

SVENSKA JOURNALEN

LÄKARMISSIONENS MEDLEMS-
OCH ORGANISATIONSTIDNING
NR 5 DECEMBER 2019 ÅRGÅNG 95

Yvonne Ryding,
fotomodell och
entreprenör

DENIS MUKWEGE:
Ett år efter
Nobels
fredspris

BILDREPORTAGE:
Fotografen
Paul Hansen
reste till Kongo

CAROLA:
Vårt uppdrag
är att vara
medmänniska

20

Så många år har
Aktion Julklappen
funnits.

Under ytan på skönheten

SKATTEREDUKTION FÖR GÅVOR

Nedan gäller för att få skattereduktion för gåvor under 2019:

- Gåvorna ska vara på minst 200 kr per tillfälle för att räknas med.
- Gåvorna ska vara Läkarmissionen tillhanda under perioden 22 juli – 31 december 2019.
- Gåvor givna till Läkarmissionen före 22 juli 2019 ingår ej.
- Totalt gåvobelopp ska minst uppgå till 2 000 kr under perioden.
- Läkarmissionen behöver ditt personnummer.

I det totala gåvobeloppet får du räkna ihop gåvor till alla godkända gåvomottagare. Mer information finns hos Skatteverket.

Har du frågor eller undrar över något, ring oss på telefon [08-620 02 00](tel:08-620 02 00).

Läkarmissionen 



MÄKLARRINGEN BYGGER HUS I FLYKTINGLÄGRET KYANGWALI UGANDA

 mäklarringen

Mäklarringen har länge stöttat Läkarmissionens arbete. Samarbetet inleddes 2013 och vi tänker fortsätta ge fler barn chansen och möjligheten till ett bra liv och en bättre framtid.

Nytt för oss är att vi stöttar flyktinglägret Kyangwali i västra Uganda genom att bygga hus. Ytterligare ett steg i vårt långsiktiga arbete att hjälpa barn på flykt.

www.maklarringen.se



HEJ!

VÄLKOMMEN TILL SVENSKA JOURNALEN NR 5, 2019



Att höja blicken från sig själv är viktigt

Min svärmor röker inte längre. Men hon gjorde det som ung. Och när hon blev gravid och var på mödravården löd beskedet att hon INTE skulle försöka sluta röka då. "För kroppen har nog med stress under graviditeten." Jag tänker på det ibland. Att såväl de goda råden som tidsandan växlar och vissa saker som var helt självklara för en generation verkar stolliga för nästa.

Även om barn lever i samma tidsanda som sina föräldrar, så tror jag att barndomen innebär ett visst skydd. När man inte vet vilka önskingar som är naiva och vilka som är möjliga, hamnar man lite utanför det gängse.

"Vissa saker som var helt självklara för en generation verkar stolliga för nästa."

Jag pratade med ett par lärare på en skola som varit med länge i Aktion Julklappen (barn som ger julklappar med ett bestämt innehåll till jämnåriga i östra Europa). När de startade för 20 år sen bytte eleverna julklappar med varandra. Det känns avlägset nu, däremot inte Aktion Julklappen. Att få hjälp att höja blicken från sig själv är viktigt och barnen fattar snabbt.

De vill gärna vara med och göra gott och tycker att alla barn i hela världen ska få julklappar. Barnen kan sträva efter både generositet och rättvisa som sträcker sig långt bortom det egna kvarteret. Lite trösterikt tycker jag, när tidsandan blåser snålt. Och lite av det naiva goda vill jag önska oss alla under 2020. Passar på redan nu att önska en riktigt God Jul.

EVA NORDENSTAM VON DELWIG
INFORMATIONANSVARIG PÅ LÄKARMISSIONEN



FOTO: CAROLINA BYRMO

Yvonne Ryding om sann skönhet. Sid 14



FOTO: TORLEIF SVENSSON

04 Carola om mänsklighet
Sångerskan som brinner för att hjälpa de mest utsatta i världen.

07 Avdrag för gåvor
Så får du skattereduktion när du ger av det du har.

07 Läkarmissionens generalsekreterare Lars Arrhenius om varma ögon som ser.

08 Efter Nobelfirandet
Hur ser livet ut på Panzi ett år efter fredspriset?

Vännerna om doktor Mukwege. Sid 8



FOTO: HÅKAN FLANK

22 Trapplopp ger hopp
I Norrköping omvandlas löpsteg till medel för en bättre värld.

26 Klokt bistånd
Varför är bistånd viktigt för omvärlden och för Sverige?

Kongo genom mästarens lins. Sid 18

28 Daniel Zetterlund:
Ge inte upp den goda kampen.

Läkarmissionen

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

I KORTHET



Yvonne Ryding, en av medlemmarna i Läkarmissionens huvudmannaråd som väljer Läkarmissionens styrelse.

Foto: Carolina Byrmo

18

I 18 länder kan män lagligt förhindra sina fruar att arbeta utanför hemmet.



FOTO: FRAME HARIRAK

87

Procent av all jordbruksmark i världen ägs av män.

49

I 49 länder finns inget lagligt skydd som skyddar kvinnor från våld i nära relationer.

57

Endast 57 procent av världens gifta och sammanboende kvinnor fattar egna beslut om sexuell och reproduktiv hälsa.



FOTO: NATANAEL GINDEMO

Brinner för dem som lider

Carola Häggkvist: Uppdraget är att vara medmänniska.

Carola har alltid brunnit för att hjälpa utsatta människor runt om i världen, både privat och som artist. Genom åren har hon på olika sätt samarbetat med Läkarmissionen och besökt flera projekt. Mitt i förberedelserna inför julkonserterna i Steninge fick vi ett samtal med henne om givande.

Du tar ofta tid på dina konserter för att uppmantra fler att ge till dem som har det sämre. Vad driver dig i det?

– Så länge det finns

”Så länge det finns människor som lider på den här jorden måste vi finnas där och se varandra.”

människor som lider på den här jorden måste vi finnas där och se varandra. Jag känner mig alltid så levande och salig när jag får släppa mig själv för att engagera mig i någon annan, när jag får hjälpa till. Det är vårt uppdrag som medmänniskor och det finns många behov.

Carola och Läkarmissionen har en lång historia av samarbeten.

Varför är medmänsklighet så viktigt för dig?

– Därför att vi aldrig är starkare än den svagaste länken. Världen lider och tanken är inte att den ska se ut som den gör. Jag tänkte faktiskt på det under inspelningen av mina adventsprogram för TV3 när jag sparkade in en tå i en ljusrigg. Det gjorde så ont och känns faktiskt fortfarande och när en del av kroppen gör ont kan vi inte springa lika fort och vi kan inte glädjas på samma sätt.

– Så är det med världen också. Det är meningen att hela världen ska må bra men den lider i dag. Där kan du göra skillnad.

I KORTHET

Dricksvatten till 30 000 flyktingar

Läkarmissionen/IAS finns på plats i Niger.

Boko Harams attacker på civilbefolkningen runt Tchadsjön tvingar tusentals människor på flykt. Diffaregionen i Niger har tagit emot flera hundra tusen människor, i ett område där befolkningen redan är fattig.

Läkarmissionen/IAS har med hjälp av bidrag från ECHO kunnat ge dricksvatten till

30 000 människor, både flyktingar och bofasta. 22 borrhål med soldrivna pumpar har kunnat färdigställas och människor har utbildats i hur de ska ta hand om sina pumpar och själva kunna göra enkla reparationer. Dessutom ger man undervisning i god hygien, och hur man på bästa sätt hanterar dricksvatten till såväl människor som djur.

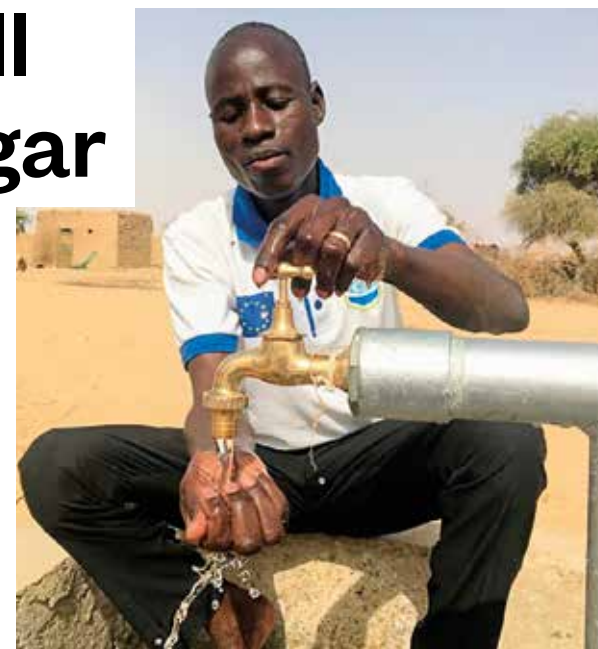


FOTO: MILWARD MWAMVANI

”För tre år sedan flydde vi för våra liv från Damask. Vi fick inte med oss någonting men när vi kom hit blev vi välkomnade och fick en plats att bo på. Men vi hade problem med vattnet, det räckte inte till alla. Men nu har vi tillräckligt med vatten för alla.”

FANNA SULTAN

”Nu tvättar alla i familjen händerna innan måltiderna och vi blir inte sjuka när vi dricker vattnet. Det är en sån stor lättnad”

ABDALLA KIARI



Funded by European Union Civil Protection and Humanitarian Aid

Stilkväll gav nya månadsgivare

En mörk oktoberkväll ordnade Marie Hammarberg, som driver Stilkontot på instagram, en ”Stilkväll” i Karlstad. Tema för kvällen var mode för olika kroppar, konstnärskap och frisyrtips.

På plats fanns även Hanna Rosell från Läkarmissionen som berättade om vilken skillnad du kan göra som månadsgivare. Hela 54 personer av de cirka 70 gästerna valde att bli det under kvällen.

– Jag är så glad för den här typen av initiativ, säger Hanna Rosell.

– Det blir ofta starkt när man ger utrymme åt mer ytliga ämnen i kombination med Läkarmissionens starka berättelser.

Har du ett evenemang där du tycker att Läkarmissionen borde vara på plats? Kontakta gärna Hanna på hanna.rosell@lakarmissionen.se



FOTO: HANNA ROSELL

Utbildning har gett kvinnor en röst

I Nepal stöder Läkarmissionen ett utbildnings- och självförsörjningsprojekt för kvinnor i otillgängliga delar av landet.

Amrita Mahatara är en av deltagarna. Hennes man har en anställning medan hon tar hand om hemmet och familjens odlingslott. – Stödet vi har gett varandra inom gruppen har betytt väldigt mycket. Kvinnor är inte så mycket värda i vårt samhälle, men den här utbildningen har gett oss en röst.

Amrita hoppas att myndigheterna ska ta mer ansvar framöver och tack vare utbildningen vågar hon i dag börja ställa krav. – Jag vill att vi ska få en väg hit och en bra marknad där det går att sälja grönsaker, säger hon.

”Jag vill att vi ska få en väg hit och en bra marknad där det går att sälja grönsaker.”



Amrita Mahatara.



Elever på Grevåkerskolan i Hammerdal utanför Östersund.

De firar 20 år med Aktion Julklappen

Grevåkerskolan i Hammerdal har varit med sedan starten

På Grevåkerskolan i Hammerdal utanför Östersund jobbar Maria Roos och Laila Sandqvist. Den är en av de skolor som varit med i Aktion Julklappen sedan starten.

– Jag såg en annons i en tidning 1998–99. På den tiden hade barnen julklappar med sig till skolan som de bytte med varandra, men vi ville göra något annorlunda. Så när vi hittade informationen om Aktion Julklappen bestämde vi oss för att vara med, säger Maria Roos.

I Aktion Julklappen skaffar barnen ett paket med ett bestämt innehåll som de slår in. Paketet innehåller till exempel kriter, ritblock, tandborste, tablettask och en personlig hälsning.

PAKETEN SKICKAS sedan till östra Europa där Läkarmissionens samarbetspartner delar ut dem.

I Hammerdal är det en ny generation som tar över. Vissa som var med som barn



Laila Sandqvist och Maria Roos.

har själva blivit föräldrar. En av anledningarna till att skolan fortfarande är med i Aktion Julklappen är att de tycker att det är en bra övning i empati.

– Det är en väldigt glädje, barnen vill verkligen vara med och göra något för andra. Det är viktigt att lära sig att värdesätta vad man har själv och att allt inte bara handlar om vad jag själv ska få, säger Laila.

Skolan använder sig också mycket av hemsidan och

”Barnen vill verkligen vara med och göra något för andra.”

visar gärna de filmer som Aktion Julklappen gör för eleverna. – Det tycker vi nog är det mest fantastiska, gensvaret med filmerna. Det gör att barnen förstår mer och Aktion Julklappen går från abstrakt till konkret, säger Maria.

I BÖRJAN VAR det mest de äldre eleverna som var med, men med åren har det breddats och nu gör även förskoleklasserna paket. Skolpersonalen har naturligtvis förändrats under dessa tjugo år, men det har alltid funnits någon eller några i personalgruppen som varit drivande.

– För oss har Aktion Julklappen blivit en tradition. Som Kalle Anka på julafton. Men åren går så fort. ”År det redan dags för Aktion Julklappen igen? Ska vi orka?” Men det gör vi! säger Laila.

– Vi skulle ju vilja göra något storslaget för att fira 20-årsjubileum, men så kommer verkligheten ikapp där det är mycket som ska hinnas med. Vi sätter alltid ett realistiskt mål när det gäller antalet julklappar. Men vi blir förvånade över givmildheten hos alla inblandade, säger Maria.

Läs mer: lakarmissionen.se/aktionjulklappen/

Nu kan du få skattereduktion för dina gåvor

Regeringen återinför nu skattereduktion på gåvor till vissa ideella organisationer och den 22 juli 2019 blev Läkarmissionen godkänd hos Skatteverket. Helen Berglund från Läkarmissionens Givarservice har sammanställt några av de frågor hon ofta får gällande skattereduktionen.



Helen Berglund på Läkarmissionens Givarservice svarar på de vanligaste frågorna.

Hur kan jag få skattereduktion?

– Om du ger gåvor på 200 kronor eller mer vid ett och samma tillfälle till Läkarmissionen mellan den 22 juli till den 31 december så får du skattereduktion. Men för att få det måste du komma upp till en sammanlagd summa av 2 000 kronor under denna period. Det kan vara bra att veta att man i totalsumman får räkna ihop gåvor till andra organisationer som också blivit godkända för skattereduktion. Vilka som är godkända hittar du på skatteverket.se.

Behöver jag göra något själv?

– För att vi ska kunna skicka in dina uppgifter till Skatteverket behöver du se till att vi har ditt personnummer inlagt i vårt register. Läkarmissionen kommer sedan efter årets slut att skicka in uppgifterna till Skatteverket, uppgifter du sedan ser på din inkomstdeklaration.

Hur mycket skattereduktion kan jag få?

– Du får 25 procent på

ditt totala gåvobelopp, men du får endast reduktion på totalbeloppet från 2 000 kronor upp till max 6 000 kronor. Och det är endast privatpersoner som har rätt till skattereduktion.

Jag kommer inte upp i 2 000 kronor detta år. Ska jag bry mig om det här då?

– Det kan vara svårt att komma upp i summan för skattereduktion i år, eftersom beslutet kom i juli månad. Men inför nästa år kan det vara bra att redan nu tänka över sitt givande.

Har man autogiro på en lägre summa än 200 kronor i månaden kan det vara en fördel att höja summan från början av nästa år.

Kommer anonyma gåvor med i skattereduktionen? – Nej, anonyma gåvor räknas inte med i skattereduktionen. Men självklart är vi tacksamma för alla gåvor som kommer till Läkarmissionen.

”Du var som en skugga som följde mig vart jag än gick”

För några veckor sedan blev jag påmind om hur viktigt det är att som vuxen se och uppmärksamma de barn som i vår omgivning befinner sig i ottrygghet eller utsatthet.

Det var med stor spänning och förväntan som jag tog kontakt med Kerstin. Det var nästan exakt 50 år sedan vi sågs senast. När jag som sexåring lämnades på internatskolan i Bujumbura, Burundi, var Kerstin husmor på skolan. Vi har båda två tydliga minnesbilder av den där första tiden och det blev ett fint och känslösamt möte. Jag saknade mina föräldrar, längtade hem och kände mig ottrygghet i den nya miljön. Jag minns Kerstins värme och

”Vi ger barnen möjlighet att växa upp under trygga förhållanden.”

omhändertagande sätt och hur hon hela tiden försökte ge mig tröst. ”Du var som en liten skugga som följde mig vart jag än

gick” berättade hon för mig. Kerstin tog sitt ansvar och blev den person som gav mig den trygghet jag som litet barn så väl behövde.

FLERA AV DE projekt som Läkarmissionen arbetar med riktar sig till just barn. Det kan handla om gatubarnen i Uganda där vi hjälper barnen att komma bort ifrån den farliga miljön de befinner sig i och ge dem en trygg framtid. Det kan handla om undernärda barn som räddas till livet på Panzi-sjukhuset i Kongo eller barnen i Ukraina som lever under mycket svåra sociala hemförhållanden, och där vi ger barnen möjlighet att växa upp under trygga förhållanden.

Skälet till att många av våra projekt riktar sig till barn är att de är särskilt utsatta. De har svårare än vuxna att tillvarata sina intressen och rättigheter. De drabbas alltid hårdast i krig, konflikter och fattigdom. Som vuxen är det därför viktigt att ta ansvar, uppmärksamma deras situation och agera för att få till en förändring.

Genom ditt stöd till de olika projekt som Läkarmissionen bedriver runt om i världen tar du ansvar och är med och förändrar barns liv.

LARS ARRHENIUS
GENERALSEKRETERARE PÅ LÄKARMISSIONEN



ETT PRIS ÄVEN TILL LÄKAR- MISSIONEN

För Läkarmissionen som har stöttat Panzisjukhuset sedan starten och i dag är den största svenska bidragsgivaren, var tillkännagivandet av 2018 års mottagare av Nobels fredspris, doktor Denis Mukwege, en kvalitetsstämpel. – Det är otroligt stort, säger Läkarmissionens Lars Arrhenius.

TEXT: EVA NORDENSTAM VON DELWIG / FOTO: BERIT ROALD, TT

REPORTAGE: EFTER NOBELS FREDSPRIS

Lars Arrhenius besökte Panzisjukhuset och doktor Mukwege första gången i november förra året.



FOTO: PRIVAT

Lars Arrhenius tillträdde sin tjänst som generalsekreterare på Läkarmissionen i september 2018. Han fick en ganska speciell start när det stod klart att Denis Mukwege fick Nobels fredspris för sitt arbete bland kvinnor som utsatts för sexuellt våld i DR Kongo. Eftersom Läkarmissionen varit en av de största understödjarna av Panzisjukhuset genom åren fick Lars en av hedersplatserna vid Doktor Mukwege vid prisutdelningen i Oslo.

– Att närvara vid utdelningen av ett nobelpris trodde man ju inte att man skulle få vara med om. De tal som hölls av Nadia Morad och Denis Mukwege var fantastiska att höra på plats.

Lars bestämde sig snabbt för att åka till Panzisjukhuset för att se arbetet på plats. Mötet med kvinnor som utsatts för sexuellt våld gjorde starka intryck på honom. Lars, som är uppvuxen i Rwanda där hans föräldrar arbetade som missionärer, kan den variant av swahili som kvinnorna talar. Det gjorde att berättelserna kom mycket nära.

– De har en samling varje morgon på Panzisjukhuset, med berättelser från de kvinnor som vårdas där. Att de orkar berätta, trots allt de har varit med om, är imponerande.

SOM BARN KUNDE Lars se Kongo och Bukavu från huset där han bodde under den första tiden i Rwanda.

– Jag kände naturligtvis till doktor Mukwege innan jag började arbeta på Läkarmissionen. Men jag hade inte förstått att det sexuella våldet var så omfattande och extremt grovt, och att även små barn utsatts för våldtäkter, säger han.

Att få se doktor Mukwege arbeta på

sjukhuset gav förståelse för varför en läkare i Kongo kunde få en av världens finaste utmärkelser.

– Det var väldigt inspirerande att se hur han ledde arbetet på plats. Hans närvaro på sjukhuset är en av anledningarna till hans framgång. Han ser till hela människan. Den holistiska synen är specifik för Panzisjukhuset och Denis Mukweges arbete.

– Doktor Mukwege har också ett hopp för framtiden. Trots sina erfarenheter och medvetenheten om de stora problemen som finns i Kongo förmedlar han hopp. En tro på framtiden, trots allt.

BLAND KVINNORNA som Lars mötte på Panzisjukhuset var det många som uttryckte att de själva kände sig som pristagare, att priset var deras.

– Kvinnorna blev sedda och deras situation uppmärksammades av världssamfundet. Det låg någon slags förväntan i luften, att saker skulle bli bättre.

I höstas var Lars tillbaka i Kongo och besökte återigen Panzisjukhuset. Ännu en gång mötte han flera av de kvinnor som vårdas där och som även får möjlighet till utbildning och hjälp till att hitta försörjning till sig själva och sina barn. För dessa kvinnor har livet förändrats. Men den generella situationen för kvinnorna i Kongo pekar, trots Nobels fredspris, tyvärr inte på att de fått det bättre. Lars Arrhenius besökte även andra gamla missionssjukhus som han minns från sin barndom. Där var läget mycket allvarligt.

– Panzisjukhuset är ett mycket fint sjukhus med en hög nivå i jämförelse med andra sjukhus i området och det planeras ytterligare en utbyggnad av sjukhuset. Det är mycket positivt. Vi ska fortsätta stödja det viktiga arbetet på Panzi. Men på de gamla sjukhusen på landsbygden fattas allt: mediciner, utrustning, löner till personalen. Behoven är enorma och man kan göra stor skillnad med små medel, och vi vill vara med och bidra, säger Lars Arrhenius.

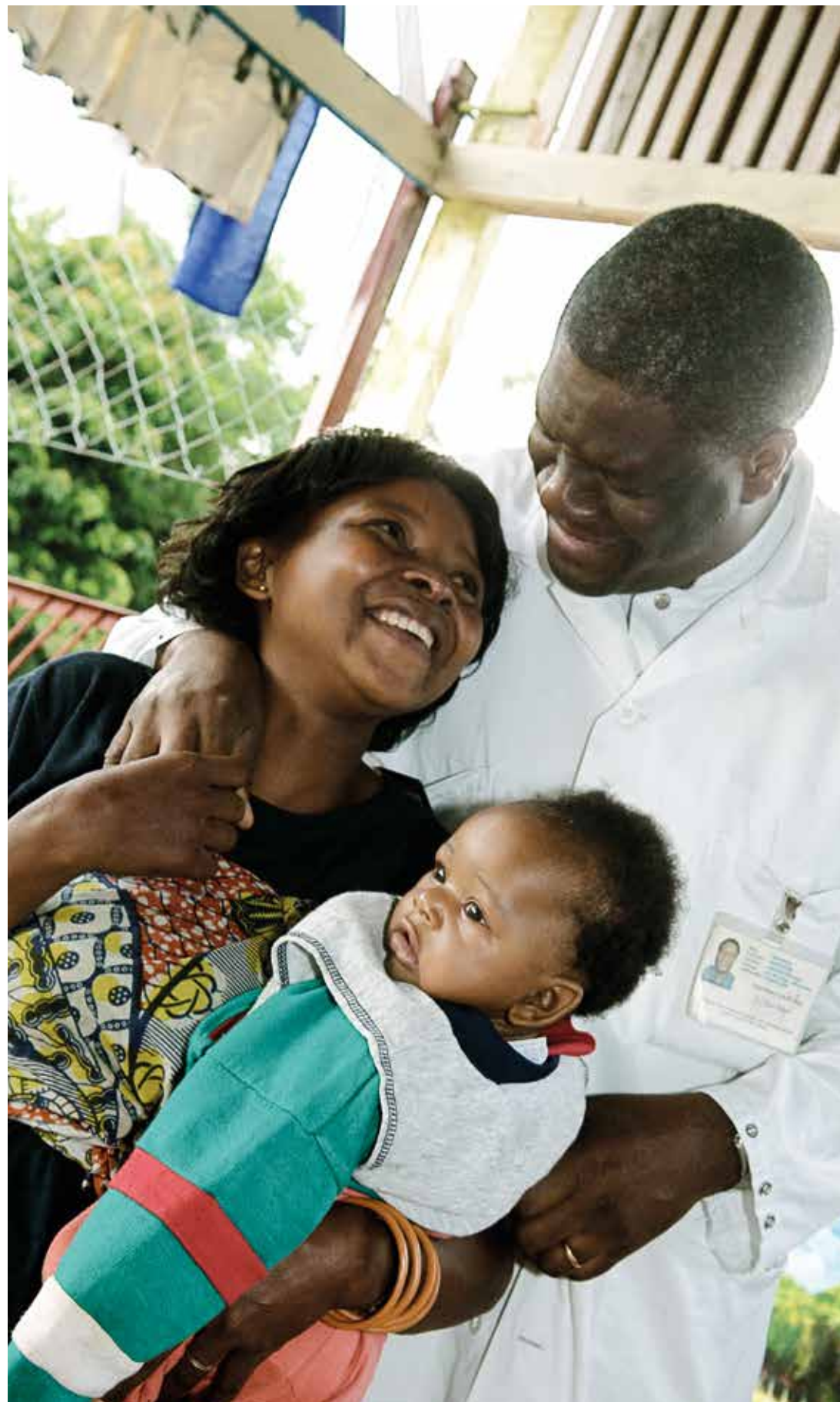


FOTO: JÖRGEN LILJEGÅRD



FOTO: PAUL HANSEN



FOTO: PAUL HANSEN



FOTO: PAUL HANSEN



FOTO: TORLEIF SVENSSON



FOTO: JÖRGEN ULVSGÅRD

”Många kommer för att bli behandlade på Nobelpristagarens sjukhus”

Hur har Nobels Fredspris förändrat det dagliga arbetet på Panzi?

– På ett sätt fortsätter allt som vanligt, men befolkningens förtroende för sjukhuset har ökat enormt. Det är många som nu kommer för att bli behandlade på ”Nobelpristagarens sjukhus”, berättar Betoko London, som arbetar nära Mukwege.

Har doktor Mukwege förändrats efter att han fick priset?

– Jag har känt honom sedan jag var barn och har arbetat nära honom i nio år. Denis Mukwege är likadan som han alltid har varit, en person som bryr sig om den lilla människan. Han behandlar alla på samma sätt som han alltid har gjort.

Har det påverkat lokalbefolkningens bild av honom?



FOTO: TORLEIF SVENSSON

Betoko London, doktor Denis Mukweges personliga sekreterare på Panzi.

– Det har givetvis gjort honom mycket mer känd även här. Många önskar att han skulle acceptera att bli vårt lands president, men doktor Mukwege vill inte det. Han vill fortsätta att vara läkare och pastor.

Kan du se någon förändring i Denis Mukweges arbetssituation det senaste året?

– Trycket på honom har alltid varit stort, men nu är det ännu större. Han får inbjudningar från hela världen att berätta om arbetet här. Samtidigt vill han fortsätta sitt arbete. Därför delar han nu upp sin tid i två ”block” vilket innebär att han reser runt i olika delar av världen och deltar i möten, men när han sedan återvänder hit, stannar han hemma en längre tid, för att fokusera på sitt arbete här på sjukhuset.

– Egentligen fattar jag inte hur han orkar. Ibland går han inte hem förrän kring midnatt. Han är alltid tillgänglig. Det finns bara en förklaring: Gud ger honom styrkan.

TEXT: CONNY SJÖBERG

”Denis Mukwege är inte ute efter en hög position – eller att skaffa sig makt”

Thierry Michel har arbetat som dokumentärfilmare i över tjugo år. I tolv veckor följde han doktor Denis Mukwege för att göra dokumentären ”The Man Who Mends Women”.

Filmen om Denis Mukwege skildrar doktor Mukweges arbete bland kvinnor som utsatts för sexuellt våld under inbördeskriget i DR Kongo. Den filmades både på plats och på andra håll i världen. Den låter tittaren lära känna doktor Mukwege på nära håll. Vi får se vad som driver honom och får möta några av de tusentals kvinnor vars söndertrasade underliv han varit med och återställt.

THIERRY MICHEL HAR under sin karriär filmat många svåra situationer: i Somalia, Guinea, DR Kongo. Men aldrig



FOTO: YOUTUBE

Thierry Michel, dokumentärfilmare och vän till Mukwege.

har något tagit sig så in under skinnet på honom som att filma Denis Mukwege. Under sina gemensamma resor kom de båda männen väldigt nära varandra.

– I dag ser vi inte bara varandra som vänner. Vi är familj, säger Thierry.

Även om Thierry Michel sedan länge är igång med andra filmprojekt hemma i Belgien brinner han fortfarande för doktor Mukwege och hans arbete. Filmen han gjorde har setts runt om i hela världen, i EU och på FN-högkvarteret. Och även om den blivit förbjuden att visas i DR Kongo så är Mukwege ändå en stor förebild för landets unga.

– MÅNGA SÄTTER SITT hopp till honom och skulle gärna se honom som president. Men Denis Mukwege är inte ute efter en hög position, eller att skaffa sig makt. Han hade lätt kunnat skapa sig ett tryggt och bra liv utomlands, men han väljer att göra det här. Vad han behöver nu är att det fattas beslut om förändring, inte en ny utmärkelse eller ett nytt pris. TEXT: THERESE HEDLUND

Yvonne Ryding har gjort karriär på sin skönhet, men för henne handlar skönhet väldigt lite om yta och mer om hur du mår på insidan. Med all sin erfarenhet av nätverkande och entreprenörskap har hon tagit plats i Läkarmissionens huvudmannaråd. Ett uppdrag hon värderar högt.

TEXT: THERESE HEDLUND / FOTO: CAROLINA BYRMO

”SKÖNHETEN KOMMER INIFRÅN”

INTERVJU: YVONNE RYDING



YVONNE RYDING

Ålder: 56 år

Gör: Entreprenör, fotomodell samt driver hudvårdsföretaget YR Skin Care sedan 25 år. Sedan 2018 invald i Läkarmissionens huvudmannaråd, som bland annat väljer styrelsen.

Bor: Hälleforsnäs.

Familj: Döttrarna Sandra, 30, Natalie 25 och barnbarnet Edvin. Särbon Micke.

Om att bli mormor: Hela livet har ändrats sedan jag blev mormor. Plötsligt var det som att jag såg allting i ett annat ljus. Jag har en helt annan attityd till livet. Allt i dag handlar om att Edvin ska ha det bra och få stöttning i livet.

Historia: Sveriges Lucia 1983. Fröken Sverige och Miss Universum 1984.

Trots att det har gått 35 år sedan Yvonne Ryding kröntes till Miss Universum är det ändå det jag tänker på när hon kliver in på caféet där vi stämt träff. Det är lätt att förstå att hon stod ut bland de andra "misserna" med sitt blonda hårsvall och fötterna stadigt på podiet. Och trots att jag råkar veta att hon på många håll utomlands fortfarande tas emot som en superstar med röda mattor och allt, så är det ingen diva som slår sig ner. Långt därifrån.

Jag minns när bilderna kablades ut från kröningen 1984. Hon strålade och vi svenskar var så stolta. Sedan dess har hon varit entreprenör inom skönhets, något som handlar om så mycket mer än yta för Yvonne. Det sköna kommer inifrån.

– Att må bra som människa gör dig vacker. Rör på dig, ta en promenad, gör sådant som är bra för dig. Har du ett leende när du möter andra så påverkar det hela din utstrålning, säger hon och läppjar på det varma kaffet.

YVONNE SJÄLV BEHÖVER inte anstränga sig för att le. Det tänkte jag på redan sist vi sågs, i vimlet på Mammagalán i våras där hon var inbjuden som medlem i Läkarmissionens huvudmannaråd, ett uppdrag hon tar på stort allvar. Yvonne har en stor respekt för Läkarmissionens arbete bland utsatta människor världen över och vill gärna vara med och lyfta fram det i sina sammanhang och bidra med det hon har lärt sig under sina 25 år som entreprenör och företagare. Att arbeta med olika typer av hjälpverksamhet var en viktig del under tiden som Miss Universum.

Intervjun görs en kort promenad från

YR:s huvudkontor, det hudvårdsföretag hon drog igång i en tid när det knappt fanns några kvinnor i den branschen. Yvonne blev en influencer innan ordet var ett begrepp.

– I dag är det ju trendigt att ha sitt eget märke, men så var det inte då, jag var en av de första som satsade på naturligt, svensktillverkad hudvård här.

GENOM ÅREN HAR det funnits de som försökt vifta bort henne som ytlig. Fler än en gång har hon fått höra: "Du var ju riktigt trevlig!" efter en intervju.

– Jag har fått bjuda mycket på mig själv genom åren för att överbevisa folk om att jag är mer än ett ansikte. Men jag har nog aldrig riktigt fallit i facket där jag bara jobbat med mitt utseende framför kameran. Det var mycket

välgörenhetsarbete redan kring Miss Universum med uppdrag i massor av länder och jag var heller ingen duvunge när jag hamnade där. Jag hade jobbat med äldre inom hemvården och varit med om tragiska saker. Människor hade dött i mina armar och jag hade fått agera när någon föll ihop i en stroke. Det var en tuff skola.

Ser du dig som modig?

– Ja, det är en av mina styrkor men också ett dilemma. Ibland tar jag modiga beslut där jag efteråt kan undra hur smart det var. Men ju äldre jag blivit desto mer har jag börjat lyssna in intuitionen.

Hur lär man sig det?

– Det är en tränings sak och handlar om att ha tillit till magkänslan, men jag har tagit många smällar för att jag

När Yvonne Ryding besöker städer som Hong Kong möts hon fortfarande som en superstjärna tack vare sin titel som Miss Universum. Det hålls banketter och rullas ut röda mattor. Men det berättar hon inte själv utan av hennes kollegor som råkar fika på caféet där intervjun görs.

"Jag drömmer om att starta skönhets-salonger på äldreboenden. Färga ögonbryn, lägga en mask och massera lite utan att det kostar multum."

varit naiv och trott gott om folk jag inte borde ha litat på.

NÄR LIVET SKAKAT har Yvonne gärna sökt sig till kyrkorummet. När hon bodde i New York gick hon ofta till Saint Thomaskyrkan på 5th Avenue när hon behövde en lugn stund, eller till Svenska kyrkan.

– Jag inser allt mer hur viktigt det är att lämna över sitt jag och sin passion till en högre makt, det gudomliga eller

vad man nu väljer att kalla det, för att få guidning. Många gånger är man otålig och pressar fram saker för att man är desperat. Det blir inte bra i slutändan. I stället måste man tillåta sig att ta någon extra dag och låta livet leda en dit det är menat att man ska gå.

Som när hon valde att lämna det "vackra livet" i New York för att flytta hem. Ett beslut hon inte ångrar, men som var långt ifrån självklart.

– Visst hade jag kunnat vara kvar, gift

mig rikt med någon av de friare jag hade och lagt mig på divanen. Jag har flera väninnor som gjorde det. De är hemmafruar i dag men lever fantastiska liv med flera hus och resor hit och dit, men jag hade nog gått "bananas". Jag måste använda huvudet och utvecklas. Det är en motor jag alltid haft.

MEN ATT FÅ HAMNA i den "bubblan" av skönhets, mode, limousiner och flyg i första klass var som att kliva in i en askungesaga, berättar Yvonne. Plötsligt hade hon en äldre kvinna som följde henne ut för att köpa cocktailklänningar, toppar och kjolar. Kläder hon skulle ha när hon representerade och som ofta bara gjordes i ett exemplar.

– Det första plagget jag någonsin plockade ut var en leopardblus i mörkblått och svart, den använder jag än i dag. Den är alltså 35 år gammal och jag får fortfarande frågor om var jag köpt den.

Kanske vågar man göra en jämförelse mellan människor och kläder som är gjorda hållbart och med kvalitet, att om grunden är välgjord spelar det ingen roll om åren går. Och det här med att åldras med värdighet är något Yvonne funderat mycket på.

– Jag drömmer om att starta skönhets-salonger på äldreboenden. Färga ögonbryn, lägga en mask och massera lite utan att det kostar multum. Jag tror mycket på det. Efter mina år inom vården vet jag hur de äldre uppskattar att få vara fina, även om de har värk eller sjukdomar. De blir inte bättre av att de är smutsiga i håret. De ska inte behöva sitta med skäggrån på hakan för att ingen har tid.

YVONNE HAR REDAN börjat ta steg i den riktningen genom samarbetet med fotbollsdamerna i Eskilstuna United. De har ett socialt engagemang på ett av kommunens äldreboenden och i oktober hade de en spadag där då tjejerna fick hjälpa de äldre.

– Många i Sverige tycker sådant är onödigt, man vill inte lägga pengarna på det för det ses som ytligt. Men jag tycker det känns så spännande.

– Och vi behöver hjälpa varandra, speciellt vi kvinnor, bygga ett systemskap. För jag tror att vi i framtiden kommer behöva hjälpa varandra ännu mer.



Den prisade fotografen Paul Hansen följde med Läkarmissionen på en resa till Kongo.

Sångarglädje, trots en tillvaro som är allt annat än ljus. Barnen är alla föräldralösa på grund av de väpnade konflikter som pågår här, men har fått en fristad på Mama Jeannes barnhem i Goma. Ett lokalt initiativ som gör en otrolig insats.

HÄR BLANDAS LEK OCH ALLVAR

I provinserna Nord- och Sydkivu i DR Kongo pågår flera väpnade konflikter, en ebola-epidemi, utbredd undernäring och våldtäkter av både kvinnor och barn.

Här är några bilder från den prisbelönta DN-fotografen Paul Hansens besök tillsammans med Läkarmissionen tidigare i höst.

TEXT: CONNY SJÖBERG / FOTO: PAUL HANSEN

BILDREPORTAGE: KONGO



Tonåringarna Faraja och Zifa tvingades vandra i flera dagar för att komma till Kyeshero-sjukhuset i Goma. Båda är gravida på grund av våldtäkt. Farajas föräldrar är döda. Zifas familj jagade iväg henne när de märkte att hon var gravid.



Lunchdags för de yngsta på Mama Jeannes barnhem.

Runt staden Beni, som är en av de värst drabbade platserna i den pågående ebola-epidemin, bor många som tillhör ursprungsbefolkningen mbuti (pygméer). Läkarmissionen bedriver sedan länge en insats för att hjälpa dem att förbättra sin egen försörjning. Denna frisersalong är ett exempel på det.



Undernärning är ett stort problem i östra Kongo. På ett sjukhus i staden Shabunda gör man så gott man kan, för att hjälpa de svåraste fallen. Här är det barnläkaren John Peter, på tillfälligt besök från Panzi-sjukhuset, som undersöker en nyanländ pojke.

162 TRAPPSTEG FÖR PANZISJUKHUSET

För femte året arrangerar ultralöperskan Frida Södermark Trapploppet i Norrköping

Frida Södermark är ultralöpare och inspiratör. Hon arrangerar Trapploppet för femte året i rad, i samarbete med Arbetets museum i Norrköping. I år går alla intäkter till Panzisjukhuset i DR Kongo

Varför väljer du att ge pengarna till Panzisjukhuset?

– Loppet sker som en del av Norrköpings kommuns globala veckor. Tidigare år har vi bland annat skänkt våra insamlade pengar till Tigers Club i Uganda. Eftersom vi tycker att Läkarmissionen gör ett fantastiskt arbete vill vi återigen stötta samma organisation, fast nu genom att låta intäkterna gå till Panzisjukhuset.

Vad är det som driver dig att hålla igång det här loppet?

– Min filosofi som hälsoinspiratör är att locka fram träningsglädje hos andra. Den hittar man lätt när man gör något roligt ihop med andra

för en god sak. Det driver mig i min egen träning och det vill jag dela med mig av med hjälp av föreläsningar och roliga event som det här.

Hur många deltog förra året?

– Då var det 130 personer som tog sig upp för de 162 trappstegen på Arbetets museum.

Hur mycket pengar samlade ni in då?

– Vi fick in 22 000 kronor den kvällen. Det hoppas vi kunna toppa i år genom att utmana varandra och företag här i kommunen.

Är det folk i alla åldrar som springer?

– Absolut, barn och pensionärer är också med. Det finns en familj som har varit med alla fyra åren. Första året var till och med deras yngsta barn med som bebis och satt i en av föräldrarnas bärsele.

Hur fort sprang vinnaren förra året?

– Snabbaste tjejen var Elin Arshi, och hon sprang hela vägen upp på bara 58

sekunder. Bland killarna var det faktiskt två som var lika snabba, Elias Arshi och Tommy Frejd som båda sprang på 54 sekunder.

Och hur fort klarar du själv att springa de 162 trappstegen på?

– Haha, jag är ju ultralöpare och kan springa jättelångt fast här har jag inte mycket att sätta till. Sist var jag uppe på 1 minut och 29 sekunder. Det finns många i gänget som tycker det är kul att få slå mig deltar men jag är förvånad över hur jobbigt det kan vara i dryga minuten. Tuffare än att springa långt.

TEXT: THERESE HEDLUND

Det här är ultralöping

Utmaningen inom ultran är att se hur kroppen och psyket klarar av att kunna hålla sig springandes även

om all energi tagit slut och kroppen värker. De vanligaste ultraloppen är på 6, 12 eller 24 tim-

mar, 48 timmar på rundbana (oftast 400 meter) och tidslopp från punkt A till B över 50 kilometer eller 100 kilometer.

FAKTA: MARATHONSE



För femte året i rad arrangerar ultralöparen Frida Södermark och Arbetets museum i Norrköping Trapploppet. Den 21 november gick starten.

”Gatubarnen här ses som tjuvar och är utstötta”

Jackie Komugisha arbetar på Läkarmissionens center i Kampala för att ge gatubarn möjlighet till ett nytt liv och en chans att få växa upp i en familj.

Hur hamnade du här?

– När jag läste på universitetet fick jag möjlighet att praktisera här på Retrak (Läkarmissionens samarbetsorganisation). När jag såg hur gatubarnen levde och sov på gatan kände jag en enorm frustration samtidigt som jag älskade hur de jobbade för barnen här, så jag började som frivillig men nu är jag anställd.

Vilken syn har allmänheten på gatubarn i Kampala?

– De ses som tjuvar och inga man ska bry sig om, så de är utstötta. Men de är vanliga barn. När jag är med och rör mig ute på gatorna märks det att barnen letar efter någon att lita på. Vi lyssnar. Vi dömer ingen. Men det tar tid att bygga upp förtroendet.

Vad har du för uppgifter?

– Jag jobbar mycket med de psykiska delarna, traumabehandling och terapi. Jag är också med i teamet som jobbar med att hitta ett tryggt hem för barnen. Det är inte alltid som det

fungerar med de biologiska föräldrarna. Det kan vara ett hem med missbruk, våld och arbetslöshet som gör att man inte kan försörja familjen. Men det kan finnas släktingar eller fosterfamiljer som kan erbjuda barnen en trygg uppväxt. En oerhört viktig del i att barnen sedan stannar kvar hemma, är att Läkarmissionen betalar skolavgifterna i tre år. Det är nyckeln till förändring.

Hur ser din egen bakgrund ut?

– Jag kommer från västra delen av Uganda och är uppvuxen i en familj med nio barn där jag är näst yngst. Det var tufft. Jag steg upp tidigt, hämtade vatten, städade och jobbade mycket hemma, samtidigt som jag studerade.

I dag har du själv en son på två år. Hur påverkar det ditt arbete?

– Att bli mamma har förändrat mycket i mitt förhållningssätt till barnen. Ett gott föräldraskap är en stor utmaning. Många av gatubarnens familjer består av ensamma mammor som lever i en mycket utsatt situation. De kan behöva mycket stöd.

BERÄTTAT FÖR
LARS ARRHENIUS



Jackie Komugisha är en av de eldsjälarna som arbetar på Retrak, Läkarmissionens center i Kampala. Här med Läkarmissionens Lars Arrhenius.

FOTO: MARCUS HOLMGREN



När Stefan Augustsson i Hillared fyllde 50 år ville han, istället för presenter, att gästerna skulle ge en gåva till Panziskjukhuset i Kongo.

50-årsfesten gav pengar till Panzi

När Stefan Augustsson i Hillared fyllde 50 år undanbad han sig presenter och önskade i stället att man skulle ge gåvor till Panziskjukhuset i Kongo.

– Jag har varit givare till Läkarmissionen under många år och är väl bekant med arbetet som bedrivs på Panziskjukhuset. Själv jobbar jag på infektionsavdelningen i Borås så det kändes fint att ha en insamling till ett annat sjukhus. Det blir lättare för andra att känna samhörighet och vilja bidra då.

Att ordna insamlingar på egna högtidsdagar ligger i familjen. Stefans fru fyllde 50 år några månader före honom. Hon arbetar på Evangeliska Frikyrkan (EFK) och valde att ha en insamling till kyrkans verksamhet.

– Hon fick in nästan samma summa som jag! Kanske var det vår Herre som såg till att det inte blev osämja i hushållet. Tillsammans samlade vi in 23 000 kronor, berättar Stefan.

INFÖR HANS FIRANDE satte Stefan upp planscher på jobbet och under två veckor satsade de sedan allt på insamlingen. På själva födel-

sedagen hade han öppet hus hemma men även loppmarknad. De gjorde också inlägg på Facebook.

– Att doktor Mukwege hade fått Nobelpris gjorde att många på jobbet visste vem han var och vad Panziskjukhuset gör. Det hjälpte nog till. Och att hjälpa kvinnor som utsatts för sexuellt våld är ett ändamål ingen kan ifrågasätta.

ATT ANVÄNDA de 23 000 kronorna till egna presenter var aldrig något alternativ.

– Det känns bättre att hjälpa andra. Vi har det så bra ändå. Jag fick ändå några småpresenter av den närmaste familjen, säger Stefan.

Och någon åldersnoja har han heller inte drabbats av.

– Nej, jag har accepterat min ålder. Jag har bra föredömen bland människor i slakten som inte ser ålder som ett hinder. Jag har en farbror som gillar att renovera motorcyklar. När jag pratade med honom häromsistens hade han köpt en ny motorcykel som han skulle ta sig an. Han är 95 år, berättar Stefan.

TEXT: EVA NORDENSTAM
VON DELWIG

500 barn får hjälp varje år

Läkarmissionen har samarbetat med Retrak sedan 2006. Världens Barn har stöttat

verksamheten i flera år. Arbetet i Uganda var ett av de reportage som lyftes i insamlingsgalan i SVT

den 4 oktober. Arbetet handlar om att få kontakt med gatubarn. Varje år får cirka 500 barn hjälp via alla Retraks center.

ÄVEN BISTÅND SOM INTE SYNS BEHÖVS

Sverige är ett av de länder som med sina biståndspengar tar ett stort ansvar i världen. Medlen bidrar till demokratiprocesser, att bekämpa förtryck och att arbeta för ett hållbart miljötänk. Men hur blir det med Sveriges bistånd i framtiden?

TEXT: THERESE HEDLUND / FOTO: TORLEIF SVENSSON

I DEN POLITISKA DEBATTEN föreslås ibland att Sverige borde sänka sitt internationella bistånd. Man menar att det inte är rimligt att Sverige lägger ner mer resurser på bistånd jämfört med de flesta andra länder i förhållande till vår storlek. Men har Sverige råd att backa, dels för sin egen skull, men även när det kommer till dem som behöver vår hjälp?

För att bena ut vad frågan handlar om tog vi kontakt med Åsa Thomasson som arbetar med biståndspolitiska frågor på Concord, en plattform för svenska organisationer som precis som Läkarmissionen arbetar för global utveckling.

Hur har Sverige historiskt resonerat runt bistånd?

– Ända sedan frågan om behovet av internationellt bistånd väcktes i FN på 1960-talet, då många länder ännu var diktaturer och kolonier, har Sverige varit ett av de länder som genom bistånd aktivt arbetat mot fattigdom och förtryck. Efter andra världskriget, när det utgick ett enormt bistånd för att återuppbygga länder i Europa, hade man sett att möjligheten fanns att bygga upp samhällen igen. Det fanns en stark tilltro till att alla tjänade på fred och välstånd.

Och då var den svenska tanken att vi

hade råd att dela med oss till andra?

– Ja, det var realiteten då och det är realiteten nu. Vi är ett av de rika länderna i världen.

Är enprocentsmålet extremt?

– Tittar man på de behov som finns och vilka resurser som behövs för att uppfylla de mest grundläggande mänskliga behoven och de globala mål som finns så är det inte extremt. Sedan är det ju bara Norge och Luxemburg som i en internationell jämförelse har ett bistånd på den nivån som Sverige har.

Politiska krafter vill nu sänka biståndet. Vilka effekter skulle det kunna ge?

”Biståndsarbete som ges för att bygga upp starkare samhällen och ekonomier tar lång tid.”

– En majoritet av världens fattigaste människor bor i länder som inte har någon chans att finansiera en egen rimlig utveckling. Ett sänkt bistånd skulle göra att många fick sämre tillgång till skola och hälsovård. En sänkning skulle också få en direkt inverkan på demokratiutvecklingen i världen. Sverige är ett av de länder som lagt stor vikt vid demokrati och mänskliga rättigheter och vi stöder

många oberoende organisationer för att de ska kunna finnas och verka.

– Sedan tror jag faktiskt att det också skulle vara negativt för oss själva. Sverige är ett ganska litet land men det faktum att vi har ett rätt stort bistånd gör att vi har bra internationella samarbeten och kontakter i många länder. Det ska inte underskattas. Det ger trovärdighet i internationella förhandlingar



Åsa Thomasson som arbetar med biståndspolitiska frågor på Concord, där Läkarmissionen är en av medlemsorganisationerna.

där vi har bättre relationer med vissa utvecklingsländer än många andra har.

Man hör ibland om bistånd som går fel, vad tänker du om det?

– Bistånd som går fel ska man bli upprörd över. Det är ju skattemedel som är till för människor som lever i fattigdom eller under förtryck och jämfört med allt det positiva pengarna hade kunnat göra blir det extra allvarligt.

– Samtidigt är det ett problem att kunskapen kring hur bistånd fungerar inte är så god. Bilden som många har, att biståndet inte ger några resultat stämmer inte. Det blir lätt förenklade berättelser och drastiska slutsatser. Man hör om korruption och tänker ”lägg ner alltihop”, men jämför med tanken att bara för att det varit korruption i samband med bygget av Nya Karolinska så skulle vi lägga ner hela Stockholms Läns Landsting. Det skulle aldrig hända.

Kommer bistånd att behövas för all framtid?

– Det hoppas jag innerligen inte, men det är klart att man kan bli otålig när man ser länder som har fått bistånd sedan 1970-talet. Men biståndsarbete som ges för att bygga upp starkare samhällen och ekonomier tar lång tid. Parallellt kan man jobba med mindre projekt som att hjälpa till att starta en fiskodling eller om det handlar om bättre stöd till flickors skolgång. Men vi behöver jobba långsiktigt också för att se till att det till exempel finns fria medier och skattemyndigheter, den typ av bistånd som inte syns men som behövs.

Enprocentsmålet infördes av FN 1970, och är en rekommendation om att 0,7 procent av ett lands bruttonationalinkomst ska avsättas till bistånd. Sverige är ett av få länder med en tydlig ambition att nå det målet, något som från politiskt håll ifrågasatts i perioder.



Daniel Zetterlund,
chef för Läkarmissionens
internationella IAS-kontor.

”Vi måste tillåta oss att se varje människa”

mig. Förvånar mig fortfarande. Det gick bra den gången. Nu går mina tankar till våra barn. De trivs och mår bra. De har återfunnit gamla vänner och integrerats väl i det svenska skolsystemet. Närheten till familj och vänner bidrar starkt. Men jag vet att mörkret kan komma. Övrigt. Mina böner om beskydd och trygghet för dem intensifieras i takt med årstiden.

VÄLKOMMEN HIT, välkommen hem. En del av er känner säkert igen dem. Orden kommer inte från något politiskt brandtal från Almedalen utan är de som

möter varje passagerare på färd in i Uppsala, min dagliga pendling från jobbet i Stockholm. Enkla, värmande ord. Men de ger också en ständig påminnelse om de som inte har ett hem. De som befinner sig i extrem utsatthet.

I DAG BEFINNER SIG 68,5 miljoner människor på flykt varav 28 miljoner är barn. Av dessa 28 miljoner barn är 10 miljoner flyktingar som tvingats fly till ett annat land, 1 miljon är asylsökande i väntan på besked och 17 miljoner har flytt till en ny plats inom sitt eget land, så kallade internflyktingar. 28 miljoner. Det är svårt att greppa. Men denna siffra utgörs av enskilda individer. Lika älskade och i behov av skydd som mina tre barn i rummen intill som fortfarande sover. Mitt hjärta fullständigt brister.

VI MÅSTE TILLÅTA oss att se varje människa. Att fortsätta hjälpa dem som har det allra svårast. Att inte ge upp den goda kampen, oavsett mörkret som omger oss. Ord kan värma. Men det är handlingar som förändrar.



FOTO: HÅKAN BJÖRK

”Ord kan värma. Men det är handlingar som förändrar.”

det just mörkret som gör det så svårt. För exakt sju år sen, november 2012, grep det tag i mig. Nyss hemkommen från Sudan gick jag in i en total omvänd kulturchock. Jag trodde att jag kunde det där med kultur och det förvånade

Välkommen hit, välkommen hem. Det slår mig varje gång. Varje dag. Vilka otroligt starka ord. Jag och min familj flyttade i somras hem till Sverige igen efter att de senaste tre åren ha bott i Marocko. Min fru hade fått en tjänst på Svenska ambassaden vilket var anledningen till vår vistelse. Jag fortsatte mitt arbete för IAS (sedermåra Läkarmissionen) och pendlade till Sverige och regionen där vårt arbete utförs. Våra barn 12, 10 och 4 år gamla gick på amerikansk skola samt fransk-engelsk förskola. Innan Marocko bodde vi fyra år i Storbritannien utanför Uppsala. Det är dit vi nu återvänt. Åren dessförinnan bodde vi under fem år i Khartoum i Sudan. Det var där vår förstfödde son för första gången såg dagens ljus. Att flytta mellan olika platser, olika miljöer och olika kulturer har alltid varit en stor och naturlig del av vårt liv. Men vi har alltid haft ett hem att återvända till.

DET ÄR TIDIGT PÅ morgonen. Höstlov. Utanför fönstret har de första snöflingorna fallit. Ligger kvar på marken likt florsocker på en pudrad sockerkaka. En förnimmelse om att vi går in i en ny årstid. En mörkare årstid. Kanske är

Julklappar som värmer

Fråga:
Vad skulle du vilja ge bort från gåvoshopen?



FOTO: TORLEIF SVENSSON



FOTO: PRIVAT

Lars "Lisa" Andersson, musiker och musikalisk ledare för Sång för Livet.

– Det är svårt att välja mellan de projekt som Läkarmissionen har. Egentligen vill jag ge bort allt som finns i gåvoshopen, men jag väljer brunnsborrning för rent vatten är oerhört viktigt på så många sätt. Och gåvan vill jag ge till Sofia Kjellgren för att hon så innerligt och äkta delade med sig av sin värme och musikalitet vid höstens konserter med Läkarmissionen och Sång för Livet.



FOTO: HÅKAN FLÄNK

Lydia Capolicchio, journalist, föreläsare och moderator

– Jag vill ge bort en julgåva som handlar om något vi alla tycker är självklart, men som är en omöjlighet för 2,4 miljarder människor – att gå på toaletten. Förutom att livsfarliga sjukdomar sprids så vågar flickor inte utträtta sina behov av räddsla för att bli våldtagna.

Engångstoaletten Peepoo är en svensk uppfinning som har räddat tusentals och den visar att berg ibland kan förflyttas med små medel. De jag vill tillägna min gåva



FOTO: CAROLINA BYRMO

Yvonne Ryding, entreprenör och medlem i Läkarmissionens huvudmannaråd.

– Jag vill ge en gåva till Panzsjukhuset och doktor Mukweges arbete för kvinnor och flickor som utsatts för svåra sexuella övergrepp. Över 50 000 våldtäktsoffer har fått hjälp där med yttre och inre sår men också med hjälp att skapa en ny framtid då övergreppen ofta leder till

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

Gå in på lakarmissionen.se/gavoshop

att de stöts ut av samhället. Det arbetet vill jag stödja! Och julklappen vill jag ge till Sandra som tryggt fick föda fram mitt barnbarn Edvin. Något som borde vara en rättighet för alla.



FOTO: VÄRLDENS BARN

Evy Jonsson, kampanjledare för Världens Barn.

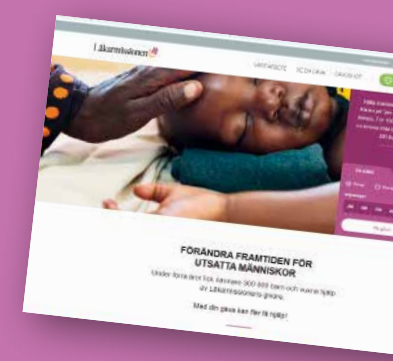
– De flesta kvinnor är på ett eller annat sätt entreprenörer, vana att ta hand om och leda andra – i familjen och i grannskapet. Kvinnor ser ofta längre och lite bakom det som sker. Att få vara med och tända en gnista i dessa kvinnors liv är stort! Därför väljer jag att ge en julklapp till kvinnorna i Burundi som har mycket tuffare omständigheter än vi. De behöver vår hjälp att komma igång! Och jag tillägnar min gåva till en av deras spegelbilder här hemma. Vi kan kalla henne Inger. Varje höst viker hon veckor, dagar, timmar för att förbereda en insamlingsaktivitet, en konsert eller ett lotteri för Världens Barn. Hon söker upp skolor eller scoutgrupper, uppmuntrar och motiverar till att engagera sig. Hon är värd en fin julklapp som den här.

Så handlar du i vår gåvoshop

Det är inte lätt att köpa presenter till den som redan har "allt", eller som inte gillar prylar. Då är det perfekt att använda Läkarmissionens fina presentbutik på nätet. Där hittar du konkreta hjälpinsatser att ge bort – eller välja när du själv vill ge en gåva till

ett biståndsprojekt. Där finns något för varje plånbok, från 50 kronor och upp. Gåvan gör gott för den som ger och den som får samtidigt som den gör stor nytta. Gå in på vår hemsida, lakarmissionen.se och klicka på Gåvoshop. Välj vilket projekt du vill stödja och belopp. Följ sedan instruktionerna för betalning.

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



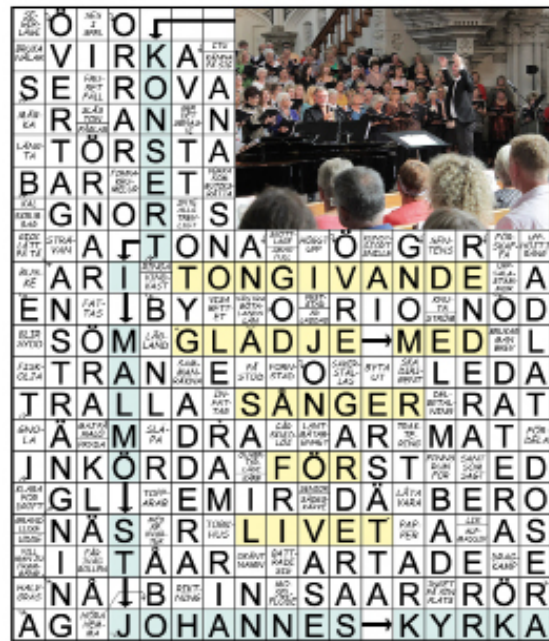
Lätt

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

Medelsvår

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

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



Krysslösning augusti

Här är det rätta svaret på korsordet i septembernumret 2019. Ett stort grattis till Pentti Högback, Västerås, Inger Tjäder, Uppsala och Birgitta Palmertz, Strängnäs som vann *Gott om tid* av Bodil Jönsson.



Tack för att du är med och förändrar liv för människor som lever i utsatthet. Vännerna på Läkarmissionen önskar dig en riktigt God Jul och ett fint 2020.



Decemberkrysset

Du behöver inte skicka in hela krysset. Fyll bara i tävlingskupongen här bredvid eller skriv svaren på ett vykort. Skicka till: Swedmedia, 105 36 Stockholm. Märk kuvertet "Journalenkrysset nummer 5, 2019". Senast den 3 januari vill vi ha ditt svar. De tre först öppnade rätta lösningarna vinner *Rötter och vingar: att leva sannare, modigare och helare* av Göran Larsson.

Namn

Adress

Postadress

Klipp ut och skicka!



260 kr

Denis Mukwege, Panzsljukhuset. Stötta vinnaren av Nobels Fredspris 2018: doktor Denis Mukwege, och hans viktiga arbete vid Panzsljukhuset i DR Kongo.



50 kr

Plantera ett träd, Etiopien. Få insatser har så många positiva effekter.

ÅRETS FINASTE KLAPPAR

FÖR EN BÄTTRE FRAMTID

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

GOD JUL!

Gör en insats i jul. En gåva till Läkarmissionens utvalda projekt är en gåva för en bättre framtid.

Skänker du via lakarmissionen.se så får du ett fint gåvobevis att ge bort i julklapp till någon du bryr dig om.



150 kr

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



200 kr

Bikupa, Etiopien. Rädda bin och hjälp familjer – skänk en bikupa i julklapp.



150 kr

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



60 kr

Rädda livet på ett undermåligt barn, Kongo. Hjälpt ett barn att överleva.