

# SVENSKA JOURNALEN

LÄKARMISSIONENS MEDLEMS-  
OCH ORGANISATIONSTIDNING  
NR 3 JUNI 2020 ÅRGÅNG 96

Anna Stadling,  
sångerska och  
låtskrivare.

# 84

procent av mammorna  
i Läkarmissionens mam-  
marapport tycker äldre  
generationen är viktig.

COVID-19:

Så drabbar  
pandemin  
olika länder

NIGER:

Han jagar det  
livsviktiga  
vattnet

ADVOKATEN:

Viktiga råd  
när du skriver  
testamente

# Livet efter cancer



## Alla har rätt till ett hem

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

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

Läs mer på [maklarringen.se/litebattre](http://maklarringen.se/litebattre)



Foto: Hans-Jørgen Rasmussen

Läkarmissionen



## VI HJÄLPER OMRÅDEN, FÖRETAG OCH MÄNNISKOR ATT VÄXA

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

STENDORREN

Lokaler som gör skillnad.

# HEJ!

VÄLKOMMEN TILL SVENSKA JOURNALEN NR 3, 2020



## Känslan av saknad är inte beroende av plats

**T**vå månader efter att den stora tsunamin hade drabbat Asien var jag på Sri Lanka och besökte arbetet som Läkarmissionen hade stöttat. Jag hamnade mitt i en "tvåmånadersceremoni" och det kändes obekvämt. Jag stod med en massa människor som bodde i tältläger och hade mist hela sin utkomst. Alla hade egna berättelser om det ursinniga vattnet som spolade bort allt. Vissa hade förlorat sina allra närmaste och här skulle vi komma och ta bilder och intervjua mitt i krisen. Vi blev presenterade och jag berättade att många människor från Sverige också hade dött i tsunamin. Hundratals svenskar som firat jul och nyår i framför allt Thailand men även i Indonesien och på Sri Lanka. Då hände något, kvinnor kom fram till mig och tog mina händer och

**"När det kommer till de stora frågorna i livet kan vi känna igen oss i varandra."**

fastän vi inte pratade samma språk så gick budskapet fram: Värme, omtanke och tröst. Jag kan inte påstå att jag kände mig bekvämare av det. Jag var fortfarande enormt privilegierad i jämförelse. Ingen i min nära bekantskapskrets var

drabbad och i Sverige såg allt ut som vanligt. Men jag lärde mig något i sanden i tältlägret. Något om samhörighet och att världen hör ihop. Även om de materiella förutsättningarna är olika, så är saknaden av en älskad anhörig sig lik. Coronaviruset har drabbat hela världen och i detta nummer av tidningen får du några utblickar. Konsekvenserna av viruset blir olika beroende på hur starka resurser de olika länderna har. Men det finns ett stråk av igenkänning och tröst som skär tvärs igenom länderna. När det kommer till de stora frågorna i livet kan vi känna igen oss i varandra. Vi är inte ensamma.

EVA NORDENSTAM VON DELWIG  
INFORMATIONANSVARIG PÅ LÄKARMISSIONEN



FOTO: CAROLINA BYRMO

## Sjukdomen gav Anna ny syn på vardagen. Sid 12



FOTO: LÄKARMISSIONEN

**04 Hur mår mamma?** Läkarmissionens studie om och med svenska mammor.

**05 Sjung med!** Sång för Livet är planerat att åka på turné i höst.

**06 Nya tider.** I Amazonas ställs hjälpen om i coronatider.

## Barnmössor till Kongo kom i stora lass. Sid 7

**07 Läkarmissionens generalsekreterare Lars Arrhenius om jämställdhetsarbetet.**



FOTO: TORLEIF SVENSSON

**08 Corona i världen.** Pandemins framfart hos våra partners.

**24 Trogen läsare.** Greta har läst Svenska Journalen sedan 1950-talet.

**26 Sista viljan.** Hur skriver man testamente? Vår expert visar vägen.

## Torleif Svensson skildrar Niger i bilder. Sid 18

**28 Annika Hagström om sorgen och glädjen som vandrar tillsammans.**

## 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](http://lakarmissionen.se).





Anna Stadling.

Foto: Carolina Byrmo.

Mammarapporten genomfördes under april månad av undersökningsföretaget Norstat för Läkarmissionens räkning. 1 000 föräldrar med barn i åldrarna 20-60 år tillfrågades om relationer, föräldraskap och livssituation.

60

procent tycker att kärnfamiljen är viktig.



FOTO: PEKELS

59

procent säger att de är mer fokuserade på det materiella än deras egna föräldrar var.

44

procent av kvinnorna lever mer hållbart sen de fick barn.

## Mor- och farföräldrar är viktiga för barnen!

Det visar Mammarapporten - en studie med svenska mammor som Läkarmissionen låtit göra.

I Läkarmissionens verksamhet ser vi hur mammor har en nyckelroll när det kommer till hållbar förändring.

När kvinnor runtom i världen får utbildning, möjlighet till självförsörjning och kunskap om sina rättigheter satsar de på sina barn och därmed på framtiden. En stark, självständig mamma är det bästa stöd ett barn kan ha. Svenska mammor är också viktiga för Läkarmissionen, då det är en grupp som i hög utsträckning bidrar till insamlingen.

Inför mors dag släppte Läkarmissionen en undersökning som vi kallar "Mammarapporten". En undersökning om hur svenska föräldrar upplever sitt föräldraskap, sina relationer och sin livssituation.

Läkarmissionens huvudfokus är naturligtvis mammor i utsatthet i olika



ILLUSTRATION: LOUISE WINBLAD

Svenska mammor tar ett stort ansvar för hem och barn, och det ser vi också i våra projekt runt om i världen.

delar av världen. Men när det gäller vårt arbete med insamling och marknadsföring är det viktigt för oss att veta hur vår målgrupp i Sverige

mår och tänker, säger Hanna Rosell, projektledare för mordsdagskampanjen och marknadschef på Läkarmissionen.

### Mammarapporten 2020 visar bland annat:

- Äldre generationer spelar en viktig roll. 84 procent av mammorna svarar att barnens mor- och farföräldrar är viktiga. Att inte kunna träffa över generationsgränserna är en stor utmaning och sorg i den tid vi befinner oss i.
- Nästan hälften av mammorna i undersökningen tycker att de egna föräldrarna är den viktigaste förebilden.
- Yngre har bättre självförtroende i sin föräldraroll än äldre. 43 procent av de yngre tycker att de är bra föräldrar jämfört med 27 procent av de äldre.
- En tredjedel av kvinnorna tycker också att de

Om du vill ta del av rapporten i sin helhet kan du skicka ett kort eller mail till: Caroline Wesslén, Läkarmissionen, 162 88 Vällingby, caroline.wesslen@lakarmissionen.se så skickar vi den till dig.



FOTO: MATS BACKER

Gladys del Pilar.



FOTO: KATARINA DILEVA

Sofia Källgren.

## Sånger för Livet har en reservplan

Åtta konserter med Gladys del Pilar och Sofia Källgren.

Läkarmissionens uppskattade kör- och konsertprojekt Sånger för Livet är planerat att gå av stapeln för tjugotredje året i rad i höst.

Det blir åtta konserter med artisterna Sofia Källgren och Gladys del Pilar. Vi hoppas kunna genomföra turnén som planlagt men under rådande omständigheter är det viktigt att vara väl förberedd.

Därför har Läkarmissionen upprättat en reservplan med alternativa konsertdatum, om vi skulle tvingas att skjuta på höstens turné. Då genomförs den under februari/mars 2021 i stället. Vårt instuderingsmaterial med notbok och studioproducerade stämfiler med instruktioner från vår dirigent, är oavsett datum för konsertgenomförande ett

ypperligt sätt att hålla både stämband och körverksamhet igång! Så ta chansen, anmäl dig och din kör till Sånger för Livet så sänder vi material direkt. Vi tar emot anmälningar så länge vi har körplatser kvar att fylla.

För anmälan och mer information om konsertorter, repertoar, deltagaravgift samt konsertbiljetter besök gärna [www.lakarmissionen.se/sangerforlivet](http://www.lakarmissionen.se/sangerforlivet) eller maila till [anna.olofsson@lakarmissionen.se](mailto:anna.olofsson@lakarmissionen.se).



Cecilia Blankens.

I samband med Internationella kvinnodagen valde skoföretaget Blankens att skänka en säker förlossning till en kvinna i utsatthet, för varje par skor man sålde.

– Ett bra företagande tar ansvar! Jag tycker att det är

en fantastisk möjlighet att kunna göra något bra, både för våra kunder och för alla kvinnor i världen. Och eftersom vi är ett helt kvinnoägt företag ligger den 8 mars oss extra varmt om hjärtat, säger Cecilia Blankens.



## Indiska stöder Läkarmissionen

Under pandemin har blomsterodlare tvingats slänga miljoner nyskördade blommor varje dag. Indiska och House Of Flowers ville tillsammans göra vad de kunde för att minska svinet och samtidigt göra något gott för människor i utsatthet.

– Istället för att blommorna bara slängs vill vi att fler ska få njuta av något vackert som annars går förlorat och samtidigt göra en insats genom att stödja en världsomspännande hjälporganisation. I det här fallet har vi valt att stötta Läkarmissionens viktiga arbete runt om i världen, säger Karin Lindahl, vd på Indiska.

Blommorna såldes till väldigt förmånliga priser och 50 procent av intäkterna donerade Indiska och House Of Flowers till Läkarmissionen.



Snittblommor från House Of Flowers såldes till förmånligt pris.





Milward Mwamvani, humanitär samordnare

## Visdomsord i en orolig tid

**Milward arbetar på Läkarmissionen. Han har alltid hoppfulla tankar att dela med andra. Här formulerar han några ord till Svenska Journalens läsare i en oviss tid.**

För några år sedan mötte jag en man som gick igenom en mycket svår tid i sitt liv. När jag frågade hur han mätte sa han, "När molnen på himlen skymmer solen och vi inte kan se den från jorden, betyder det inte att solen har försvunnit. Molnen kommer skingra sig och då kommer solen att lysa igen". Så ser verkligheten ut ibland, det kan verka hopplöst och vi ser inte det ljus vi vanligtvis ser.

**UNDER SVÅRA** tider är det viktigt att påminna sig om att solen finns där trots molnen som täcker dess lyskraft.

Vi kan lita på att en situation förändras, att ljusare dagar kommer. Det handlar om att hålla fast vid hoppet.

Under den här tiden som präglas av coronaviruset är det viktigt att påminna sig om att inte förlora hoppet, allt är inte förlorat. Vi borde alla sträva efter att vara det lilla ljus som lyser i mörkret och ger hopp till andra människor, som kämpar och är nära att ge upp. Så fortsatt hoppas och tro att himlen kommer klarna. Ljusare dagar kommer.



# Coronapaket till utsatta

**Paketet innehåller skydds- och informationsmaterial.**

**Under coronatider har arbetet i Amazonas, i Brasilien, fått en annan inriktning. Nära gränsen till Peru och Bolivia, bedriver Läkarmissionen sedan länge grundläggande läs- och skrivutbildning för vuxna.**

Nu delar man även ut "coronapaketen" till de allra mest utsatta. Paketet består av munskydd, handsprit, tvål och information om hur det ska användas samt hur man skyddar sig mot viruset. Några kvinnor har också

börjat sy munskydd. Och behoven är stora. Det finns ett krav från myndigheterna att alla som är utomhus måste bära munskydd. En av sömmerskorna är Elisângela. Hennes man har lämnat familjen och hon bor med sin mamma, sina barn och nu sin syster.

– Att sy munskydd har blivit ett bra sätt att försörja familjen. Samtidigt hjälper jag till att skydda befolkningen, säger Elisângela.

**"Att sy munskydd har blivit ett bra sätt att försörja familjen. Samtidigt hjälper jag till att skydda befolkningen."**



Att sy munskydd har blivit ett sätt för Elisângela att få en inkomst.



# Ett berg av stickad omsorg

**Uppmaningen att sticka mössor till nyfödda gav stort gensvar.**

– Jag anade att vi skulle få in några mössor, men inte att responsen skulle bli så enorm, säger Läkarmissionens Eva Nordenstam von Delwig mitt i ett hav av paket.

I förra numret av Svenska Journalen berättade vi om möjligheten att sticka babysmössor till nyfödda barn som Läkarmissionens personal längre fram ska ta med till Kongo.

– Precis när vi gjorde färdigt tidningen kom påbudet om social distansering. Vi tänkte att våra givare kanske har mer tid än vanligt och ville göra något meningsfullt när de sitter i karantän.

Så i sista stund byttes ett reportage ut mot stickbeskrivning och så fort tidningen kom ut började Evas telefon ringa och de första mössorna anlände.

– Jag satt hemma och jobbade men fick ett meddelande från vaktmästaren på kontoret. Han skickade bild och skrev att det just nu kommer väldigt många "mjuka paket".

Och så har det fortsatt. Vissa dagar har det kommit en hel säck med paket till insamlingen som håller på hela juli ut.

Just nu är ju alla gränser till Kongo stängda, men så fort det blir möjligt att resa igen får den i personalen som åker ta med en extra resväska full av stickad omsorg.

– Jag är otroligt imponerad! Både av de fina mössorna men också av hur fort folk kan sticka! Det känns som de första mössorna kom nästan innan tidningen kom ut, säger Eva.



FOTO: CAROLINE WESSLEN

Läkarmissionens Eva Nordenstam von Delwig är imponerad av hur många som engagerat sig och stickat mössor till nyfödda i DR Kongo.

# Jämställdhet finns med i vårt arbete

**N**yligen firade vi mors dag och hyllade våra mammor och då kan det också vara angeläget att reflektera över kvinnors utmaningar runt om i världen. Se hur det står till med jämställdheten.

Strax innan coronautbrottet besökte jag våra projekt i Niger. Jag kunde konstatera att många av kvinnorna där saknade de rättigheter som vi i Sverige ofta ser som självklara. I Niger är hälften av befolkningen under 15 år och många kan inte läsa eller skriva. Kvinnor saknar tillgång till en egen ekonomi, vilket förstärker ojämlikheten mellan könen. Flickor som växer upp i fattiga hem gifts ofta bort i ung ålder. Niger har den högsta andelen barnäktenskap i hela världen – 76 procent av alla flickor är gifta innan sin artonårsdag. Detta medför ofta mycket tidigt barnafödande och en hög risk för graviditetsrelaterade komplikationer.

Brist på mödravård, preventivmedel och gynekologi innebär även det stora risker för kvinnorna.

**"Jämställdhet är sedan länge en av svenskt bistånds viktigaste prioriteringar."**

Jämställdhet är sedan länge en av svenskt bistånds viktigaste prioriteringar och vi i Läkarmissionen försöker alltid se till att integrera jämställdhetsarbetet i våra projekt. I de projekt som vi bedriver i exempelvis Niger, så arbetar vi för att kvinnor ska få mer makt över sina liv. Det handlar rätt ofta om att skapa ett större engagemang för jämställdhet hos männen.

Tyvärr har coronapandemin inneburit ännu större svårigheter för kvinnor och barn. I och med att samhällen och skolor stängts ner genom utgångsförbud ökar riskerna för fysiska och sexuella övergrepp i hemmet. Läkarmissionen behöver därför mer än någonsin tidigare ditt stöd.

Jag vill avsluta denna krönika med orden från den nigerianska författaren Chimanda Ngozi Adichie:

*"Jag skulle vilja att vi börjar drömma om en plan för ett annorlunda samhälle. En rättvisare värld. En värld med lyckligare män och lyckligare kvinnor som är ärligare mot sig själva. Och det är så här vi ska börja: vi måste uppfostra våra döttrar annorlunda. Vi måste även uppfostra våra söner annorlunda."*

LARS ARRHENIUS  
GENERALSEKRETERARE PÅ LÄKARMISSIONEN





# EFTER EBOLAN KOM COVID-19

När coronaviruset slog till mot Panzisjukhuset i Kongo stannade intensivvårdsläkaren Jean Paul kvar.



Precis när Kongo börjat se ljuset efter ebolautbrottet kom coronaviruset. Som den enda intensivvårdsläkaren som finns på Panzisjukhuset jobbar Jean Paul Buhendwa långa dagar, från sex på morgonen till åtta på kvällen.

Även om äldre personer utgör den stora riskgruppen för coronaviruset så tillhör sjukvårdspersonal den mest utsatta yrkesgruppen just nu. I Sverige såväl som i Kongo.

– Det är för att vi är så fysiskt nära dem vi hjälper, säger Jean Paul Buhendwa, läkare på Panzisjukhuset i Bukavu.

**B**ukavu är en stad med en miljon invånare. Totalt finns där i dag tre intensivvårdsläkare. Jean Paul Buhendwa är en av dem. Han är utbildad i Kongo och i Frankrike och skulle egentligen ha möjlighet att sätta sig i säkerhet i Europa, men han väljer att stanna på Panzisjukhuset. Jean Paul är nämligen den enda intensivvårdsläkaren de har.

– Det finns ingen annan som kan det jag kan och jag kan inte lämna sjukhuset när de behöver min hjälp.

Jean Paul kommer till jobbet klockan

sex varje morgon och går sällan hem före åtta på kvällen. Han har jour dygnet runt. Kongo är i slutskedet av att bekämpa det ebolautbrott som varat i 1,5 år. Precis när det nästan är över, är det dags för nästa virus.

– Ebola smittar inte lika lätt. Man måste ha närmare kontakt med den som är smittad. Corona sprids lättare och är därmed farligare, säger Jean Paul.

**HAN TROR DOCK ATT MÅNGA**, genom att leva i ett land som Kongo, har en viss vana av att hantera osäkerhet. I nästan hela Jean Pauls liv har kriget varit närvarande. Ibland längre bort, ibland riktigt nära.

– Ingen har några garantier i livet. Jag är van att leva nära döden. Men nu är läget kritiskt och det är klart att jag är orolig för egen del. Jag har tre barn som behöver mig och jag har kollegor som behöver skyddas, säger Jean Paul.

De som är äldre än 65 år eller är

gravida får inte längre jobba på Panzisjukhuset. Personalen har ont om skyddsutrustning. Skyddsmasker och handskar räcker inte till. De har inte ens långärmade skjortor som räcker nu när de används hela tiden och slits fort. Och eftersom det är brist på skyddsutrustning över hela världen är det nästan omöjligt att få något sådant sänt till Kongo.

**PÅ PANZI SEPARERAS** patientgrupper nu. De med tbc är på ett ställe, kvinnor som utsatts för sexuellt våld på ett annat, hiv-smittade ytterligare någon annanstans. Men det finns en riskgrupp på Panzisjukhuset som skiljer sig från riskgrupperna i Europa eller USA.

– De undernärda barnen är alldeles för svaga för det här. Även om coronavi-

**”Det finns ingen annan som kan det jag kan och jag kan inte lämna sjukhuset när de behöver min hjälp.”**

ruset är farligast för äldre så kommer de barnen att dö direkt om de smittas.

När det gäller respiratorer så är det egentligen inte antalet maskiner som är det stora problemet här. De har ett tiotal av varierande årsmodell som fungerar bra.

– Men vi saknar personal som kan hantera dem, säger Jean Paul.

**ELEKTRICITETEN** ÄR ett annat bekymmer. En respirator kräver elektricitet som går att räkna med dygnet runt. Så ser det inte ut i Bukavu. Sjukhuset har generatorer för att täcka upp för strömavbrotten, men det gäller att de går igång inom en minut om strömmen går.

Annars dör patienterna i respiratorerna.

Jean Paul var den som stod vid operationsbordet med doktor Mukwege när han fick beskedet om fredspriset. Nu jobbar de tillsammans i coronakrisen. Även doktor Mukwege skulle kunna lämna Kongo och sätta sig i någorlunda säkerhet men väljer att stanna. Han har dessutom tackat ja till att bli ansvarig för hela coronabekämpningen i södra Kivu, trots att han själv börjar bli äldre.

– Doktor Mukwege får mejl från hela världen från människor som tycker att han ska sätta sig i karantän, men han menar att då går han emot allt han tror på. Vi har valt att utbilda oss till läkare av en anledning. Vi kan inte fly när faran kommer, säger Jean Paul.

EVA NORDENSTAM VON DELWIG



Doktor Mukwege



Jean Paul stod i operationsrummet med Denis Mukwege när beskedet kom att han fått Nobels fredspris. De jobbar sida vid sida även nu, trots att båda skulle kunna sätta sig i säkerhet utomlands. FOTO: JÖRGEN ULVSGÅRD



## SYDSUDAN

”Det svåraste är att få folk att tvätta händerna.”

I SYDSUDAN har man likt flera andra länder stängt gränserna. Människor får gå ut och handla det nödvändigaste, som mat, all annan verksamhet har stängts på obestämd tid. Zaitun Rogota är programansvarig på Läkarmissionens IAS-kontor i Sydsudan. Hon lever mitt i den rädsla och oro som tydligt märks hos befolkningen.



Zaitun Rogota,  
Programme  
Manager, Syd-  
sudan.

### Hur hanterar ni rädslan?

– Vi försöker prata med våra barn och andra familjemedlemmar om hur vi kan skydda oss mot viruset. Jag och min man har fem barn och tar även hand om min avlidne brors sex barn. De är såklart rädda och frågar när viruset ska försvinna. De kan inte leka utomhus och det är en utmaning att förklara för dem hur farligt det kan vara.

Själv oroar Zaitun sig mest för falsk ryktesspridning och utsatta familjers säkerhet. Hon gör allt för att uppmuntra folk att stanna hemma och att vara noga med hygien.

– Det svåraste är att få folk att tvätta händerna, det är inte ett beteende som är implementerat i vårt samhälle. Jag märker att människor här inte förstår sig på viruset, de tror inte att handtvätt hjälper vilket verkligen oroar mig.

### Om du hade en trollstav, vad skulle du ordna först?

– Jag skulle se till att alla hungriga familjer som nu bara kan äta en gång om dagen fick ordentligt med mat. Jag skulle även öppna gränserna och samhället så att människor kan försörja sig för just nu dör folk av svält i sina hem.

### Finns det något som hjälper dig att inte förlora hoppet?

– Jag tror att Gud vakar över oss. Gud älskar oss, beskyddar oss och kommer inte låta oss dö. Min styrka kommer från en bibelvers ur psalm 46:1, som säger ”Gud är vår tillflykt och vår styrka, en hjälp i nöden, som aldrig svikit”.

### Finns det något du saknar som du vanligtvis tycker om att göra?

– Innan viruset kunde jag gå till marknaden och köpa vad jag ville och jag besökte vänner på helgerna. Det saknar jag oerhört mycket.

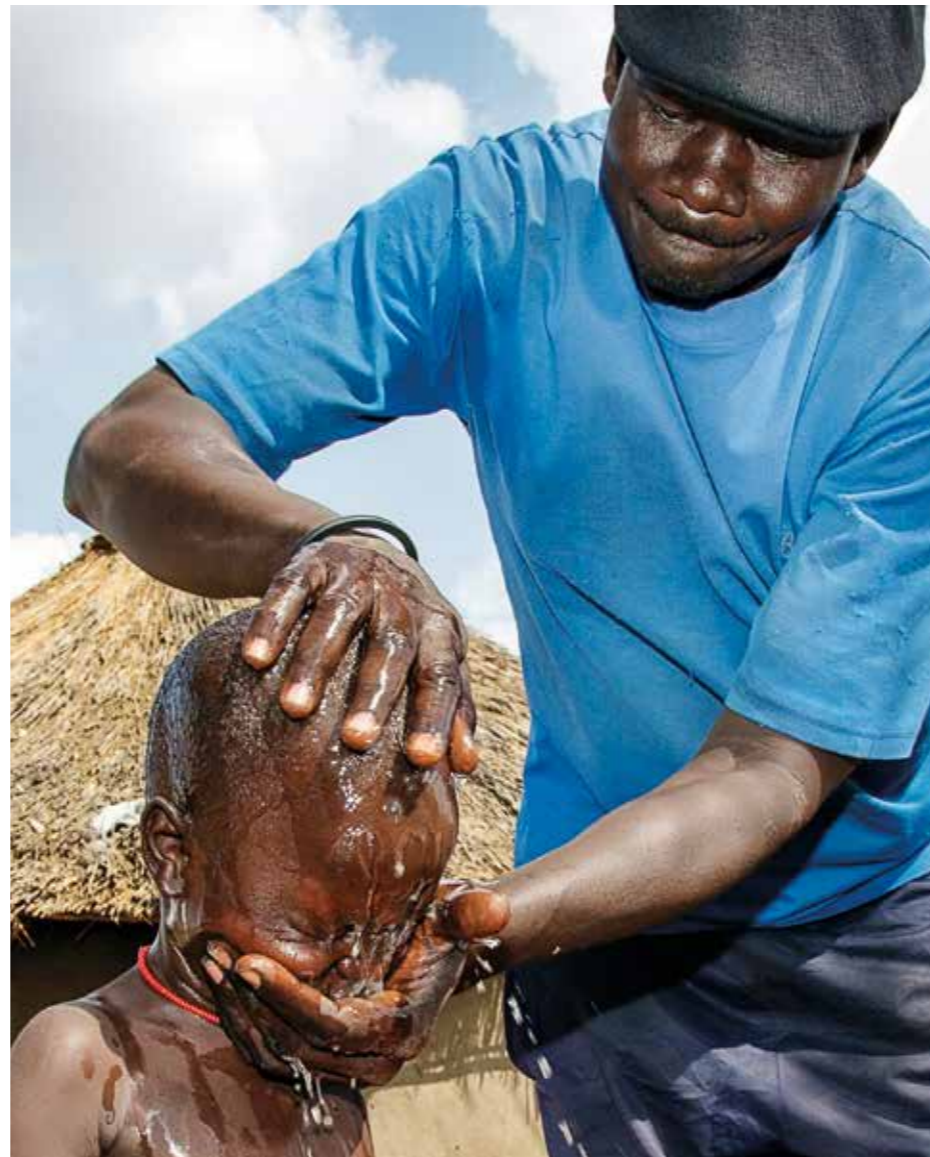


FOTO: HANS-JÖRGEN RAMSTEDT

Även i Sydsudan är rent vatten en förutsättning för att kunna hålla en god hygien.

## SYDAFRIKA

”Vi är alla i samma storm, men inte i samma båt.”

– VI HADE TRE dagar på oss att arrangera allt innan lockdown, nedstängningen, tog vid. Vi såg till att fylla matförråden på centret eftersom vi inte visste hur situationen skulle utveckla sig. Handskar och ansiktsmasker var

slut i hela landet, men några kvinnor i närheten sydde masker till vår personal.

– Det finns ett liv även efter corona och det viktigaste nu är att vi fortsätter fokusera på vårt viktigaste uppdrag, att se till att våra barn hamnar hos trygga familjer. Vår utbildning om social rättvisa är inte bara teori, nu visas den i praktiken.



Monica Woodhouse på barncentret Give a Child a Family.

## UKRAINA

LÄKARMISSIONENS kollegor på Children Care Center i Ukraina, har rapporterat om deras barns situation i coronakrisen. Centret är en plats som ger barn från dysfunktionella familjer daglig trygghet, mat, kläder och undervisning men framför allt hjälp och stöd av trygga vuxna. Nu när centret fått stänga ner på grund av coronavirusets framfart och barnen tvingas till isolering med missbrukande, ibland våldsamma föräldrar, vill personalen på CCC ordna internetuppkoppling så att barnen kan ha kontakt via videosamtal.



FOTO: HAKAN FLANK

Barn från Children Care Center, Lviv.

Samtalen blir ett viktigt stöd under en kaotisk och turbulent tid. Det är ett exempel på olika insatser som Läkarmissionens givare är med och stöttar under coronakrisen, en länk till trygghet mellan barn och vuxen.

## LIBERIA

”I kampen mot ett dödligt virus finns inget utrymme för rädsla.”

DET FINNS PLATSER i världen med stor erfarenhet av virusbekämpning, som i Liberia. Francis Fornida är administrativ chef på Foya-Bormasjukhuset där det första ebolafallet upptäcktes. Han har arbetat i en mardrömslik situation som är svår att föreställa sig. Francis skickade en hälsning till Läkarmissionen som vi nu vill dela med oss av

till er. Några rader av visdom, hopp och tankvärda ord att bära med sig under denna oroliga tid:

”Att bekämpa ett dödligt virus är som när två personer möts på en spång över en djup flod. När de passerar varandra måste de vara fokuserade, modiga, uppmärksamma och väldigt säkra på vart de är på väg. Minsta misstag kan få dem båda att falla och riskera att drunkna i det djupa vattnet. På samma sätt finns inget utrymme för rädsla, brist på förtroende eller förnekelse i kampen mot ett dödligt virus.”



Francis Fornida.



FOTO: LÄKARMISSIONEN

Ingen risk att männen träffar andra damer nu, skojar kvinnorna i Panama, när män och kvinnor får gå ut på olika dagar.

## PANAMA

I PANAMA UPPTÄCKTES det första fallet av covid-19 den 10 mars och efter det har regeringen gradvis vidtagit olika åtgärder. Generellt är det förbjudet att röra sig utanför sitt hem. Konsekvensen om det sker och man blir påkommen är böter på 50 dollar (cirka 500 kronor). Regeringen har dessutom bestämt att kvinnor och män får röra sig på gatorna olika tider. Kvinnor får gå ut tre gånger i veckan, måndag, onsdag och fredag, på bestämda tider och männen får gå ut tisdagar och torsdagar. Lördagar och söndagar gäller utgångsförbud för alla. Uppdelningen mellan män och kvinnor har fått positiva reaktioner, främst från kvinnorna. Det kommenteras med humor att kvinnorna känner sig trygga när männen går ut, för det finns ingen risk att de träffar andra damer.



# MITT I DET SVÅRA FANNS DET EN SPRICKA

När sångerskan Anna Stadling drabbades av cancer var det till musiken hon gick för att sätta ord på alla svåra känslor. Nya singeln "När allt det här är över" skrevs då, den som för många blivit ett soundtrack för den tid vi är i nu. För den pekar på en vardag. Att livet fortsätter. Trots allt.

TEXT: THERESE HEDLUND / FOTO: CAROLINA BYRMO



När allt det här är över  
När allt det här är slut  
När allting är som vanligt  
Och vi har andats ut  
När världen börjat snurra  
Och vardan är tillbaks  
Jag vet att vi är kvar då  
När allt det här är klart

#### ANNA STADLING

**Ålder:** 49 år.

**Familj:** Maken Pecka Hammarstedt, 53, sonen John Henry, 9.

**Bor:** Lägenhet på Kungsholmen i Stockholm och lantställe i norra Uppland.

**Gör:** Sångerska och låtskrivare.

**Aktuell:** Med nya singeln "När allt det här är över".

**Om nya singeln:** På sin hemsida skriver Anna att hon tänker sig låten som en jättestor kram, "en sådan man längtar efter att ge så många nu, men inte kan. Än."  
**Längtar efter:** Att corona snart ska vara över. Jag vill krama min mamma. Jag vet att hon också längtar...

**Förebilder:** Mina föräldrar. De backade aldrig när det var som svårast.

# S

ångerskan Anna Stadling kommer småspringande mot Kungsholms kyrka där vi stämt träff. Hon ber om ursäkt för att hon är sen.

– Jag körde ett pass med "Gympa med Sofia" på SVT, berättar hon och ler urskuldande.

Solen skiner, men under vår stund ihop kommer det både hinna regna och hagla innan solen åter tittar fram. Väderomslag som passar Anna rätt bra.

– Jag är inte född under den blåa himlen. Jag ska helst vara lite i skuggan. Jag är okej med att himlen är grå.

Vemodet passar henne på något vis och har alltid präglat hennes country-doftande musik. Anna Stadling är känd för många av Läkarmissionens givare. Både 2011 och 2018 var Anna med på scen under Sångerna för Livet-turnéerna och sjöng med olika körer i Sverige för att lyfta Läkarmissionens arbete runt om i världen. Första gången var även maken Pecka Hammarstedt med och adoptivsonen John Henry, eller Jonte som han kallas. Han som 2011 kom in i deras liv efter år av IVF-behandlingar, missfall, hopp och förtvivlan. Han fyller 10 i år och bidrar med mycket ljus in i Annas liv.

Vi beställer in kaffe på ett café och sjunker ner i varsin fätölj. Vi ses under en märklig tid. Annas vår var egentligen uppbokad med spelningar men allt har ställts in på grund av corona. Men trots virus och annat är Anna aktuell med en ny singel. Det var inte planerat, men låten plockades upp av publiken så Anna gick in i studion och spelade in en ny version. "När allt det här är över" har kallats för "en officiell nationalsång" för den tid vi befinner oss i. Den var från början titelspåret på plattan "Efter

stormen" som kom 2017. En sång som vittnar om livets skörhet, hur fort allt kan förändras men framför allt längtan om ett "efter", när allt är över.

**ALLA LÅTARNA PÅ PLATTAN** skrevs av Andreas Mattsson. Tanken var att han och Anna skulle skriva ihop, men på hösten 2015, just när de skulle börja stod det klart att Annas man hade prostatacancer. Livet tvärstannade. Hemma var golvet upprivet inför den totalrenovering som skulle göras av lägenheten och runt sonen Jonte, då 5 år, fanns behov av extra stöd för särskilda behov. När sedan Anna diagnosticerades med bröstcancer bara veckor efter det, rämnade allt. Skulle hon dö nu, eller Pecka? Vem skulle ta hand om Jonte? Paniken var total. Anna liknar känslan att få en cancerdiagnos vid att stå inför ett stup eller ett hopplöst vägska.

– Man står där rätt länge, väntar på besked, på operationstid, det är en tid då man hinner tänka mycket. Att då få ta pendelbåten från Kungsholmen till Söder Mälarstrand och Andreas studio blev som en oas för mig. Vi pratade och jobbade. Låtarna är en frukt av att vi satt och samtalade som vi gör nu. De växte fram under den jobbiga tiden och texterna är förankrade i mig även om det var Andreas som skrev.

**TVÅ DAGAR INNAN** Peckas operation fick de upp sina sängar i det omkullvälda hemmet. Två veckor senare, i februari 2016, var båda opererade och trängde ihop sig i kaoset med morfinpåsar och annat.

– Det går nästan inte att berätta om det här för det var så helt... ja, hjälp.

Anna suckar.

– Samtidigt hade vi en liten pojke som behövde få ha sitt liv även när vi inte visste någonting. Vi var tvungna att ha en fungerande vardag. På ett sätt

**"Jag ska helst vara lite i skuggan. Jag är okej med att himlen är grå."**



## INTERVJU: ANNA STADLING

var det väl ett spel, men det gjorde det uthärdligt.

Tiden som följde lärde henne mycket om att leva i ovisshet. Kanske är det därför allt kring coronapandemin inte gett henne panik. Verktygslådan från att hantera cancer, ett barn som behöver stöd för att fungera och ett liv där få saker är som förut har lärt henne mycket om det hon tidigare tog för självklart. Anna som alltid varit rastlös, gillat att göra mycket grejer, spela, sjunga, jobba, har de senaste åren lärt sig att glädjas även när det inte händer något alls.

– När man dessutom lever med ett barn med särskilda behov, som vi gör, kan allt förändras fort. Så en vardag i den vanliga lunken, utan tvära vändningar, är inte så tokig ändå, säger Anna och ler.

**HON TAR EN KLUNK** av kaffet och refererar till ett inlägg hon såg på Facebook där någon, apropå corona, undrade när vardagen skulle bli sig lik igen.

– Det fick mig att tänka, ”Vardag, vad är det egentligen?” För mig handlar det inte om att ha rätt att åka på semester tre gånger om året, shoppa och leva på som om det inte fanns en morgondag. Det är inte den vardagen vi talar om längre utan en tid när vi kan gå ut, när vi kan kramas utan att tänka, när man får träffa sina föräldrar igen. Vi har lurat in oss i ett hörn där vardagen är så förknippad med allt vi ”borde kunna”. Vi har glömt att allt är en gåva och att det är varje människas ansvar att ta hand om det vi har.

**HON TITTAR UT GENOM** fönstret och fortsätter.

– Det lustiga är bara hur lätt vi glömer och kör på som vanligt. Men oron dyker upp ibland och då låter jag den komma, känner alla känslor. Man måste få släppa på. Det gäller alla.

Den senaste tiden har varit känslösam. I dagarna tog de avsked av Peckas bror som var den som först upptäckte prostatacancer. Hans var aggressiv och efter fem år klarade inte kroppen mer. Själva går de på efterkontroller. Först nästa år kan hon och Pecka friskförklaras. Mitt i allt försöker Anna hitta sätt att navigera och härbärgera det svåra.

– Jag tror inte på någon idyll. Vår fasad har spruckit för länge sedan. Så många gånger har jag tänkt på strofen från Leonard Cohens låt Anthem ”Det finns en spricka i allt, det är så ljuset kommer in”. Precis så är det.

**Och om vi tänker så...**

– Då tror jag man upplever att allt annat blir en bonus. Ibland behöver man ställa sig framför spegeln som jag gjorde när jag var sjuk och säga till sig själv, ”Jag vet att vi blir kvar här. Det är skit nu, men det kommer bli bra”. Det säger jag till mig själv än i dag, att det kommer bli bra. Sedan kommer tvivlet över mig som säger, ”Hur vet du det?”. Men jag vill våga tro det.

**På tal om tro, ser du dig som troende?**

– Ja, även om min tro inte är så definierad. Jag vill tro att det finns ett ljus, men jag har haft mycket tvivel och alltid varit en sökare. Min pappa, som dog för två år sedan, var djupt troende. Han har präglat mig mycket. Han fattas mig. Ibland pratar jag lite med honom fast han är borta. När det är jobbigt kan jag gå till kortet på oss och fråga om han kan lägga ett ord för oss, så att det blir lite lättare. Och då tänker jag att han ler där uppe någonstans.

**Vad hoppas du på nu?**

– Likt många andra funderar jag på hur allt ska bli, men jag fyller 50 i sommar och känner att jag är på väg. Jag är inte klar, det finns mycket jag strävar efter att göra och jag har mycket kvar att berätta.

”Vi har glömt att allt är en gåva och att det är varje människas ansvar att ta hand om det vi har.”

### Anna tipsar:

För många år sedan läste jag en bok som återpoppat upp för mig, den heter ”Tisdagarna med Morrie” och är skriven av Mitch Albom. Den

beskriver en man som besöker sin gamla lärare som är döende i ALS. Han frågade den sjuke mannen om han aldrig tyckte synd om sig själv, hur han kunde vara så positiv mitt i allt. Mannen svarade att ”jo, jag

tycker synd om mig själv tio minuter varje dag och då gråter jag, men jag kan inte stanna där, utan måste gå vidare.” Det kan jag känna igen mig i, jag vågrar låta det som händer knäcka mig.





# I NIGERS ÖKEN SJUDER LIVET

Niger är ett av världens fattigaste länder. Tre gånger så stort som Sverige, består det till stora delar av ökenlandskap som breder ut sig allt mer. Läkarmissionens medarbetare, fotograf Torleif Svensson, reste dit för att skildra arbetet med brunnsborrning och tar här med oss in i befolkningens vardag.

TEXT OCH FOTO: TORLEIF SVENSSON



Torleif  
Svensson.

Farfar är 65 år gammal och heter Oumarou Boubacar. Barnbarnet heter Sidikou Oumarote. Hans föräldrar är döda och han bor hos sin farfar i byn Tassikouara. Sidikou visar stolt upp sina skolböcker. Han går i en intensivskola som med speciell pedagogik hjälper barn som inte kunnat börja i vanliga skolan, att snabbt komma ifatt i de viktigaste ämnena.





**BILDREPORTAGE:**  
**NIGER**



Utanför byn Goudoumaria. Två män på väg till sina odlingslotter som håller på att försvinna på grund av ökenutbredning. Läkarmissionen har borrar brunnar i Diffa-provinsen för befolkningen som lever i ökenlandskapet, men också för att tillgodose behov av rent vatten för de tusentals flyktingar från Nigeria som väller in när gerillan, Boko Haram, terroriserar på andra sidan gränsen.



I byn Regou Chenou. Vid varje brunn som Läkarmissionen borrar planteras också ett antal träd. Träden binder jorden och ger så småningom välbehövlig skugga.



Skräddare i byn Galmi. När man saknar elektricitet gör trampmaskinen jobbet.



På väg till marknaden i Zinder. Det finns gott om oaser i södra Niger med odlingsmöjligheter. Ofta är dock vattnet i oaserna salthaltigt och odrickbart.



Det lyckade borrhålet i Regou Chenou provtrycks och alla byns barn passar på att få en skön dusch. De sällsynta regnen i Niger kan ibland dunsta innan de når marken.



Dicko Beto, är åtta år gammal och går i en intensivskola, "speed school", i byn Guidé. Föräldrarna är analfabeter.



# SÖKER KÄLLAN SOM GER LIV

Hydrogeologen Ayuoba Seyni Sami: För mig är vatten det viktigaste i hela världen!

– Jag älskar verkligen mitt jobb för jag känner att jag är med och förändrar människors liv varje dag. För mig är vatten det viktigaste i hela världen. Det säger Ayuoba Seyni Sami, hydrogeolog och fältkoordinator på Läkarmissionens landkontor i Niger.

Ayuoba Seyni Sami är 31 år gammal och har vuxit upp i Niger, ett av världens allra fattigaste länder.

– I jämförelse med andra hade vår familj en bra situation. Mamma var lärare och pappa drev en liten bokhandel. Det fattades aldrig mat på bordet och alla vi fem syskon har fått utbilda oss.

**NU ÄR SYSKONSKARAN** spridd över världen. En äldre bror arbetar på organisationen World vision som revisor. En yngre bror arbetar i USA som programmerare, en annan bror läser medicin på Cuba och hans yngre syster läser juridik i Senegal.

– Självt har jag alltid känt att jag vill hjälpa människorna i Niger. Som barn ville jag bli läkare men när jag var tjugo år träffade jag en person som arbetade som hydrogeolog och bestämde mig för att läsa till geolog med inriktning på naturtillgångar och vatten.

Under tiden som han studerade till geolog gjorde han

praktik på organisationen World Vision och fick vara med och göra analyser som visade var det var lämpligt att borra efter vatten. Efter det sökte han praktik på Läkarmissionen och IAS. När han fick klart för sig att praktiken skulle utföras i Diffaregionen så sa han ja direkt.

– Diffaregionen är mycket orolig och människorna där har det extremt svårt. Jag tänkte att jag skulle kunna göra skillnad, säger han.

Ayoubas har alltid känt att

**”För mig har det varit självklart att välja ett yrke där jag kan vara med och förändra människors liv.”**



Provtäckning av brunn.

FOTO: TORLEIF SVENSSON

**I FRAMTIDEN ÖNSKAR** Ayoubas att Läkarmissionens arbete med att borra brunnar ska bli ännu mer effektivt. Han vill sammanställa och analysera all data kring de borrhål som har gjorts under flera års tid så att inga onödiga pengar läggs på att borra hål som inte ger mycket vatten.

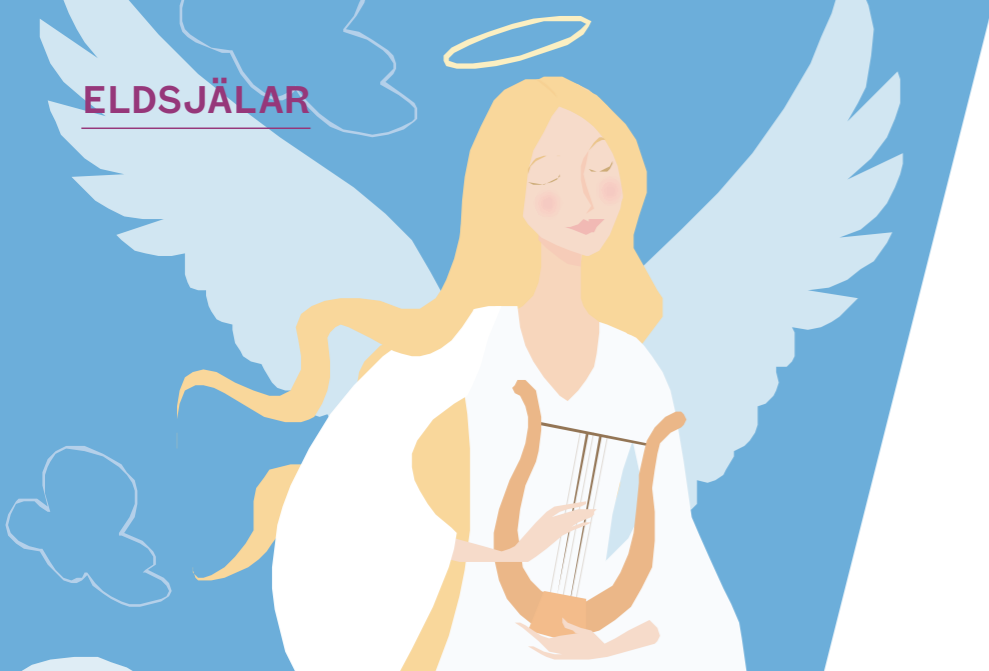
– Jag vill vara en god förebild och för mig har det varit självklart att välja ett yrke där jag kan vara med och förändra människors liv. Det här landet har så många utmaningar och har man som jag fått en bra uppväxt och gått i en bra skola då vill man ge tillbaka något till det landet, säger Ayuoba Seyni Sami.

LARS ARRHENIUS

FOTO: TORLEIF SVENSSON







## ”Jag tror vi alla har en liten skyddsängel”

**Under 1950-talet började Greta Germgård prenumerera på Svenska Journalen. Hennes son brukade stå och vänta vid brevlådan på tidningen som på den tiden innehöll serien Tusses bravader.**

– Min son var väldigt intresserad av ”Tussetidningen” och visste precis vilka dagar den kom. När brevbäraren lämnat tidningen sprang han ner och hämtade den, sen satte vi oss genast och läste tillsammans.

**I 95 ÅR HAR GRETA** levt på jorden och likt många andra i hennes ålder är livet lite begränsat just nu på grund av coronaviruset. Hon berättar att hennes dotter kommer cykla förbi henne under eftermiddagen.

– Hon brukar handla åt mig men får inte komma in utan lämnar maten utanför. Då brukar jag stå i dörren och prata med henne på fem meters avstånd. Hon brukar även hjälpa mig med tvätten.

– Men man känner sig lite isolerad ändå. I dag ringde ett av mina barnbarn och

frågade hur jag mårde. Det är tråkigt, för förr när han ringde brukade han berätta att han tänkte komma hit och hälsa på. Nu får han ju inte det.

**Vad gör du om dagarna när situationen är som den är?**

– Jag håller på med mina växter och läser mycket! Det var så lustigt, vi har ett skåp i huset där jag bor där man kan låna och lämna lästa böcker. Härmdagen drog jag ut en bok som handlade om Johannes Sigfrid Edström som startade ASEA i Västerås. Jag kände så väl igen honom för han var farfar till barn jag skötte om som barnsköterska. Jag har träffat honom många gånger.

– Livet är konstigt ibland,



Greta Germgård.

det måste finnas en högre makt vi inte förstår oss på. Som det här med boken om Edström, det var som om någon bestämt att just jag skulle få läsa den boken. En annan gång cyklade jag på en väldigt trafikerad väg när min cykelväska fastnade i hjulet. Cykeln välte och jag blev liggandes mitt på vägen. När jag väl låg där kom det inte en enda bil! Kan du tänka dig? Jag tror vi alla har en liten skyddsängel.

**Du låter som en levnads-glad person. Har du några fler klokheter att dela med dig av?**

– Jag tycker allt blir mer värdefullt och roligt när man har jobbat hårt för något. Om jag tycker livet känns tråkigt när jag vaknar på morgonen brukar jag ställa mig upp och säga ”nu får du skärpa dig Greta, du kan ju koka kaffe själv, du har ditt hem, du är frisk och du är inte ensam!”. Jag klär på mig, tar en liten promenad och sen går jag hem och dricker kaffe. Man kan inte gå och sätta sig på en stol och tycka synd om sig själv.

ANNA MALMBORG

## Marcus mumsiga frukostmuffins



Marcus Holmgren, tf chef för Läkarmissionens regionkontor för östra Afrika.

**Marcus är Läkarmissionens konnässör när det gäller mat och dryck. Vi bad honom om ett enkelt recept. Det blev muffins med havremjöl och creme cheeseröra.**

**Så gör du:**

- Mixa 2,5 dl havregryn, 1,5 tsk salt, 2 tsk bakpulver i en mixer (kan göras dagen innan).
- Blanda sedan ner sex msk osötat äppelmos och 3–4 msk mjölk (soja-, havremjöl eller liknande) tills du får en jämn, tjock smet.
- Använd små formar eller silikonmuffinsformar som funkar i micron. Smöra formarna, lägg ett par matskedar smet i varje. Det blir 7–9 muffins beroende på storlek.
- Kör på hög effekt i mikron 2–3 min.
- Låt svalna, stjälp sedan ut.
- Dela muffins på hälften och kör i brödrosten för mer färg och knaprighet.
- Tina frusna bär och rör ihop med lite honung eller florsocker till en klumpig röra.
- Bred på cream cheese och bärröra på muffinsen.

*För mer smak och annan konsistens, blanda i kanel och russin, eller kardemumma och krossade valnötter. Låt fantasin flöda. Åt och njut!*

# RECEPT OCH BRA BÖCKER

## Ladda frysen med Helens goda rutor



Helen Berglund, Givarservice

**Blanda:**

- 200 gr smält margarin
- 6 dl socker
- 6 dl vetemjöl
- 4 ägg
- 1 msk vaniljsocker

Bred ut smeten i en bakplåtsklädd ugnsform ca 20x30 cm. Lägg på bär eller fruktbitar på smeten. Jag gillar när man lägger så det täcker. Strö över strösocker och flagad mandel. Grädda 175 grader i cirka 30–35 minuter. Skär i rutor när kakan har svalnat.

Inför servering: piffa till med en klick gräddde eller dekorera med mer frukt eller bär.

Vännerna på Läkarmissionen tipsar.



## Böcker för lediga dagar



Caroline Wesslén, produktionsledare

**Caroline på Läkarmissionen läser massor. Hennes böcker skulle kunna fylla hennes hem från golv till tak. Här delar hon sina bästa lästips.**

**Livläkarens besök**

*P-O Enqvist*

• Jag älskar historiska romaner och det här är en favorit.

Boken utspelar sig i Danmark på 1760-talet och handlar om den sinnessjuke kung Christian, hans unga drottning och den tyske livläkaren Struensee, som vann kungens förtroende och drottningens hjärta. Boken är historiespäckad och blandat med spännande fiktion blir den en riktig bladvärdare.



**Som Pesten**

*Hanne Vibeke-Holst*

• Den här boken är oväntat aktuell nu i coronatider.

Den handlar om den danske läkaren Karoline Branner som arbetar på WHO i Genève då en pandemi upptäcks som kan få förödande konsekvenser. En spännande politisk thriller som även har ett stort emotionellt djup. Trots det ödesdigra ämnet som brer ut sig över 800 sidor blir boken aldrig tung att läsa.



**Triologin Att föda ett barn, Sörja för de sina och Liv till varje pris**

*Kristina Sandberg*

• Läs böckerna

om hemmafrun Maj i Örnköldsvik under folkhemmets era då hemmafrun var ett eftertraktat ideal. Historien sträcker sig från 1930-talet till 1960-talet. Jag hade aldrig trott att jag skulle bli så engagerad i en hemmafrus vardag men jag sträcklade de tre böckerna.





# ATT SKRIVA TESTAMENTE

Det finaste förtroende vi kan få som organisation är när en givare väljer att lämna en del av sitt testamente till människor i utsatthet, genom Läkarmissionen. Under pandemin märker vi att fler givare än vanligt ser över sina testamenten och vi får många frågor om hur man går tillväga.

Att skriva testamente kan låta som en stor sak men är egentligen rätt enkelt, menar advokat Carl Magnus Lilienberg. Allt som behövs är ett papper där du skriver hur du vill göra med det du lämnar efter dig. Du sätter ord på din sista önskan samt underlättar för dem som blir kvar.

#### Hur vanligt är det att människor i Sverige skriver testamente?

– Det blir allt vanligare eftersom familjestrukturerna blir mindre traditionella och behovet därmed större när

parter i en relation kan ha barn från olika äktenskap. I fall där det är flera olika konstellationer inom familjer är det väldigt klokt att skriva ett testamente för att man ska vara säker på att det blir som man vill och har tänkt sig efter sin bortgång.

– En del säger att skriva testamente är ens livs viktigaste handling, och det kan nog stämma. Du kan inte i efterhand tala om hur du vill ha det eller vem som ska få arva, annat än genom att uttrycka din sista vilja i en testamentshandling.

#### Har inställningen till testamenten förändrats?

– Det är svårt att se någon skillnad över tid. Inställningen har möjligen ändrats på så sätt att det finns större behov numera än det gjorde förr, just med tanke på hur familjestrukturerna ser ut i dag.



Advokat Carl Magnus Lilienberg.

#### Vid vilken ålder brukar folk skriva ett testamente?

– Erfarenhetsmässigt är det under den senare delen av livet. Med ökad genomsnittsålder och förbättrad hälsa rent generellt, tror jag många väntar allt längre. Bland personer som reser mycket är det vanligare med testamen-

”Ju mer medel som ges bort desto mer och bättre forskning, eller humanitära hjälpinsatser, kan ges.”

ten i yngre åldrar, eftersom de upplever att resandet innebär en riskexponering.

– Jag brukar ge rådet till alla, oavsett ålder, som har en särskild önskan om hur det ska bli efter deras bortgång att skriva sitt testamente direkt, man kan ju alltid ändra sig om ens situation eller önskemål ändras. Det går egentligen att ändra ett testamente hur många gånger som helst.

#### Hur rik måste man vara för att det ska vara lönt?

– Det är alltid lönt att skriva ett testamente oavsett förmögenhet eller tillgångar, men det är särskilt viktigt ju

större och mer komplex förmögenhet man har eftersom det då ofta finns en större benägenhet hos arvingar att ha olika uppfattningar och att tvista om arvet. Det handlar ju om att i en testamentshandling berätta vad din sista vilja är och det kan underlätta för de efterlevande att tydligt veta vad du vill ska ske efter din bortgång.

#### Hur brukar folk resonera när det gäller ideella organisationer?

– Det är relativt vanligt att ideella organisationer blir påtänkta i testamenten när den som upprättar testamentet inte har några egna barn. Men också de

som har familj och barn vill ibland vara med och stötta forskning eller andra för dem viktiga ändamål. Valet av organisation styrs ofta av individuella faktorer som egen eller närståendes sjukdom, livsåskådning och humanistiska värderingar.

#### Tycker du att organisationer som Läkarmissionen ska ”göra reklam” för testamenten?

– Ja, det tycker jag. Det är viktigt att sprida kunskap om vad ärvda medel kan åstadkomma. Den erfarenheten har jag från flera ideella organisationer som jag är rådgivare åt. Ju mer medel som ges bort desto mer och bättre forskning, eller humanitära hjälpinsatser, kan ges och i slutändan får vi en bättre värld för alla människor.

#### Är det vanligt att släktingar blir besvikna om någon har testamenterat pengar till en organisation?

– Det förekommer, men är inte vanligt. Ofta har släktingar stor respekt och förståelse för att deras släkting velat gynna välgörande ändamål. Men ju tydligare man är i att uttrycka sin sista vilja i ett testamente desto enklare brukar boutredning och arvskippe bli.

#### Vad är viktigt att tänka på när man ska skriva sitt testamente?

– Att man noga funderar igenom hur man vill ha det med sina tillgångar när man är borta och att man är tydlig och hellre skriver för mycket än för lite. Viktigt är också att ta hjälp av jurister, gärna någon som har arvsfrågor som specialområde. Det lönar sig. Man måste också ha två närvarande vittnen som ska se när man själv skriver under och intygar det med sina underskrifter, annars är inte testamentet formellt giltigt.

#### Har du några andra råd när det gäller testamenten?

– Var noga med att förvara originalet till testamentet på en säker plats. Det är tyvärr vanligt att originalet förkommer när äldre personer flyttar till äldreboenden och delar av bohaget säljs eller slängs. Det är inte alltid en kopia är giltig. Många advokatbyråer och begravningsbyråer kan erbjuda säker förvaring.

EVA NORDENSTAM VON DELWIG

2019 fick Läkarmissionen in 27 miljoner kronor som testamenterats för att förändra livet för utsatta människor i världen.



# ”Jag har gått från sorgsenhet till uppror”

**Ö**verallt talas det om coronapan- demin. Smittan som invaderat våra tankar, våra kroppar och våra sinnen. Vad gör den med oss?

Kommer vi någonsin bli samma människor som vi en gång var? Jag tror inte det. Men i dessa tider är man inte säker på någonting. Inlåst på kammaren, i karantän på uppmaning av myndigheterna, har jag gått från sorgsenhet till uppror. Jag har tänkt mörka tankar och drömt onda drömmar, men på senare tid har jag fått erfara något nytt. En strimma av hopp trots allt. Ett nytt förhållningssätt. En ny insikt, tack vare coronan.

Det började en gråmulen söndagsmorgon. Jag låg kvar i sängen eftersom inga plikter kallade. Jag satte på radion som jag brukar och drog täcket över huvudet. Då hörde jag plötsligt något som fångade min uppmärksamhet.

**FRÅN RADION STRÖMMAR** en välbekant stämma, en artist som jag sett och lyssnat på så många gånger, en person jag tror att jag nästan känner. Men den här gången blir det annorlunda. Den som intervjuar får fram en helt annan människa än den jag trodde jag visste något om. Kikki Danielsson, sångerskan, berör mig på ett helt nytt sätt.

Den hon samtalat med, Martin Wicklin, har en förunderlig förmåga att komma djupare in i varje människa bara genom att lyssna och bry sig om. Hans söndagsintervju blir den här



FOTO: HÅKAN FLÅNK

**”Ingenting blir sig likt när den stora smittan är över.”**

gången till en djupare berättelse än alla de kanske hundratals intervjuer jag läst, sett och hört med stjärnan i tidningar, tv och radio tidigare.

Fram tonar ett litet barn som övergavs av sina föräldrar vid fem års ålder, ett bortadopterat litet barn som aldrig trodde sig duga. En liten begåvad flicka som genom att sjunga och lära sig språk nådde oanade höjder i den glittrande nöjesvärlden, men som aldrig blev riktigt glad igen.

Wilfred Lawrie Nicholas. Nicholas efter de två läkarna som gav honom livet tillbaka.

Ingenting blir sig likt när den stora smittan är över.

Sorgen och glädjen de vandra tillsammans står det i psalmen.

Precis så är det.

Annika Hagström, mångfacetterad journalist och författare som också producerat dokumentärfilmer och arbetar som programledare.

Intervjun gjorde mig klarvaken. Sårbarheten i berättelsen gjorde att jag i slutet av intervjun, när jag hörde henne sjunga, tyckte att jag förnam något helt nytt i rösten. Sårbarheten fanns där.

**VAR DET MIN EGEN** utsatthet i dessa tider som gjorde mig mera lyhörd? Karantänen är tuff för oss alla. Det visar oss tv-bilderna från olika delar av vår jord. Ingen kommer undan. Somliga trotsar karantänen, andra följer myndigheternas råd. Ingen vet vad som är helt rätt.

Coronaviruset tar inte hänsyn till om du är herre eller slav. Det drabbar även den starke. Ett annat exempel som drabbade mig var när Storbritanniens premiärminister Boris Johnson nyligen framträdde i tv. Han berättade om sin vistelse på sjukhuset i London sedan han drabbats av smittan. En lågmäld Boris Johnson berättade med uppriktig tacksamhet om den omvårdnad han fått när det kändes som värst. Han namngav två läkare, Nick Hart och Nick Price, som höll hans händer när han trodde att hoppet var ute. Hans röst förmedlade såväl ödmjukhet som tacksamhet. Den tidigare så vildsint ministern hade gått igenom sitt livs prövning och ändrat tonfall. Han hade varit i dödsskuggans dal och kommit tillbaka till livet bara några dagar innan han skulle få se sitt sjätte barn födas. Som ett bevis på sin tacksamhet till livet meddelade han att barnet fått namnet



FOTO: LÄKARMISSIONEN

## En gåva som hjälper i kampen mot covid-19

**Stöd Läkarmissionens arbete att stoppa virusspridningen.**

**För att undvika viruset uppmanas vi att stanna hemma och att tvätta händerna. Men hur ska familjer som lever på flykt kunna stanna hemma, och hur ska den som saknar rent vatten och tvål kunna tvätta händerna? Nu behöver människor i utsatthet din hjälp att stoppa spridningen!**

En av vårens nya produkter i Läkarmissionens gåvoshop handlar därför om coronaviruset.

– En viktig del av Läkarmissionens arbete är att ge människor tillgång till rent vatten och utbildning om hur viktigt det är med hygien för att förhindra sjukdomar och smittspridning. Så job-

bade vi långt innan coronaviruset fanns, säger Hanna Rosell, marknadschef på Läkarmissionen.

Men den som ger en gåva till kampen mot pandemin bidrar inte bara till insatser när det gäller hygien. Det är mycket annat som händer i virusets spår.

– I Kongo har till exempel priset på mat gått upp. Att hjälpa ett undernärt barn kostade förut 60 kronor. Nu räcker inte det så vi har höjt priset till 90 kronor.

Insamlingen till insatser i spåret av pandemin är

inte alls lika konkret som produkterna i gåvoshopen brukar vara. Men det betyder inte att den är mindre viktig.

– Hela världen påverkas av detta virus. Vi i Sverige är hårt drabbade, men det är även våra samarbetspartner. Så även om vi inte på förhand kan säga om gåvan kommer hjälpa människor i Kongo, Sydafrika eller Ukraina så går den till människor som lever i extrema omständigheter på grund av coronakrisen, säger Hanna Rosell.

### 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](http://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.











260 kr

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



140 kr

**Självförsörjning.** I Burundi är hälften av alla vuxna kvinnor analfabeter och 7 av 10 lever på mindre än tio kronor om dagen. Utmaningen är tydlig: de behöver lära sig läsa, skriva och räkna, och hitta sätt att tjäna egna pengar.



## LIVSVIKTIGA PRESENTER

## FÖR EN BÄTTRE FRAMTID

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

Skänker du via [läkarmissionen.se](http://läkarmissionen.se) så får du ett fint gåvobevis.



200 kr

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



200 kr

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



150 kr

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



75 kr

**Det stora utbildningspaketet.** Utbildning är ofta nyckeln till ett bättre liv.