungande JA steg jag upp ur sängen, packade väskan, letade fram passet och tog mig med lätta steg till flygplatsen.

Jag tror jag börjar förstå vad helande egentligen handlar om. Det handlar om att hitta glädjen, helt enkelt. Att ta sin säng och gå, som det står i skriften. Det var precis vad jag gjorde. Sängen blev kvar hemma men glädjen gjorde mig frisk och stark.



Annika Hagström

Journalist, programledare och författare. Hon har varit gästprofessor vid Institutionen för journalistik och masskommunikation, JMG, i Göteborg.



FOTO: ERIKA STENLUND

Den afrikanska kvinnan vet att det tillhör livet att få stryk av sin man, menar kenyanska Mary Kwamboka. Och kvinnlig omskärelse har varit ett sätt att förbereda henne på att uthärda smärta.

TEXT: CONNY SJÖBERG FOTO: HANS-JÖRGEN RAMSTEDT

Allt färre flickor omskärs

Mary Kwamboka leder Läkarmissionens arbete mot könsstympning i västra Kenya

KÖNSSTYMPNING AV UNGA flickor i Kenya är traditionellt kopplat till tanken att göra dem till giftasmogna kvinnor. Och för att öka chansen att de förblir oskulder tills dess, vilket ses som mycket viktigt, har man velat minska deras sexdrift, genom att skära bort clitoris.

– I de stammar som tillämpar könsstympning finns det stora variationer i hur mycket man skär bort. Och ju djupare du skär, desto större problem drabbas kvinnorna av senare i livet, förklarar Mary Kwamboka och tillägger:

– Här hos oss utfördes omskärelsen tills nyligen av traditionella barnmorskor i byarna, och de skar bort ganska mycket. Men de flesta av dem har nu slutat, tack vare våra riktade insatser mot just dem.

En av dem är Penina Nyangesi. I tolv år försörjde hon sig på att omskära flickor, vilket även hennes mor och farmor hade gjort före



Mary Kwamboka.

henne. När hon lade av, fick hon en ko av Läkarmissionen, som alternativ inkomstkälla.

– När jag förstod varför det var fel, kändes det skönt att få sluta. Mjölkinkomsten är viktig för oss, men jag skulle ha slutat ändå, för kvinnlig omskärelse är fel, säger hon i dag.

NU ÄR DET inte bara tack vare informationskampanjer som könsstympning minskar i Kenya. Myndigheterna har börjat tillämpa de lagar som funnits i många år och den som





Penina Nyangesi försörjde sig under tolv år på att omskära flickor, vilket även hennes mor och farmor hade gjort före henne. När hon slutade fick hon en ko av Läkarmissionen som alternativ inkomstkälla.

nu låter omskära sin dotter kan riskera att både åtalas och straffas för det.

– Förr firades varje omskärelse med en stor fest, som ett slags konfirmeringsrit. Nu görs det nästan alltid i det fördolda och behandlas som en hemlighet, konstaterar Mary som är ansvarig för Läkarmissionens arbete mot könsstympning här i västra Kenya.

HON BERÄTTAR ATT den förändrade situationen har fått en förfärlig konsekvens. De flickor som omskärs blir allt yngre.

– I många fall är de bara fem-sex år gamla och därför för små för att förstå

vad som ska hända och kan därmed inte vägra, berättar Mary.

Ironiskt nog är just den sjunkande åldern på flickorna en bidragande orsak till att skynda på förändringen i synen på omskärelse.

– Det får fler att inse det absurda i att betrakta omskärelsen som en övergång från att vara barn till att bli kvinna och giftsmogen, konstaterar hon.



I förespråkarnas mytbildning kring kvinnlig omskärelse har det funnits allmänna ”sanningar” att en oomskuren kvinna a) aldrig kommer att bli gift, b) inte kan få barn och c) att eventuella barn i så fall inte blir normala.

DÄRFÖR BLIR KVINNOR som Dorcas Wambura, som trots att hon inte är könsstympad har lyckats bli gift och sedan föda fyra mycket friska barn, ett levande bevis som starkt bidrar till att krossa dessa myter. Men priset hon har fått betala är högt.

– Redan som ung blev jag utfrusen

i många sammanhang. Mina klasskamraters föräldrar tillät inte att jag kom hem till dem. Och när vi som flickor skickades iväg för att samla ved, fick jag gå för mig själv, minns hon.

EFTERSOM HENNES PAPPA var motståndare till könsstympning, behövde hon aldrig ta kampen hemma. Men när hon träffade sin blivande man blev frågan ställd på sin spets. Han hade personligen inget att invända, men de kom överens om att inte säga något till hans familj, eftersom reaktionen riskerade att bli mycket negativ.

– Men när min pappa träffade dem

Dorcas Wambura

”Redan som ung blev jag utfrusen i många sammanhang. Mina klasskamraters föräldrar tillät inte att jag kom hem till dem.”

för att få brudpriset (i form av ett antal kor) för mig, sa han ”Min dotter är inte oomskuren. Om ni inte accepterar det, så tar jag inte emot korna”. De blev chockade, men min svärfar sa till slut okej.

– Problemet var att resten av släkten, inklusive min mans syskon,



Könsstympning

Könsstympning av kvinnor har förekommit i hundratals år i Kenya. Men bland de 42 olika stammar som bor i landet, är det i dag ”bara” ett tiotal stammar som fortfarande tillämpar sedvänjan, och ytterligare sju-åtta har aldrig gjort det. Och den nationella statistiken talar ett tydligt språk: 1998 var det 38 procent, 2003: 32 procent, 2008: 27 procent och i dag 21 procent av alla vuxna kvinnor som stympades. Enligt Mary Kwamboka, ledaren för Läkarmissionens arbete mot könsstympning i västra Kenya, är det nu bara 11 procent av de kenyanska flickorna under 19 år som är omskurda.

inte accepterade det. Det blev en sådan konflikt att jag och min man tvingades flytta. Vi kunde inte bo på samma plats.

Varför var det så känsligt?

– Merparten av hans släktingar var fattiga och hade knappt gått i skolan. Jag hade en utbildning och tjänade egna pengar. Det provocerade. Och enligt traditionen kan en oomskuren kvinna aldrig vara med och ta några beslut.

DET HAR NU gått tio år sedan Dorcas gifte sig med sin Martin. Dorcas jobbar som lärare och han är småfö-

retagare. Förhållandet dem emellan är märkbart mer jämlikt och mindre uppdelat än i andra familjer, vilket även hans släktingar numera tycks kunna acceptera.

– I dag är relationen mer eller mindre normal. Min svärmor hjälper mig ofta när jag behöver hjälp med barnpassning och nu blir vi inbjudna till släktens olika högtidsdagar. Men jag vet att många av dem var övertygade om att våra barn inte skulle bli normala. Därför känns det som en särskild triumf att båda mina döttrar nyligen fick pris som skolans bästa elever.

Dorcas Wambura

“Redan som ung blev jag utfrusen i många sammanhang. Mina klasskamraters föräldrar tillät inte att jag kom hem till dem.”

Över huvud taget är det stor skillnad i dag jämfört med hur det var tidigare, berättar Dorcas. Det dyker upp allt fler förebilder, som henne själv, som vägrar att låta sig könsstympas – och som blir gifta ändå. Men alla får inte det stöd som hon fick av sina föräldrar. Fortfarande blir många tonårsflickor utkastade hemifrån och familjen vägrar att bekosta deras fortsatta skolgång, som en bestraffning för att de vägrar låta sig omskäras.

I MARY KWAMBOKAS arbete har fokus ändrats från att organisera speciella flickläger under julloven, då de flesta könsstympningarna brukade göras, till att man har bildat ett stort antal lokala självhjälpsgrupper med 20–25 flickor som medlemmar. De kallas ”Life-Skills-Groups” och träffas en till två gånger i veckan under hela året. Problemet med kvinnlig omskärelse är bara en av många frågor som de ägnar sig åt.

– Eftersom kvinnors uppgift i livet, traditionellt sett, är att gifta sig, föda barn och jobba åt sin man, har utbildning av kvinnor inte värderats högt i



Dorcas Wambura har trots att hon inte är könsstympad, lyckats bli gift och sedan föda fyra friska barn. Hon är därför ett levande bevis som starkt bidrar till att krossa myterna som finns kring könsstympning.

vår kultur. Därför är just utbildning nyckeln till allt, och inte bara för att få slut på kvinnlig omskärelse, menar Mary Kwamboka.

– Flickor som får utbilda sig och lära sig ett yrke, kommer att bidra mycket mer till familjens försörjning. Men då går det inte att gifta bort dem i tidig ålder.

Även allt fler män i Kenya börjar se könsstympning som ett problem.

– De erkänner öppet att de tycker att det är ett stort problem att deras kvinnor är omskurda. Och när kända

personer säger det, offentligt, har det en stor inverkan.

Hur kommer det då att se ut i Kenya om tio år?

– Om det fortsätter i den takt vi ser nu, kommer problemet med kvinnlig könsstympning att vara i princip borta.

Motståndet är fortfarande starkt i vissa miljöer, menar Mary Kwamboka, men allt fler medger att argumenten för omskärelse inte håller längre.

– Därför blir jag allt mer motiverad att kämpa vidare. Vi kommer att vinna! ■

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



www.lakarmissionen.se/gavoshop

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 goda presentbutik. Där kan du skänka något konkret till någon som verkligen behöver det, samtidigt som

du gör din släkting eller vän glad för din omtanke, genom ett personligt Gåvobevis.

Låter det krångligt? Inte alls. Det finns en enkel lösning, oavsett hur datorvan du är. Du behöver bara välja alternativ 1, 2 eller 3!

1

Om du brukar handla på nätet: Gå direkt till vår gåvoshop på lakarmissionen.se. Där finns massor av konkreta saker du kan ge som presenter – eller välja som din egen gåva till ett biståndsprojekt. Dessutom finns det något för varje plånbok, från 25 kronor upp till 75 000.

3

Om du inte har tillgång till en dator, men ändå vill köpa en present från vår gåvoshop till någon du bryr dig om, ring vår Givarservice på 08-620 02 00. De skriver ner alla uppgifter de behöver, gör i ordning ett Gåvobevis och skickar det dit du vill. Du får sedan ett inbetalningskort hem till dig, så att du kan betala in det överenskomna beloppet i lugn och ro.

2

Om du har en dator, men inte är så van vid att handla över nätet: Börja med att gå in på lakarmissionen.se och klicka på rubriken Gåvoshop och läs vidare om vad som finns och hur det fungerar.

Om du behöver hjälp och stöd i valet av gåva, eller önskar hjälp med att skriva ut ett Gåvobevis till den som ska få din present, ring vår Givarservice, 08-620 02 00. De lotsar dig steg för steg tills du får det som du önskar. Tveka inte. De hjälper dig gärna!



Fråga Mats

■ Har du frågor om vår gåvoshop, ställ dem till Mats Danson, 08-620 02 00.



FOTO: HANS-JØRGEN RAMSTEDT

100kr

Skolpaketet hjälper barn i Centralamerika

Vill du vara med och se till att barn från Centralamerikas slumområden får börja i skolan?

LÄKARMISSIONEN stöder speciella ”klubbar”, där barn från utsatta familjer får hjälp med såväl skolmaterial som läxläsning. För de fattigaste familjerna är kostnaden för skoluniformer och

material ett stort problem. Många av barnens föräldrar är själva analfabeter, och har därför svårt att hjälpa och motivera sina barn att satsa på skolan.

För endast 100 kronor kan du bidra med en andel i skolpaketet till barnen i exempelvis Honduras huvudstad Tegucigalpa. På det sättet hjälper du ett barn från slummen att få gå i skolan.

Din guide till gåvoshopen ➤

“De flesta trafikanter tänker mest på sig själva”

“Mia i trafiken” vill se mer hänsyn och omtanke

– Det skulle behövas mer vänlighet i trafiken i dag. Det menar Mia Sjökvist, känd som Sveriges Radios trafikreporter “Mia i trafiken”.

TEXT: THERESE PETERSON
FOTO: MATTIAS AHLN, SVERIGES RADIO

I ÖVER TJUGO år har Mia Sjökvist arbetat som trafikreporter på P4 Stockholm. Ifrån sin plats på Sveriges Radio rapporterar hon om allt från det aktuella trafikläget, olyckor som stoppar upp och uttryckningar som måste fram. Hon om någon har koll på hur det står till med klimatet bland dagens bilister.

– Det är alldeles för hårt. Det är lastbilar mot bilar, bilar mot cyklister, cyklister mot fotgängare. De flesta tänker mycket på sig själva, att man ska fram, men man tjänar mycket på att vara schysst.

MIA FÅR MÅNGA samtal från trafikanter som berättar vad de ser och hon tycker att det bara verkar bli värre, speciellt i och med de ökande köerna. Folk hinner inte i tid dit de ska och alla har bråttom. Stressen är ett stort problem.

– Om man gör en farlig omkörning som leder till att man tjänar en minut, vad vinner man på det egentligen?

Mia skulle hellre se att det visades mer respekt i stället, att fler hade

en trevligare attityd – och inte att förglömma – att alla förare lade undan sina telefoner.

– Användande av mobiler och headset har ökat vilket gör att uppmärksamheten inte är den samma i dag.

Som trafikant har man fler skyldigheter än rättigheter, menar Mia, men poängterar i nästa sekund att det varken är hennes roll eller Sveriges Radios att lära folk att köra bil, men ibland kostar hon på sig att ge en pekpinne eller två.

Mias trafiktips:

- Stressa inte! Det är bättre att komma fram hel.
- Använd inte mobil och hörlurar när du kör – var i verkligheten.
- Ni som går och cyklar – ha på er en reflex. Det är din billigaste livförsäkring.

– Jag brukar säga att man ska bemöta andra som man själv vill bli bemött och visa förståelse. Som vid ett övergångsställe, en äldre människa kanske behöver längre tid på sig för att ta sig över, så ge dem några extra sekunder.

DET SKULLE HELLER inte skada om vi log mer mot varandra på vägarna, menar Mia, att vi visade mer hänsyn och kanske till och med sänkte farten ibland.

– Hastigheten avgör hur ont det ska göra och hur dyrt det ska bli. Hellre bortkommen och omkörd, än omkommen och bortkörd, säger Mia Sjökvist. ■

Grattis Anneli som vann fototävlingen

■ I höstas hade tidningen Ica-kuriren en fototävling med temat vänlighet. Det kom in många fina bidrag. Det var bilder på barn, på människa och djur och bilder som illustrerade vänlighet av olika slag, till exempel att dela paraply när

det regnar. Vinnaren blev Anneli Sundqvist i Umeå med hennes bild på sin mamma och farmor. Kanske extra passande i år när temat för Vänliga Veckan är att vara vänlig mot en 70-plussare!



Fotot föreställer Annelis mamma som hälsar på Annelis farmor. Vänlighet, värme och ömhet.

“Farmor har alzheimers och det är inte alltid hon känner igen sina besökare. Men nu hade hon en bra dag och det var så roligt att hon verkligen kände igen oss. Sedan dess har hon tyvärr blivit sämre och jag är glad att jag lyckades fånga ögonblicket mellan henne och min mamma.”

ANNELI SUNDQVIST

Vänliga Veckan 1946 – 2016

Visste du att:

Vänliga Veckan startades på grund av en trafikräknare som tyckte folk såg ledsna ut i sina bilar. När eldsjälén Harry Lindqvist fick höra detta, startade han Vänliga Veckan som fokuserade på vänlighet i trafik, hemma och på arbetet. Det var också Harry som startade Läkarmissionens drygt tio år senare.

Vänliga Veckan hade stora planer på att

starta en teleföntävling där den som sa "Vänliga Veckan" tillsammans med sitt vanliga telefonsvar hade chans att vinna 20 kronor. Hundra kronor om dagen avsattes till detta. (1950)

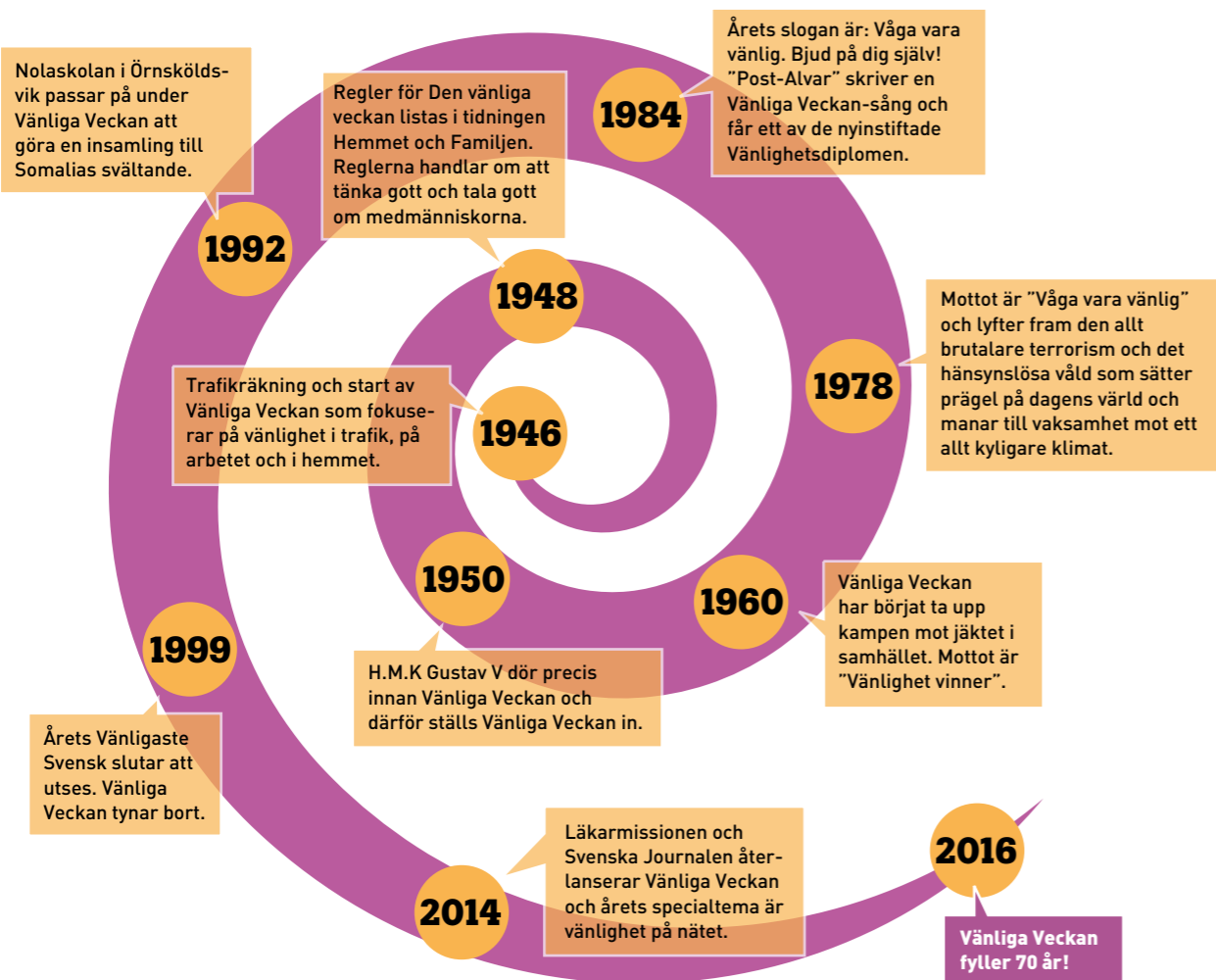
En tradition under Vänliga Veckan var att skicka rosenbuketter till ett antal kända människor. 1978 fick bland andra programcheferna Lennart Hyland och Hasse Tellemar, redaktören Barbro

Alving, redaktionschef för Dagens Eko Christina Jutterström och sångarduon Ingrid och Jan Sparring blommor från Vänliga Veckan.

Statusen för Vänliga Veckan har varierat genom åren. Örnsköldsviks Allehanda skriver om Vänliga Veckan – jippot som överlevt sig själv. "Varje år återkommer deras käcka tillrop, skriver tidningen och tycker att det är dags att avveckla denna puff för vänligheten. Tidningen har också ringt runt till stadens blomsteraffärer och rapporterar att folk inte köper märkbart

mer blommor under vänliga veckan och folk skickar inte heller fler vänliga kort och inte ens Systembolaget märker av någon extra försäljning och tidningen tycker det ser dystert ut för denna satsning som de tror kommer att dö ut inom de närmaste åren. (1978)

Vänlighet har även omfattat djuren. Svenska Journalen samlar exempel på hur Sverige har blivit vänligare. Till exempel intervjuas en djurskyddsinspektis som möter många barn som är större djurvänner än sina föräldrar och det bådars gott för framtiden. (1960)



Kunde lämna kloakerna

Det här är Angela, 32 år. Angela hade en tuff barndom och växte upp som ett av Bukarests många "kloakbarn". När hon var 16 år fick hon sin första dotter och även hennes andra dotter föddes i kulvertssystemen under stadens gator. I dag bor

hon med sina fyra barn i en egen liten lägenhet. Angela jobbar hårt och barnen har jättefina skolbetyg. Läkarmissionen har arbetat i Bukarest i 20 år med att få bort barn från gatan och förhindra att de hamnar där.

Hjälpen till Syrien når fram: De allra flesta som drivits på flykt från sina hem i Syrien är fortfarande kvar i landet. När många människor samlas i byar eller informella flyktingläger blir de grundläggande funktionerna viktiga. Som sopor, vatten och toaletter. Läkarmissionen har tillsammans med ADRA Sverige, ADRA Danmark och Sida kunnat ge över 8 000 personer hjälp med bland annat soptunnor och sopcontainrar.



Krysslösning december 2015

Här är det rätta svaret på korsordet i december. Vinnarna hittar du på sidan 28 i detta nummer.



Kalendern

Läkarmissionens event och konserter.

Richard Niklasson och Nisse Bergman

- Kisa, 6 feb, Linnékyrkan, 18.00
- Tranås, 7 feb, Brunns-parkskyrkan, 18.00



Roland Lundgren och Nisse Bergman

- Örkelljunga, 11 feb, EFS, 18.30
- Landskrona, 12 feb, Pingstkyrkan, 18.30
- Lagan, 13 feb, Bergadalskyrkan, 18.00
- Markaryd, 14 feb, Hagakyrkan, 10.00
- Vittsjö, 14 feb, Smyrna, 18.00
- Moheda, 19 mar, Filadelfia, 18.00
- Lessebo, 20 mar, Filadelfia, 11.00

Ingemar Olsson och Nisse Bergman

- Lindsberg, 19 feb, Pingstkyrkan, 19.00
- Borlänge, 20 feb, Missionskyrkan, 17.00
- Avesta, 21 feb, Centrumkyrkan, 18.00
- Insjön, 12 mar, Frikyrkan, 19.00
- Sandviken, 13 mar, Kanalkyrkan, 18.00

Kjell Lönnå och Sundsvalls Kammarkör

- Smedjebacken, 20 feb, Norrbärke kyrka, 17.00
- Gävle, 21 feb, Heliga Trefaldighetskyrkan, 16.00

Terese Fredenwall och Nisse Bergman

- Nacka, 26 feb, Björknäskyrkan, 19.00
- Enköping, 27 feb, Enekyrkan, 18.00
- Skarpnäck, Stockholm, 28 feb, Skarpnäckskyrkan, 16.00



Dagsamling med Nisse Bergman

- Huddinge, 10 mar, Klockargården, 13.00

Shirley Clamp & Söngers För Livet-kören. Biljetter: ticnet.se

- Frändefors, Vänersborg, 12 mar, Frändefors kyrka, 16.00
- Tidholm, 13 mar, Dimbo-Ottravads kyrka, 17.00



Se lakarmissionen.se för uppdaterad kalender. Klicka på "Vårt arbete" och "Just nu" så hittar du rätt.



Död och sorg väger tungt

Svenska Journalen mötte flyktingar i Grekland

Att stå öga mot öga med en familj som en hel natt suttit i iskallt vatten i en båt över Medelhavet kan få vilken flyktingmotståndare som helst att sträcka ut sin hand. Läkarmissionen, tillsammans med Human Bridge och Erikshjälpen, har under hela hösten gjort det och varit på plats i Grekland för att stötta med hjälpinsatser av både mat och kläder.

TEXT OCH FOTO: JÖRGEN ULVSGÅRD

DET ÄR EN sen och lite kylig kväll på Victoriatorget i Aten. I skenet från gatlyktorna sitter, ligger och står grupper av afghanska och syriska flyktingar tätt, tätt för att hålla värmen. Några har redan rullat in sig i sina filter för nattens sömn direkt på marken. Andra, några tonårskillar, diskuterar ivrigt med varandra hur de ska få tag i biljetter för att ta sig upp till Thessaloniki i norra Grekland och vidare upp genom Europa. De vet att kön kommer att vara lång och att de troligen måste vänta hela natten för en bussbiljett. Men de är fast beslutna att så snabbt som möjligt komma över gränsen till Makedonien för att därefter fortsätta till Serbien och sedan vidare via Bosnien, Kroatien, Slovenien, Österrike till Tyskland, Danmark eller Sverige. En resa på minst två

Ghazni

“För att den överfyllda båten inte skulle sjunka var vi tvungna att slänga de få ägodelar vi hade över bord.”

veckor om allt går deras väg. Flykten från krig och terror har med andra ord bara börjat.

– Vi fick gömma oss hela tiden för att undvika att bli upptäckta. I 16 timmar vandrade vi i ett sträck den första dagen, säger Ghazni.

Han är 15 år, och har ensam lämnat familjen i Afghanistan där många av hans närmaste släktingar utsatts för talibanernas hot och terror.

– Vid gränsövergången till Iran fick vi betala smugglare för att ta oss över och lyckades till sist nå de grekiska öarna.

ÖVERFARTEN ÖVER Medelhavet blev också dramatisk.

– För att den överfyllda båten inte skulle sjunka var vi tvungna att slänga de få ägodelar vi hade över bord. Min dröm är att nå Sverige för att studera till ingenjör, säger Ghazni utan att tveka.

Av Läkarmissionens lastbilstransport med kläder och mat från Sverige har han fått skor och jacka, en filt och matkpong, och så har också några av hans kompisar som han lärt känna längs flyktvägen.

En bit längre bort står en ensam

kille med ryggen mot en trädstam. Det är 13-åriga Rasim, som också han flytt från Afghanistan efter att talibanerna hade dödat både hans pappa och mamma. Han är nu helt ensam i en fullständigt främmande värld.

– Jag vill till Holland där jag har en släkting, säger han på stappande engelska.

PÅ EN PARKBÄNK

lite längre bort sitter en annan familj, som den svenska volontärarbetaren Susanne Wikström fick kontakt med för ett par dagar sedan. Det var då hon mötte en helt utmattad, sjuk och svag kvinna, Sala, här på torget i Aten. Tack vare att Susanne kunde lite grekiska lyckades hon få iväg henne till sjukhuset trots stort motstånd från ambulanspersonalen. Hela familjen på åtta personer med pappa Ali Ahmed i spetsen hade suttit med kallt vatten upp till midjan i båten över medelhavet och Sala hade dragit på sig en elakartad njurbäckeninflammation med hög feber som följd. I kväll när vi möts mår hon bättre och det blir många kramar.

– Jag är så oerhört tacksam, säger Sala och tårarna rinner nerför hennes kinder. Men det är också tårar för hennes mamma och syster som försvann under tumult och skottlossning när de skulle passera gränsen. Just nu vet hon inte om de lever, ej heller



Susanne Wikström.



De här grabbarna har rest genom Afghanistan och Iran. De gick i ett dygn och fick gömma sig hela tiden.



Många sover utomhus på marken efter resan över Medelhavet.

var de befinner sig någonstans.

Susanne som tillsammans med andra svenska volontärer tagit ledigt från sina jobb för att göra en insats bland flyktingarna, säger så här:

– Flykten innebär för många ett livshotande tillstånd där den akuta första hjälpen och de enkla medicinska insatserna vi kan göra direkt på plats blir avgörande. En filt, en varm jacka, inte minst för barnen, mat och ibland mediciner kan vara skillnaden mellan död och liv. Men kanske är det viktigaste av allt mötet med någon som ser dem, någon som bryr sig, en medmänniska mitt i denna utsatta situation helt enkelt. Om alla gör något för någon gör det skillnad. Det är jag övertygad om.

Så här skulle vi kunna fortsätta att berätta det ena flyktingödet efter

800

Så många flyktingar omkom på en dag då deras båt kapsejsade på Medelhavet.

det andra. Och en sak konstaterar jag när jag följer den ringlande kön över gränsen till Makedonien. Ingen gör det här för nöjes skull. Ingen. Alla bär de död och tragedier i sina mentala ryggsäckar och valet de har är att riskera att dö där de bor eller under flykten. Också här vid gränsen till Makedonien finns den svenska hjälpinsatsen på plats i samarbete med de evangeliska kyrkorna i Thessaloniki och de lokala myndigheterna.

DEN FÖRSTA VECKAN i september 2015 började svenskarnas hjärtan att brinna för de syriska flyktingarna. Kriget i Syrien hade pågått sedan 2011 och flyktingströmmen över Medelhavet bara ökade. 800 döda i havet på en vecka, hundratals flyktingar fast på centralstationen i Ungern och bilden



på den lille pojken som flutit iland i Turkiet fick fördämningarna att brista. Nu kände alla att de ville göra något handgripligt. Pengar började strömma in och Läkarmissionen tillsammans med Erikshjälpen och Human Bridge bestämde sig snabbt för att vara på plats för den akuta hjälpinsatsen.

Flyktingströmmen är inte främst en humanitär kris i Europa utan i länderna där de kommer ifrån, som

Susanne Wikström

”Om alla gör något för någon gör det skillnad. Det är jag övertygad om.”

inbördeskrig i Syrien och instabilitet och terror i Irak och Afghanistan. Tidigare blev många ”fast” i det första land de kom till, som Grekland och Italien. Sedan augusti har Tyskland och Sverige gjort undantag från Dublinförordningen och flyktingar har haft lättare att ta sig vidare från Grekland upp genom Europa till Sverige, vilket de senaste månaderna på grund av det ökade trycket nu begränsats. Närmare en miljon flyktingar har tagit sig till de grekiska öarna under 2015, medan många andra har drunknat på sin färd över Medelhavet.

ARTISTEN JONAS GARDELL skrev på kultursidan i Expressen ett inlägg i flyktingfrågan där han uttryckte sig så här:

– Jag fruktar att vi en dag ska stå där med skammen, inför våra barn eller barnbarn, inför historien, Gud eller vem det nu är som ska döma oss, för att vi smet från det ansvar som lades på oss. Vi gav den nödställda ingen mat och inget hem och ingen tröst, för varför ska vi ha en massa märkliga skyldigheter?

Han citerade också Matteusevangeliet från kapitel 25:

”Jag var hungrig och ni gav mig inget att äta, jag var törstig och ni gav mig inget att dricka, jag var hemlös och ni tog inte hand om mig, jag var naken och ni gav mig inga kläder, sjuk och i fängelse och ni besökte mig inte. /.../ Sannerligen, vad ni inte har gjort för någon av dessa minsta, det har ni inte heller gjort för mig.”

Det är inte utan att jag tänker på detta när jag kramar om familjen Ali Ahmed och hoppas att de ska hitta ett ställe där medmänsklighet och humanism fortfarande råder och där godheten inte satts på undantag på grund av rädsla eller intolerans. ■

Välkommen!

Här kan du ställa frågor eller kommentera det som du har läst i Journalen eller annat som rör Läkarmissionens arbete.

Skriv till: eva.nordenstam@lakarmissionen.se eller till Svenska Journalen/Läkarmissionen, Eva Nordenstam, 162 88 Vällingby.

Sista året för skatterabatt

Regeringen har avskaffat den särskilda skattereduktion på gåvor som infördes för några år sedan. Men de gamla reglerna gällde till och med 2015 och

Läkarmissionen har skickat kontrolluppgifter för alla givares räkning. Alla som är berättigade till avdrag kommer att få det förtryckt och medräknat på sin självdeklaration i år. Men detta är alltså för sista gången.



Flitiga maskar som jobbar

I jordbruksprojektet i Bangladesh hjälper Läkarmissionen människor till bättre skördar. En smart sak är att jobba med bättre jord. Genom samarbetspartnern ADRA så lär de ut hur man får en bra kompost som fungerar.



Förlåt för allt!

Även om det låter lite väl dramatiskt med ”förlåt för allt”, så är det ändå så att vi har bytt datasystem på Läkarmissionen här i vinter, och det har inneburit en hel del problem.

När man startar det nya systemet gör man ju det i tron att allt ska fungera, men vi (och ni) har upptäckt olika saker som krånglar.

Allt eftersom åtgärdas problemen, men vi vill passa på att tacka för visat tålamod! Och hoppas att inget mer tålamod ska behövas.

Filmtips!

Även om julen nu känns väldigt avlägsen så vill jag tipsa om en film från förra årets Aktion Julklappen när över 25 000 julklappar delades ut till barn i östra Europa. Gå in på www.lakarmissionen.se/aktionjulklappen



25

Minst så många tusen julklappar delades ut till barnen i Östeuropa.

SvJ

ges ut av Läkarmissionen och är en organisations- och medlemstidning
DIREKTOR: Johan Lilja
ANSVARIG UTGIVARE: Conny Sjöberg
INFORMATION: Eva Nordenstam von Delwig

BISTÅNDSPROJEKT:

Ove Gustafsson

MEDLEMS- OCH GIVARSERVICE:
info@lakarmissionen.se

POSTADRESS: Läkarmissionen,
162 88 Vällingby

TELEFON: 08-620 02 00 växel

HEMSIDA: www.lakarmissionen.se

PRODUKTION: Swedmedia

REDAKTÖR: Therese Peterson

REDIGERING: Peter Wickberg

OMSLAGSFOTO: Jessica Gow

POSTADRESS: Swedmedia/Svenska Journalen, 105 36 Stockholm

E-POSTADRESS:
svenskajournalen@swedmedia.se

TRYCKERI: V-TAB, Vimmerby

ANNONSER: Dicran Sarafian

ANNONSBOKNING:

dicran.sarafian@lakarmissionen.se

TELEFON: 070-775 99 66

GÅVOR TILL LÄKARMISSIONEN PÅ PLUSGIRO 9000 21-7



RECEPTEN ÄR HÄMTADE UR BOKEN "ÄNNU MERA VEGO", ORDFRONT.

Mandelburgare

4 portioner

SÅ HÄR GÖR DU:

■ Koka quinoa i 15-20 minuter under lock i 2 dl osaltat vatten. Häll av eventuellt överflödigt vatten.

■ Finhacka lök och blanda i en bunke tillsammans med ströbröd. Hacka mandeln och blanda ner. Låt svälla medan resten tillreds.

■ Blanda gräddfil, kapris och majonnäs till dressing. Smaka av med peppar.

■ Skala och slanta morötterna i så tunna skivor du kan. Koka dem lätt mjuka, men inte mosiga. Det tar bara ett par minuter. Spola av i kallt vatten.

■ Pressa citronen och blanda citronsaften med spiskummin, paprikapulver, olivolja, salt och peppar. Finhacka vitlöken och blanda alltsammans med morötterna. Morotssalladen blir bara bättre om den får stå och dra innan servering, men det går så klart att äta den direkt.

■ Forma burgare av smeten och stek i olja ett par minuter på varje sida.

■ Skölj salladsbladen, skiva rödlöken och servera burgarna tillsammans med morotssallad och dressing.

DET HÄR BEHÖVER DU:

Burgare

1 dl okokt quinoa (svart, vit eller röd)

1 liten gul lök

2 ägg

1 dl mandelmjöl

1,5 dl riven ost, typ herrg.ost

1 tsk torkad dragon

1 tsk torkad oregano

2 krm svartpeppar

1 msk japansk sojasås

0,5 dl ströbröd

1 dl sötmandel

Rapsolja att steka i

Kaprisdressing

1 dl gräddfil

1 dl kapris

2 msk majonnäs

Svartpeppar efter smak

Morotssallad

6-7 morötter

1 citron

1,5 tsk spiskummin

1,5 tsk paprikapulver

0,5 dl olivolja

1-2 krm salt

1 krm vitpeppar

2 vitlöksklyftor

Till serveringen

Salladsblad och skivad rödlök

4 bröd

Fler och fler väljer att laga mer vegetarisk mat till sig och sin familj. "Ännu mera vego" är kokboken för dig som är inne på samma spår, men behöver inspiration.



Rödbetspasta

4 portioner

SÅ HÄR GÖR DU:

■ Skala och dela rödbetorna i mindre bitar och koka dem mjuka, cirka 15 minuter, i rikligt med saltat vatten i en stor kastrull. Hacka vitlöksklyftorna fint.

■ Hetta upp en stekpanna med en klick smör i. Häll av kikärterna, skölj dem, låt dem rinna av och stek dem ihop med ungefär en fjärdedel av vitlökshacket. Skaka på stekpannan emellanåt, så att kikärterna rullar runt lite.

Ringla över honung mot slutet, salta lite och häll över i en skål när kikärterna blivit gyllene.

■ Stek resten av vitlöken och chilin i smör i någon minut, och ställ åt sidan innan det bränns.

■ Koka tagliatellen enligt anvisning på förpackningen.

■ Häll av vattnet från rödbetorna och mixa ihop dem med vitlök och chili, enklast med en stavmixer direkt i kastrullen. Tillsätt crème fraiche och låt puttra på låg värme medan pastan kokar. Smaka av såsen med salt och peppar.

■ Blanda den färdiga pastan med såsen precis innan servering, strö över kikärter och toppa med persilja.

DET HÄR BEHÖVER DU:

4-6 rödbetor (cirka 500 g)

3 vitlöksklyftor

Smör att steka i

3 dl kokta kikärter (1 burk)

2 tsk honung (honung ska inte ges till barn under 1 år)

1 krm chiliflingor

Tagliatelle för fyra personer

2 dl crème fraiche

Salt och peppar

Persilja

Grönkålspannkaka

4 portioner

SÅ HÄR GÖR DU:

■ Blanda mjöl och salt i en bunke. Tillsätt mjölk, lite i taget, och vispa till en slät smet. Häll bort överflödigt vätska från grönkålen, annars blir smeten för vattnig. Vispa ner ägg och grönkål i smeten.

■ Förbered tillbehören medan smeten får vila en stund.

Grönkålen smakar så lite att nästan vad som helst passar till, så det är fritt fram att köra på grädde och sylt. Men det är också gott att äta grönsaker till! Och vill du ha granatäpple som på bilden behöver du öppna det och ta ut kärnorna.

■ Hetta upp smör i en stekpanna och stek tunna pannkakor. Vispa då och då så att grönkålen inte sjunker.

DET HÄR BEHÖVER DU:

1 dl rågmjöl (eller grahamsmjöl)

1,5 dl vetemjöl

En nypa salt

6 dl mjölk

2 dl tinad hackad grönkål

(ca 200 g). Fryst grönkål kan du oftast hitta vid spenaten i frysdysken.

4 ägg

Smör att steka i

Gott till: Ett granatäpple. Vispad grädde. Sylt. Grönsaker, till exempel morötter, majs och edamerbönor.



Veganvänligt: Byt mjölken mot havredryck. Ersätt äggen med 4 msk sojamjöl och 1,5 msk NoEgg. Låt gärna smeten svälla 30 min.

Vi väljer inte var vi föds

Brättom. Panik. Ett skrik. En nyfödd bebis ser dagens ljus. Det lilla barnet är fött alldeles för tidigt. Chanserna för det att överleva på den kongolesiska landsbygden är minimala. Det är ett nytt liv som har fötts på fel plats.

Om ett barn föds för tidigt i Sverige så kan sjukvården i dag rädda många redan efter 24-25 gravidveckor, ibland ännu tidigare.

När jag står och tittar på mamman med barnet i sin famn, så har miraklet skett. Hon fick vård på avdelningen för för tidigt födda barn på det sjukhus i östra DR Kongo som Läkarmissionen stödjer. Mamman strålar mot mig med ett brett och varmt leende. Hon befinner sig nu på en avdelning där barnen bärs i enlighet med kängurumetoden.

Tiden är över att ligga i kuvös under värmelampa, nu kan mamman själv vårda sitt barn genom att hud mot hud, med sin egen kroppsvärme, se till att barnet får den värme som krävs för att kunna fortsätta utvecklas på rätt sätt.

I ljuset av att vi själva önskar lika vård på alla platser i Sverige, så blir kontrasterna stora till den sjukvård som erbjuds den vanliga människan i en annan del av världen. En del har turen att födas på rätt plats. Vi har själva inte valt platsen vi skulle födas på, men förutsättningarna för människors möjligheter att få vård och att kunna förverkliga sina livsdrömmar är så olika och så orättvisa.

Detta vill vi ändra på, vi önskar med ditt stöd och din hjälp förändra framtiden för utsatta människor och skapa goda förutsättningar för ett bra liv.



Johan Lilja

Direktor på Läkarmissionen

Läkarmissionen

• Sedan 1958 har Läkarmissionen arbetat för att förändra framtiden för utsatta människor. Vi förmedlar cirka hundra miljoner kronor till hjälpinsatser i fyra världsdelar med tyngdpunkt på Afrika. Vi samarbetar med

lokala partner inom tre områden: social omsorg, utbildning och självförsörjning.

• Vår vision är att genom effektiva metoder stödja utsatta människors vilja och förmåga att förändra sina livsvillkor.

• Vårt uppdrag är att utifrån ett rättighetsperspektiv bekämpa fattigdom och bidra till hållbar utveckling inom våra huvudområden. Vi vill med information engagera fler för Läkarmissionens vision.



Så rosa, så krämig, så god med stinget från chilin. Det här är en riktig favoriträtt i våra kök. Finns det känsliga smaklökar runt bordet går det bra att låta de som vill krydda med chilin i efterhand.

Vill du hjälpa även i framtiden?

Genom en del av ditt arv lever dina goda gärningar vidare. Beställ vår testamentsbroschyr. Läs mer på www.lakarmissionen.se/testamenten eller ring oss på telefon: 08-620 02 00.

Vi ser fram emot att få berätta mer!



Läkarmissionen
Förändrar framtiden för utsatta människor