

# SVENSKA JOURNALEN

LÄKARMISSIONENS MEDLEMS-  
OCH ORGANISATIONSTIDNING  
NR 3 SEPTEMBER 2021 ÅRGÅNG 97

Patricia Tudor Sandahl,  
författare och  
psykoterapeut.

**KONGO:**  
Här får barn  
och kvinnor  
tid att läka

**BILDREPORTAGE:**  
Skolstart för  
framtidens  
ledare

**MAMMARAPPORTEN:**  
Så mår  
Sveriges  
mammor

# 50

Så många nallar har Britt  
Deimert och Ingrid Sköld  
stickat till förmån för arbetet  
på barncentret Give a Child  
a Family, Sydafrika.

# Tid för reflektion

**Pandemin satte  
hennes liv på paus**



## 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](http://www.maklarringen.se)

## Din testamentsgåva gör skillnad

Det sägs ibland att vi i Sverige har svårt att tala om det här med att skriva testamente.

Kanske för att det indirekt blir en påminnelse om att vi alla en gång ska lämna jordelivet. Och för att det handlar om våra pengar och andra ekonomiska tillgångar.

Men att skriva sitt testamente är varken märkvärdigt eller konstigt. Det är helt enkelt ett papper där vi talar om vad vi vill ska hända med de ägodelar vi lämnar efter oss.

Ring oss på telefon 08-620 02 00 om du har frågor kring gåvor och testamenten eller vill beställa vår testamentsmapp.

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

Läkarmissionen

# HEJ!

VÄLKOMMEN TILL SVENSKA JOURNALEN NR 3, 2021



## Ålder handlar inte bara om en siffra

**N**og har åldersfixering funnits förr. Men under pandemin, där det funnits en koppling mellan allvarlig sjukdom och ålder, och där vaccinationerna öppnade åldersgrupp för åldersgrupp, har vi blivit än mer medvetna om exakt hur gamla vi eller våra grannar är.

Min mamma fyllde 80 år i slutet av mars och vi firade henne utomhus i fyrgradigt regn. Det stora samtalsämnet bland gästerna var vaccinationen. Vem hade fått första sprutan? Vilka stod på tur?

Ett par månader senare öppnade vaccinationerna för min åldersgrupp och många la ut bilder på sociala medier. "Jaså, är hon äldre än jag som redan fått sprutan".

Ålder har blivit en sådan extremt tydlig måttstock. Men så mycket säger egentligen inte ålder. Det finns

**"Ålder kan också indikera mognad, och det behövs det mycket mer av här i världen!"**

många andra parametrar som är viktigare. Det tänkte jag på när jag läste intervjun med Patricia Tudor Sandahl, om hur pandemin påverkat henne, som också har fyllt 80 år. Hon pratar en del om

att ha en tacksam inställning till livet och att fortsätta växa och utvecklas. Då kan fixeringen på ungdom i vårt samhälle kännas lite smal och samhällsfientlig.

Att ålder bara skulle vara en siffra tycker jag dock är lite väl hurtigt uttryckt. Siffran indikerar vissa saker när det till exempel gäller ork, hälsa eller förmågan att överleva ett virus. Men ålder kan också indikera mognad, och det behövs det mycket mer av här i världen!

EVA NORDENSTAM VON DELWIG  
INFORMATIONANSVARIG PÅ LÄKARMISSIONEN



FOTO: REBECCA WALLIN

## Patricia väljer glädje framför lycka. Sid 14



FOTO: MARTINA HOLMBERG

- 04 UD lyfter vikten av svenskt bistånd.
- 05 Renare vatten i Niger.
- 06 Kamp mot covid-19 i Tanzania.
- 07 Läkarmissionens generalsekreterare Josephine Sundqvist om planetens hälsa.

## En trygg plats för förlossning.

Sid 8



FOTO: HÅKAN FLÅNK

- 22 Deras teknik räddar liv i Mellanöstern och Nordafrika.
- 25 Nallar från Örebro hjälper övergivna barn.
- 26 Mammrapporten pekar mot ökad jämställdhet.
- 28 **Nina Campioni:** Pulslockan gjorde mitt liv sämre i stället för bättre.
- 29 I Gåvoshopen kan du stödja barns rätt till utbildning.

## Skolstart för världens barn.

Sid 18

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).



Patricia Tudor Sandahl, författare och psykoterapeut.

Foto: Rebecca Wallin/Fri kommunikation.

## Mamma-rapporten 2021

Läkarmissionens årliga mammarapport riktar sig mot mammor i Sverige och släpps i samband med mors dag. Här är något av vad mammorna sa:

**80**

procent har upplevt vardagen som bra under coronapandemin.



FOTO: MATHILDE LANGEVIN

**40**

procent säger att de mått sämre psykiskt under pandemin.

**46**

procent upplever att det har varit svårare att vara förälder under coronapandemin.



FOTO: ANNA LEDIN WIRÉN

Janine Alm Ericson, statssekreterare på UD och Läkarmissionens generalsekreterare Josephine Sundqvist.

## ”Svenskt bistånd behövs mer än någonsin”

UD:s Janine Alm Ericson mötte Läkarmissionen för att prata bistånd.

UD:s nya statssekreterare och Läkarmissionens generalsekreterare möttes i ett samtal om planetens och människors rätt till hälsa.

– Vår värld klarar inte sina utmaningar om vi inte tillsammans är solidariska, säger Janine Alm Ericson, statssekreterare på UD.

Läkarmissionens generalsekreterare Josephine Sundqvist mötte henne för att samtala kring hur vi ska lyckas stärka svenskt bistånd och svenska folkets engagemang i tider av oro och uppgivenhet med både

rådande globala hälsokrisen och klimatkrisen. Janine Alm Ericson höll även i det traditionsenliga seminariet på Läkarmissionens årsstämma.

– Allt bistånd behövs mer än någonsin. Vi måste nu jobba med pandemin, hälso-system och vaccinering. Det

**”Svenskt bistånd är ett väldigt stort och flexibelt kärnstöd till FN-organisationerna.”**

är ökad arbetslöshet, barn och unga har inte kunnat gå i skolan och våldet mot kvinnor har ökat markant. Vi måste tillsammans arbeta med återhämtningen och bygga upp världen på nytt.

– Svenskt bistånd är ett väldigt stort och flexibelt kärnstöd till FN-organisationerna, vilket gör att de kan jobba flexibelt och sätta in resurser där det behövs. Vi får därför gehör i FN-organisationerna för svenska prioriteringar som jämställdhet, vilket är ett viktigt medel för att uppnå alla målen i Agenda 2030. Därför är svenskt bistånd otroligt viktigt.

Se hela intervjun med Janine Alm Ericson här: <https://bit.ly/2U8qBRr>

## Barn som drabbats av pandemin får hjälp

Världens Barn-insamlingen präglas av årets katastrof.

Årets Världens Barn-insamling lyfter barns förlorade rättigheter under pandemin.

Liksom förra årets Världens Barn-insamling präglas årets av den globala pandemin. Omkring 168 miljoner barn har inte fått gå i skolan på över ett år och 24 miljoner barn riskerar att aldrig återvända. 100 miljoner barn har inte fått sina vaccina-

tioner mot sjukdomar som polio och mässling och fler barn utsätts för övergrepp och våld.

– Årets insamling är minst lika viktig som förra årets, för nu börjar vi verkligen se konsekvenserna av pandemin. Det är illa för barn som lever i fattigdom och utsatthet, deras rättigheter går totalt förlorade i denna globala katastrof. Det blir



FOTO: VÄRLDENS BARN

Årets Världens Barn-insamling ska hjälpa barn som på olika sätt drabbats av pandemin.

extra viktigt att vi som kan hjälpa till – verkligen gör det, säger Eva Nordenstam von Delwig, kommunikationschef på Läkarmissionen.

**VÄRLDENS BARN** ÄR en av Radiohjälpens största insamlingskampanjer och ett samarbete med 13 civilsamhällesorganisationer, SVT och Sveriges Radio P4. Kampanjen pågår hela året med kulmen i september och oktober. Alla gåvor som kom-

mer in går till ett långsiktigt arbete för barns rättigheter.

Du kan bidra till årets insamling genom att själv starta ett initiativ. Du kanske vill starta en digital insamlingsbörssa? Eller varför inte delta i aktiviteten där du självtar dig runt jorden på valfritt sätt med Världens barn?

Läs mer om hur du kan bidra till insamlingen här: <https://start.varldensbarn.se/var-med/>

## Varmt vatten till hälsokliniker

Läkarmissionen och Solvatten gör hälsoinsats i Niger.

Radiohjälpen har godkänt Läkarmissionens ansökan som kommer att stödja insatser i Niger.

Radiohjälpen har beviljat en ansökan för stöd till projekt i Niger. Tillsammans med Solvatten kommer vi därför kunna göra insatser som säkrar tillgången till rent, varmt vatten på hälsokliniker. Ett otroligt viktigt projekt då regnperioderna i landet är korta och det endast finns



FOTO: SOLVATTEN

Solvatten är en kombinerad vattenrenare och vattenvärmare.

ett fåtal vattenkällor. Det dagliga sökandet efter vatten är högsta prioritet för befolkningen på landsbyg-

den och resurserna är ytterst begränsade.

Solvatten är en kombinerad vattenrenare och vat-

tenvärmare. Den har tagits fram speciellt med tanke på familjer som lever i obebbyggda områden i utvecklingsländer där tillgång till rent vatten och infrastruktur är begränsat.

Den är konstruerad för att hålla i många år och behöver bara solljus för att fungera – det gör lösningen mycket kostnadseffektiv per liter rent, varmt vatten. Läkarmissionen har tidigare samarbetat med Solvatten i Kenya och Uganda.

Tack till er alla som bidrog till förra årets Musikhjälpen och tack till Radiohjälpen! Tillsammans gör vi skillnad och ingen människa ska lämnas utan vård.



FOTO: LINA AVANA

Etiopien har drabbats hårt av pandemin och i Adama var Läkarmissionen med och delade ut stödpaket till de med mest akuta behov.

## I juli delades 300 stöd-paket ut i Etiopien

I Adama i Etiopien delades 300 stöd-paket ut i form av mat som ska räcka fram till skördetid.

Denna insats är ett nödprogram som har tagits fram i sviterna av covid-19 och pake-ten delades ut i juli. De familjer och invånare i Adama som fått ta emot stöd-paketerna har behov som räknas till de mest akuta.

– Vi är otroligt glada över att kunna hjälpa de människor i Etiopien som har drabbats hårt av effekterna av pandemin. Tidigare har vi varit på plats i Assala och Dera och nu är det Adamas invånare som ska få hjälp. Vi vill att de ska känna sig trygga med matförsörjningen och har sett till att maten ska räcka fram till skördetiden, så att familjerna kommer på fötter igen, säger Ketema Kenefe, landchef för LM International Etiopien.



FOTO: HÅKAN FLÅNK

## Insats mot smittspridning i Tanzania

Läkarmissionen stödjer nationell covid-styrka i Tanzania.

Tanzania är ett av de afrikanska länder som har drabbats hårdast av covid-19. Landet har en omfattande turism med ett stort inflöde av människor. Det är även en handelsstat och ett genomfartsland vilket har gjort landet sårbart i samband med spridning av covid-19.

Nu stödjer Läkarmissionen en nationell covid-styrka som leds av den Lutherska kyrkan. Satsningen innebär nationellt påverkansarbete och informationsspridning i syfte att få in vaccin och

**”Tanzania får inte isoleras från omvärlden mitt i en global pandemi.”**

Brist på information gör det svårt att bedöma hur stor spridningen av covid-19 är i Tanzania. Sjukhusen har också begränsad kapacitet att hantera patienter med svårare symptom. Här en bild på missions-sjukhuset Nkinga i Västra Tanzania.

minska smittspridningen av viruset.

Målet är att driva ett nationellt påverkansarbete och riktade informationsinsatser till vårdpersonal och religiösa ledare kring hur de kan förhindra smittan och utbildning i sjukvårdsutrustning och patientvård.

– Vi kan bara lyckas med detta om vi står enade. Tanzania får inte isoleras från omvärlden mitt i en global pandemi som har så stor effekt på folkets hälsa, säger chefsläkare Paul Mmbando.



FOTO: HÅKAN FLÅNK

Att själv få bestämma om och när man ska bli mamma är viktigt. Här en grupp ensamstående mödrar i norra Uganda som deltar i ett av Läkarmissionens yrkesprogram.

## Konferens om sexuellt våld

Läkarmissionen var på plats för att diskutera sexuell, reproduktiv hälsa och rättigheter.

Den 10-11 maj anordnades en global konferens för den svenska plattformen för sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR) organiserat av Sida, RFSU och Sight.

Fokus under konferensen var bland annat på religiösa och sociala normer, SRHR kopplat till Covid-19 samt sexuellt och könsbaserat våld.

Från Läkarmissionen medverkade programhandläggaren Sandra Johansson och styrelseledamoten Madeleine Sundell. Bland de dryga 200 deltagarna som medverkade fanns såväl forskare, myndigheter och civilsamhällesorganisatio-

**”Att kvinnor själva får bestämma om och när de ska bli mammor är viktigt.”**

ner såsom PMU, Karolinska Institutet, WHO och Plan International.

Tillsammans strävar plattformen efter att uppmuntra sektorsövergripande kontakter och kollektiva åtgärder kring globala SRHR-frågor, vilket även ligger Läkarmissionen varmt om hjärtat. Under konferensen lyfte Läkarmissionen sin ambition om att vara en drivande aktör för SRHR och könsbaserat våld i humanitära kontexter samt sin tro på innovativa partnerskap och viljan att bygga gemensamma allianser.

– Att kvinnor själva får bestämma om och när de ska bli mammor är viktigt. Och det vill vi lyfta även när vi jobbar med olika utbildningsinsatser då flickor ännu är underrepresenterade och ofta tvingas hoppa av skolan, om de blir gravida eller förväntas ta hand om hushållet, säger Sandra Johansson.

## Allt du gör spelar roll för planetens hälsa

Svensk sommar är för mig havsbad, naturupplevelser och fågelsång. Denna sommar har vi dock fått erfara att det vi kallar extremväder är det nya normala. Vi har tvingats inse vikten av att inte ta planetens hälsa för given. Den 9 augusti publicerade FN:s klimatpanel IPCC sin första klimatrappport på åtta år. Rapporten slår tydligt fast att mänsklig aktivitet orsakar klimatförändringar, som i sin tur skapar extremt väder som värmeböljor, kraftigt regnoväder och torka. Vi kommer troligen att nå 1,5 graders uppvärmning av planeten redan inom 20 år. Vi har inte tid att vänta. Det är dags för oss alla att kavla upp ärmarna och inse att planetens hälsa är grunden för vår gemensamma överlevnad.

I Sverige svarar hushållen för nästan hälften av de utsläpp som påverkar klimatet. Allt du gör för planetens hälsa har således stor betydelse. Det spelar stor roll vad och var du handlar, vad du äter, hur du reser, vilken temperatur du har inomhus, hur mycket du har dina lampor tända. Ja, ni förstår poängen. Om du dessutom har möjlighet att ersätta kortare bilresor med en promenad eller cykeltur så minskar utsläppen av koldioxid än mer samtidigt som din egen hälsa påverkas positivt.

I redan utsatta delar av världen, i länder som Sydsudan och Niger, kan vi direkt se med våra egna ögon hur effekterna blir särskilt allvarliga då ytterligare torka i redan torra områden driver människor på flykt undan vattenbrist och svält. Det är därför vi tillsammans med andra svenska och internationella humanitära aktörer nu i augusti står bakom World Humanitarian Day. Där lyfter vi särskilt klimatkrisens påverkan på de allra mest sårbara, kvinnor och barn på flykt. För att undvika fler humanitära katastrofer så behöver många utvecklingsländer stöd att anpassa sig till klimatets förändring. Här kan vi som en svensk organisation spela en nyckelroll i att bistå med nya innovationer och energieffektiv teknik. Detta lyfter vi fram i vår artikel från vårt kontor i Dubai.

På grund av klimatförändringarna riskerar också miljontals människor en sämre hälsa när insekter och sjukdomar sprider sig. En direkt konsekvens som vi ser i många av våra projekt är att tillgången på dricksvatten försämras och många växter och djur hotas av utrotning när deras livsmiljöer förändras så snabbt att de inte hinner anpassa sig. För oss på Läkarmissionen är det därför tydligt att planetens och människors rätt till hälsa hänger nära samman. Låt oss därför leva livet utifrån att allt vi gör för planetens hälsa spelar roll.

JOSEPHINE SUNDQVIST  
GENERALSEKRETERARE  
PÅ LÄKARMISSIONEN



REPORTAGE:  
KONGO

# HÄR FÅR SÅREN LÄKA

Situationen i konflikternas östra Kongo är mycket svår för kvinnor. Över 1000 våldtäkter sker varje dag. På Kyesherosjukhuset i Goma, får utsatta kvinnor och barn chans att läka fysiskt och själsligt.

TEXT OCH FOTO: MARTINA HOLMBERG

Utanför Kyesherosjukhuset i Goma hänger Nytta Bahati upp de nytvättade kläderna.



## REPORTAGE: KONGO

# F

åglarna kvittrar ihärdigt från träden bakom några höga buskage i purpurlila blomsterprakt. Utanför en av de ljusgula stenhuslängorna sitter fyra höggravida unga kvinnor. På gräsmattan är Nytta Bahati i färd med att hänga kläder på tork från två ljusblåa plastbaljor fyllda med tvätt. Hon gömmer sig bakom ett lakan, tittar fram och skrattar in i kameran, torkar bort några svettpärlor från pannan med baksidan av handen. I närheten står en kvinna och rör i en stor järngryta över öppen eld.

– Vi skulle behöva ett nytt plåttak, det regnar in när vi lagar mat, upplyser hon och försvinner in i den vita röken.

Lugnet och det långsamma tempot vilar som en tjock omslutande hinna över Kyesherosjukhuset i Goma, huvudstaden i norra Kivu-provinsen. En kontrast mot den eller de händelser som gjort att många av kvinnorna hamnade här. Det är som vilket sjukhus som helst och ändå inte. Hit kommer flera av dem som fallit offer för det sexuella våldet i landet. Via ett program som innefattar medicinsk, psykologisk och juridisk assistans får de en chans att läka.

**I EN AV DE KALA** sovsalarna med uppradade järnsängar småpratar några unga tjejer med varandra. Ljuset från de stora fönstren bildar solkatter på väggarna. En baby ligger omsluten i en röd filt med ett vitt spetslakan över den lilla kroppen. Mamman vakar intill. Mitt emot sitter Djuma Latifa, 17, uppkruken mot väggen. Håret är uppsatt i små strama flätor samlade i en knut bak på nacken. Hon bär en vit t-shirt med en stor röd vallmo på magen. Hållningen är rak, blicken avskalad. Djuma fingrar på sina bara tår, sänker blicken, låter



orden formulera sig i huvudet, samlar kraft och mod att tala.

– Det är svårt att prata om händelsen men jag vill att världen ska få veta.

En lätt vindpust får gardinen att fladdra till bredvid den öppna dörren som vätter mot gården.

– Det var kväll och jag gick för att hämta vatten när fyra män närmade sig. De tog mig till bushen och våldtog mig i fem dagar innan de försvann. Några personer som samlade ved hittade mig och hjälpte mig hem. Jag var svårt sjuk men mår bättre efter behandlingen här.

Djuma lägger handen på magen, om några veckor är det dags att föda.

Djuma är nyfiken, vill gärna titta på bilder och frågar mig om min familj och livet i Sverige. Axlarna sjunker ner, samtal som blir en temporär frizon från det som gör ont.

– Mitt barn ska heta Charlie, om det blir en pojke. Efter din hund, tillägger hon med ett svagt leende.

**ISÅNGEN BREDVID** sitter Nabintu Bengheia, 16 år. Ögonen är stora och mörkt nötblå. En liten fläta har rymt från knuten och sticker upp som en pil mot taket. Den gräsgröna klänningen med citrongula löv spänner mot den höggravida magen. Hon grimaserar illa. Rörelserna är långsamma och varje förflyttning smärtsam.

Hon var i skolan. En helt vanlig dag. Solen sken, de hade matematik på schemat. Plötsligt utbröt en våldsam strejk utanför. Situationen blev hotfull, barnen skingrades och försökte ta sig hem efter bästa förmåga.

– Jag sprang och hittade ett okänt hus som jag försökte skydda mig i.

Nabintu tystnar, sänker huvudet och pillar på klänningstyget mellan tummen och pekfingeret. Rösten är näst intill ohörbar.

– Där blev jag våldtagen av fem män.

Föräldrarna hjälpte henne till den lokala doktorn men skadorna var så omfattande att hon skickades vidare till Kyesherosjukhuset.

**AVSTÅNDE OCH DE** bristfälliga vägarna gör det svårt eller omöjligt att ta sig till de större sjukhusen. Det är vanligt att kvinnor i avlägsna byar inte nås av hjälpen.

– De är ofta svårt skadade och traumatiserade och skulle behöva komma hit för vård. Vi arbetar mycket med



Djuma Latifa, 17 år.

**”Jag gick för att hämta vatten när fyra män närmade sig. De tog mig till bushen och våldtog mig i fem dagar innan de försvann.”**

den mentala rehabiliteringen. Den tar mycket längre tid än den medicinska behandlingen, säger Farbice Bishenge, gynekolog på sjukhuset.

**DET SEXUELLA VÅLDET** är urskillningslöst och drabbar barn, vuxna och äldre. Bakgrunden till konflikterna och våldtäkterna i landet är komplexa. En

vanlig förklaring är att det sexuella våldet används som ett strategiskt vapen i jakten på naturresurser. Genom att systematiskt våldta kvinnor och barn, som en del i krigsföringen, bryter man upp samhällen, för att sedan kunna använda marken till att utvinna mineraler. Ali Betunga arbetar på transitboendet Maison Dorcas i Bukavu. Han har forskat



Nabintu Bengheia, 16 år.

på orsakerna bakom det sexuella våldet i landet.

– De sociala strukturerna har funnits redan innan konflikterna; en syn på maskulinitet som går ut på att dominera kvinnorna för att bevisa sin manlighet. Kriget har sedan bidragit till att ytterligare normalisera våldet. I Kongo står även civila för en stor del av våldtäkterna, under fejder mellan släktingar och grannar som gör upp på ett mer brutalt sätt när krigsläge råder än om det varit fred.

**MARIA ERIKSSON-BAAZ**, professor i stadsvetenskap på Uppsala universitet, forskar på bland annat sexuellt våld i krigets Kongo. I boken ”Sexual Violence

as a Weapon of War?” skriver hon om olika mekanismer som ligger bakom det sexuella våldet i landet.

Hon menar att det inte är så enkelt att det alltid är strategiskt. Under åren har hon intervjuat soldater i Kongo som gett olika förklaringar, bland annat lust – en man måste ha sex, kan han inte få det på vanligt sätt tar det sig i uttryck så här. Andra likställde orsakerna med det våld som begås i allmänhet, som är grundat i ilska och frustration. De mest brutala våldtäkterna skedde som en konsekvens av detta. Kriget i Kongo har pågått i över 20 år och soldaterna bär ofta på svåra trauman.

Hon anser att det internationella samfundet främst har fokuserat på

bestraffning och rättegångar. Det är viktigt, inte minst för offrens upprättelse, men man måste också arbeta förebyggande genom insatser där man arbetar med trauma generellt för att de som har sett våld inte ska utsätta andra för samma sak. Fältstudierna visar också att många av soldaterna anser att våldtäkter är fel.

Maria Eriksson-Baaz menar att vi måste förstå var och varför det händer, för att uppnå förändring.

**NYTTA BAHATI HÄNGER** upp det sista klädesplagget. Tömmer ut lite vatten från plastbaljan, ler nöjt och pekar med handen mot tvättlinan fylld av lakan, handdukar och luftiga sommarkläder.

**INTERVJU:**

**PATRICIA TUDOR SANDAHL**

# PANDEMIN – EN TID FÖR EFTERTANKE

Pandemin som dragit fram över världen har fört med sig mycket sorg, men den har också tvingat oss att stanna upp och se vad vi har omkring oss, menar Patricia Tudor Sandahl, författare och psykoterapeut.

TEXT: THERESE HEDLUND / FOTO: REBECCA WALLIN/FRI KOMMUNIKATION







em hade kunnat ana vilken märklig och orolig tid som världen skulle slängas in i på grund av pandemin? Mycket har väntats upp och ner och skakats om. Men nu när vi förhoppningsvis är på väg mot öppna samhällen igen så kan man undra vad som hänt med oss på vägen. Har pandemin, utöver allt det svåra som satt djupa spår, även fört med sig några positiva lärdomar som kan komma att förändra något hos oss människor?

Det tror författaren och psykoterapeuten Patricia Tudor Sandahl.

– Jag ser den här tiden som en sorts rengöring som kan vara nyttig, där vi ställer oss frågor som ”Vem är jag egentligen och vad vill jag?”. Jag vet till exempel de som trodde att det skulle vara jättejobbigt att hamna i isolering men som upptäckte att det var tvärtom.

**PATRICIA TROR DESSUTOM** att det är viktigt att tala om det här utan att för den skull förminska eller se förbi andras lidanden.

– Det här är vardagsfrågor som inte ska behöva ge skuld. De är nu en del av alla våra liv. Vi tvingades till en ”time out”, men för en del förvandlas det till en ”time in” som gav utrymme för att rikta blicken inåt, säger Patricia.

– Jag tror vi kommer bli mer medvetna om vad vi gör efter det här och syna vår vardag. Många behöver ompröva sina vanor då mycket av det vi tidigare sett som självklart har suddats bort. Vi har brutit mönster som varit slentrian och behöver välja om allt igen, om vi nu vill ha vanorna tillbaka. Som den frågan någon ställde i en dagstidning här om dagen: ”Vem vill jag krama framöver?”. Patricia har i många av sina böcker

pratad om vikten av att alltid fortsätta växa som människa. Att se sina erfarenheter som vägar till att utvecklas, oavsett ålder. Och på tal om det, så har hon hunnit fylla 80 under året som gått. Hennes ålder samt den sjukdomshistoria hon har gjorde henne till en av dem som blev mest kringskuren under pandemin.

– Men helt ärligt, säger Patricia, som om hon ska berätta en hemlighet.

– Året som gått har inte varit en plåga för mig, utan ett av de bästa i mitt liv. Det har inneburit en glädje i att få mer tid för det inre livet.

Hon hejdar sig efter att hon sagt det. Hon vet att det kan låta hårt när man tänker på alla som lidit, men Patricia är en av dem som välkomnat den tid av självrannsakan som pandemin fört med sig. Och att hon verkligen behövde

en paus spelar nog in i hur hon känner i dag.

**I SLUTET AV 2019** och början av 2020 befann sig Patricia i en ohållbar situation. Efter att i många år sett det som sitt kall att resa land och rike runt och föreläsa i olika sammanhang, kände hon hur kropp och själ sade ifrån. Hon behövde dra i bromsen ett tag. Frågan var bara hur?

– Sedan kom corona och då fick jag så jag teg, säger Patricia och skrattar till.

– Jag fick mer tid att tänka efter än jag hade önskat, men nu när vi är på väg ur det här och förfrågningarna åter börjar ramla in, så vet jag inte hur jag ska svara. Tiden får utvisa hur aktiv jag kommer vara.

Patricia är därför en av dem som välkomnat den tid av självrannsakan som



”Året som gått har inte varit en plåga för mig, utan ett av de bästa i mitt liv. Det har inneburit en glädje i att få mer tid för det inre livet.”

pandemin fört med sig, även om den samtidigt förde med sig en del oväntade reaktioner i mötet med isoleringen. För Patricia och maken Christer blev det en överraskning.

– Vi är ju gamla både två och har levt ihop i 40 år och älskar varandra, men samtidigt är vi väldigt självständiga. Vi har hela tiden haft uppdrag på olika håll, så pandemin tvingade fram ett ärligt samtal mellan oss kring hur vi skulle förhålla oss till att vara instängda tillsammans i en liten lägenhet. Jag

trodde först att det bara var jag som kände så, men när vi började prata om det visade det sig att vi båda gick runt med en oro över detta. Först blev jag faktiskt lite sur över att han kände likadant, säger Patricia och skrattar.

– Att jag kunde medge att jag kände så var ju en sak men att han också kände så... Va?  
– Men jag vet även andra människor i vår åldersgrupp som verkligen gått varandra på nerverna men utan att riktigt kunna prata om det.

Samtalet glider vidare in på spåret tacksamhet. Att lyfta blicken mitt i allt.  
– Jag lever mitt liv i tacksamhet, men får öva på det, för jag kan absolut hamna i ”stackars mig”-känslor, inte minst för att mina ögon är väldigt besvärliga. Då får jag säga till mig själv att stilla mig och medvetet fokusera på det som är bra.

**En del upplever det provocerande att känna sig tvungna att vara tacksamma?**

– Ja, men min motfråga blir då, mår du bättre när du är otacksam? Vilken attityd får dig att må bäst? Vad ger dig mest frid i själen?

**ATT KUNNA KÄNNA** tacksamhet förutsätter att man ser livet som en helhet, menar Patricia, att man inser att det finns ljusa och mörka dagar. Det kan också finnas en missuppfattning om att tacksamhet innebär att man alltid måste vara glad. Men det beror på vad man menar med glädje i så fall, menar Patricia.

– Det är skillnad på att känna lycka och glädje. Många i dag är besatta av att känna sig lyckliga. Men för mig är lycka något flyktigt beroende av yttre händelser, att få det man vill ha, att njuta, medan glädje är mer existentiellt. Glädje går på djupet, som i att vara tacksam för det man har.

**Och det var lyckobitarna som försvann under pandemin?**

– Just det, och då kanske en del fick kontakt med den djupare glädjen, medan andra insåg att de inte vet var den finns.

**PATRICIA HÄNVISAR** till det rum hon sitter i när intervjun görs, det som kallas bokrummet i deras hus på Österlen.

– För mig kan lycka vara att få en hel trave nya böcker att läsa, men så tittar jag runt där jag sitter med bokhyllor fyllda av en massa böcker jag redan läst, kanske för 30 år sedan, men som jag nog skulle tycka om och ha nytta av att läsa igen. Böcker som nästan blivit som en tapet här. Men man kan se med nya ögon på det som redan finns.

Hon hejdar sig igen. Vill inte låta för pretentiös, men tillägger att om effekten av pandemin blir att fler landar i tacksamhet och ser över sina livsval så kan vi hitta vägar att växa även i det vi nu tagit oss igenom.

– Det ser jag som något väldigt bra. Vi måste inte fortsätta att gå i samma spår.

# RUSTAR FÖR VUXENLIVET

Att barn får gå i skolan är en väg till att ge dem en tryggare framtid. Därför satsar Läkarmissionen för att fler barn ska få lära sig läsa och skriva.  
Tack till dig som gör det möjligt.



BILDREPORTAGE:  
UTBILDNING



FOTO: ANNA LEDIN WIRÉN



FOTO: HANS-JÖRGEN RAMSTEDT

Att ha en trygg skolgård öppen för lek är också en väg till lärande.

Skolan kan vara en plats som tränar barn i att skapa relationer och möta nya vänner.



FOTO: KLIMKIN



FOTO: HÅKAN FLÅNK

Kreativitet, nyfikenhet och klurighet – känslan när man "knäcker koden".

A, b, c - öppnar vägen till att förstå och lära sig mer.



FOTO: HANS-JÖRGEN RAMSTEDT

Allt fler flickor får via Läkarmissionens givare möjlighet att lära sig läsa och skriva.

# DE SKAPAR TEKNIK SOM RÄDDAR LIV

Kyle Richards och Lee Pitts arbetar med tekniska insatser i Mellanöstern och Nordafrika.

**V**i har alla sett hur modern teknik kan bidra till positiv utveckling för vår planet och människorna som lever här. Läkarmissionen arbetar nu med ett projekt med fokus på att hjälpa invånarna i Jemen till ett bättre liv.

På plats finns Kyle Richards och Lee Pitts som arbetar med tekniska insatser i Mellanöstern och Nordafrika. De är stationerade i UAE (Förenade Arabemiraten) och hamnade där på grund av viljan att med sina kunskaper hjälpa till i världen.

– Jag arbetade som teknikingenjör i USA men så småningom började jag känna att jag ville göra mer och bidra på något sätt. Jag började prata med olika kontakter för att få tips och någon nämnde behoven i Jemen. Jag visste knappt vart landet låg då. Men ett intresse vaknade och en dag kom jag över

en tidning där det fanns en artikel om solenergi och solteknik. Det inspirerade mig och jag tänkte att nyttjandet av solenergi i utvecklingsländer kunde vara något att arbeta vidare med. Jag och min familj flyttade till Jemen och ett nytt liv tog fart.

#### KYLE RICHARDS HAR

en bakgrund inom ledarskapskonsultation och affärsutveckling. I mitten på 2000-talet började han fundera över att flytta till Mellanöstern.

– Min fru och jag flyttade till Oman 2017, ett grannland till Jemen, där kriget då pågick för fullt. Vi hade många vänner som var från Jemen men som levde i Oman. Eftersom jag besökt

**”En dag kom jag över en tidning där det fanns en artikel om solenergi och solteknik.”**

landet ett flertal gånger innan kriget bröt ut visste jag att det fanns ett stort behov av stöd och hjälp. Jag ville engagera mig för landet, så jag började studera arabiska och sökte efter olika alternativ för att kunna bidra på ett positivt sätt. Jag fick möjlighet att börja arbeta med humanitära insatser för ITDC, ett yrkescentrum vars aktiviteter omfattar ett bredare spektrum av hjälp- och återhämtningsprogram i Jemen. Det är en uppgift jag känner stor ödmjukhet inför.

**KYLE OCH LEE** är i dag involverade i olika projekt som bidrar till människors och planetens hälsa. Kyle menar att varje enskild insats bidrar till en annan. Insatser inom sanitet och hygien bidrar exempelvis till rent vatten och hälsa, som under pandemin stått mycket i fokus.

Just nu fokuserar Kyle och Lee främst på att stötta folket i Jemen, där en av världens värsta humanitära



#### LEE PITTS

**Ålder:** 45.  
**Familj:** Fru, fem döttrar och två söner.  
**Yrke:** Koordinator inom programutveckling.  
**Bor:** Förenade Arabemiraten.



#### KYLE RICHARDS

**Ålder:** 34.  
**Familj:** Fru och en dotter.  
**Yrke:** Koordinator inom biståndsprojekt.  
**Bor:** Förenade Arabemiraten.





I Jemen pågår en av de värsta humanitära kriserna i världen. Kriget rasar sedan 2015 och landet räknas till ett av Mellanösterns fattigaste länder. FOTO: AKRAMALRASNY

kriser pågår. Kriget rasar sedan början av 2015 och landet räknas till ett av Mellanösterns fattigaste. Det råder brist på rent vatten, mediciner och mat. Cirka 80 procent av landets befolkning är i stort behov av humanitär hjälp. Situationen är minst sagt svår. Men med hjälp av innovation och teknik är det fullt möjligt att tillgodose människors mest akuta behov – och rädda liv!

– I länder som Jemen har man även andra problem att tänka på. Pandemin är bara ett av många problem, som konflikterna i landet, mat- och vattenbrist och spridning av andra sjukdomar. Annars arbetar vi med stöd inom jordbruk och delar ut matpaket som innehåller mat för att försörja en familj på sju personer under en månad.

**KYLE OCH LEE** utbildar även soltekniker. En kurs på nio dagar där de enda kraven är att man måste kunna läsa, skriva och ha en viss grundkunskap i matematik. På nio

dagar lär de sig att designa, bygga och installera system. Under själva kursen får de bygga två olika system.

– En oerhört positiv del är att många kvinnor deltar i kursen, ibland är det hälften kvinnor, hälften män. Kursen hålls i byarna så att alla kan närvara och vi märker vilket positivt inflytande det har på samhällen.

– Hittills har vi utbildat 2 000 soltekniker och det är bara början. Målet är att minst en person i varje by i Jemen ska kunna bygga och installera system, säger Lee. Och resultatet är mycket positivt.

– Jemen är ett perfekt land för nyttjandet av solenergi. För många har det blivit en livlina. I dag behöver vi

**”Om man är lyckligt lottad och har tillgång till resurser som kan göra gott för andra borde man dela med sig.”**

inte övertyga någon om den positiva effekten, människor välkomnar det i byarna. Solenergin används till allt möjligt. Vi har exempelvis en speciell anordning för matlagning, en enkel och billig lösning. Helt plötsligt kan fler koka vatten och laga sin egen mat. I början när vi lärde ut matlagning med solenergi kunde folk inte tro sina ögon, bara det att laga mat inomhus. Det är fantastiskt att se möjligheterna det skapar.

**Hur ser era liv ut i Dubai?**

– Jag bor med min fru och vår lilla dotter i en mindre stad utanför Dubai, berättar Kyle.

– Lämpligt nog lever vi i utkanten av öknen vilket bidragit till ett intresse för sandboarding (liknar snowboard fast i öknen). Annars umgås vi med vänner, åker till stranden och tycker om att hajka och campa.

Lee, hans fru och deras sju barn bor i en oas i öknen.

– Nu under sommaren är vi väldigt glada över vår lilla trädgård där vi har en pool.

Men från november till mars är vädret riktigt behagligt, svalt och skönt. Då kan man till exempel hänga i stan eller besöka parker, det finns ett zoo här som är riktigt bra!

**Vilka råd ger ni andra som genom sitt arbete vill bidra till positiv förändring?**

– Vi lever bara en gång och om man är lyckligt lottad och har tillgång till resurser som kan göra gott för andra borde man dela med sig. Om vi tar Jemen som exempel, så är det ett land som riskerar att bli världens fattigaste land om kriget pågår i några år till, säger Kyle Richards.

– Under tiden måste familjer gifta bort sina döttrar, eftersom de inte har råd att mätta alla. Ibland anmäler sig döttrarna frivilligt för att rädda sina familjer. Men när de får matpaket eller en möjlighet att laga mat, så förändras situationen. Döttrarna får vara kvar, och familjen kan hitta en lösning på sin situation. Vi ser människors liv förändras. Det är otroligt att få vara en del av det!

**ANNA MALMBORG**

## Stickar nallar för barnen i Sydafrika

Efter en resa till Sydafrika och barncentret Give a Child a Family, ville väninnorna Britt och Ingrid hitta vägar till att samla in pengar till verksamheten. Det blev starten på deras nalle-satsning i Örebro.

För några år sedan reste Britt Deimert och Ingrid Sköld med sina män Bengt och Bernt till Sydafrika för att under en månad göra en insats som volontärer på Give a Child a Family, GCF, ett barncenter i Margate som drivs av Monica Woodhouse.

– Vi har träffat Monica tidigare då hon kommer härifrån trakten men den här resan gjorde ett outplånligt avtryck i oss, berättar Britt.

När hon och Ingrid kom hem började de fundera över sätt att fortsätta stötta

verksamheten. De fick då en idé. De skulle sticka och klä nallar för att sälja.

**SAGT OCH GJORT** och den 15 maj ställde sig Britt och Ingrids make Bernt på torget i Örebro med alla sina nallar. Ingrid var bortrest den dagen. Det var regn och ruggigt väder. Deras affischer blev blöta men det hindrade dem inte. Trots dåligt väder lyckades de sälja runt 30 nallar.

– Och vi fick flera intressanta möten med människor som gladda mig, som en man på cykel som var bud för Foodora. Han var mycket frågvis och jag fick berätta om GCF och vår upplevelse av volontärtiden där. Han var flykting från Syrien som fått uppehållstillstånd här och de visade sig att vi hörde



FOTO: BERNT SKÖLD

hemma i samma församling. Det slutade med att han skänkte pengar utan att ta en nalle! Fint!

**BRITT HAFVADE ÄVEN** ett äldre par som gick förbi, som först varken ville prata eller titta.

– Men det visade sig att

de redan stöttade Monica Woodhouse arbete och de blev mycket förvånade när jag sa att vi också gjorde det.

Och stickande fortsätter. Fram till nu har de sålt över 50 nallar och fått in mer än 7 000 kronor. Den 28 augusti är det dags att ställa sig på torget igen, men resultatet för den försäljningen hinner vi inte få med i den här tidningen.

– **JAG GILLAR ATT** handarbete och har nu ytterligare 20 färdiga och 30 till som jag ska klä. Målet var att ha 50 stycken klara den 28:e, men så är jag med i en grupp på Facebook för andra som också stickar nallar och efter att ha berättat om GCF så får jag nu 10 ytterligare nallar av en kvinna i Stockholm och lika många av en annan person här i området.

– Det är så roligt att det blir ringar på vattnet av det här och att fler får veta mer om Give a Child a Family och Monicas arbete, säger Britt Deimert.

**THERESE HEDLUND**



FOTO: BERNT SKÖLD

På torget i Örebro ställde sig Britt och Ingrids make Bernt med alla sina nallar. Trots dåligt väder lyckades de sälja runt 30 nallar till förmån för barncentret Give a Child a Family i Sydafrika.

# MAMMALIV UNDER PANDEMIN

Även i år publicerade Läkarmissionen Mammarapporten, där svenska föräldrar svarat på frågor om föräldraskap, jämställdhet och relationer.

För Läkarmissionen är mammors välfärd en nyckelfråga, både globalt och lokalt. I de olika delar av världen där vi verkar möter människor olika typer av svårigheter, men gemensamt för dem är att om vi ser ett ökat välbefinnande hos mammor, så är det i regel en indikator på en positiv utveckling generellt i området. Här i Sverige spelar också mammor en nyckelroll i vårt arbete och är en av de grupper som är mest engagerade i att stötta oss. På så vis hänger det ihop, mammor i Sverige är avgörande för våra möjligheter till hjälpinsatser för mammor på andra ställen.

**DET SENASTE ÅRET** har livet vänts upp och ned för oss alla. Vardagen har förändrats radikalt i och med pandemin och restriktionerna som följt på den. Detta har påverkat nästan alla delar i livet och i Mammarapporten 2021 tar Läkarmissionen tempen på hur det har varit att vara mamma i Sverige under den här tiden.

Många mammor anger att varda-

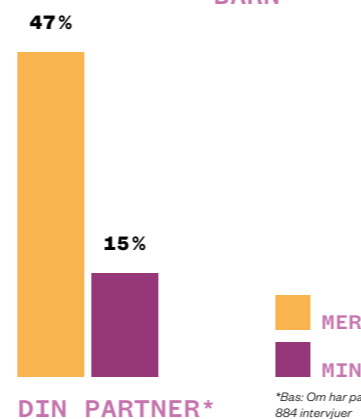
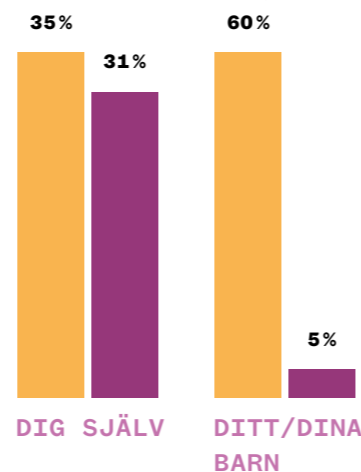
gen trots omständigheterna har varit bra, men att oro, ensamhet och stress samtidigt har ökat. En grupp som påverkats extra hårt av dessa faktorer är mammor utan partner. Detta ger oss alla anledning att tänka extra mycket på hur vi kan hjälpa singelmammor runt omkring oss. Sitta barnvakt, laga middag, ge bort en spontan present och ge all uppmuntran du kan!

**MEN DET KANSKE** mest intressanta i Mammarapporten 2021 är att resultatet visar på mer jämställda hushåll. Över hälften av mammorna med partner svarar att man delar lika på hemarbetet. Dessa siffror står i stark kontrast till fjolårets rapport där lika många mammor svarade att de själva tog mest ansvar hemma. Kan det vara så att mer hemmatid för båda parter också innebär ett mer jämställt hushåll?

På nästa sida några fler insikter från Mammarapporten 2021.

JOSEPHINE SUNDQVIST,  
GENERALSEKRETERARE

Har du fått mer eller mindre tid för följande under året med coronapandemin, jämfört med innan?



\*Bas: Om har partner, 884 intervjuer

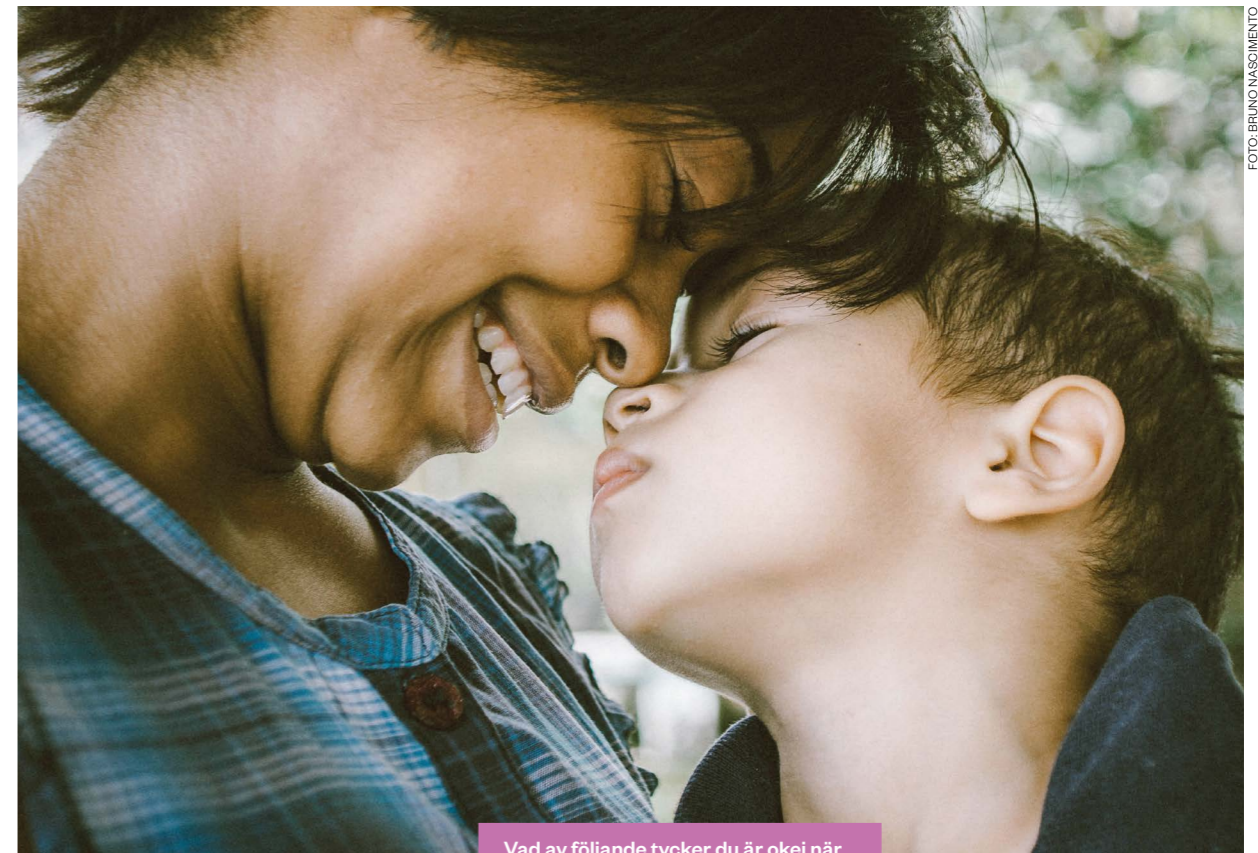
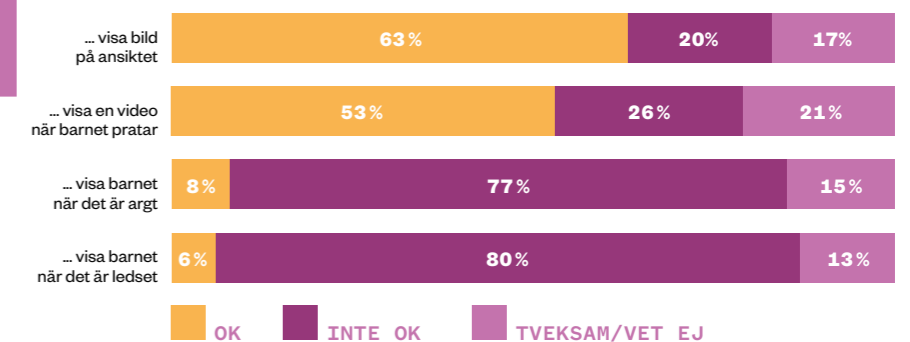
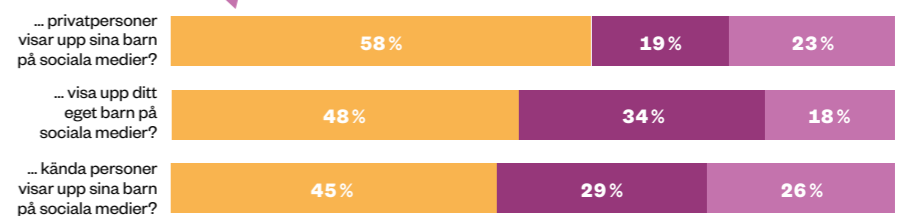


FOTO: BRUNO NASCIMENTO

Vad av följande tycker du är okej när det kommer till barn under 10 år och sociala medier?



Tycker du att det är ok att ...



Undersökningen har genomförts av Kantar Sifo på uppdrag av Läkarmissionen/Juno PR. Den bygger på 1001 intervjuer med mammor till barn under 18 år. Datainsamlingen genomfördes i Kantar Sifos slumpmässigt rekryterade webbpanel, mellan 16 och 23 mars 2021. Andelarna som nämns i rapporten vid skalfrågor är en sammanslagning av de positiva respektive de negativa andelarna. De skillnader som nämns mellan undergrupper är genomgående signifikanta. Resultatet har i efterhand vägts på ålder och region. Mammorna har screenats fram.



Nina Campioni är journalist, författare och programledare.

# ”Kasta puls-klockan och ta en promenad”

**F**ör ett år sedan köpte jag en pulsklocka. Ni vet en sån där som är så poppis nu. Den skulle räkna steg, mäta min puls, säga till hur bra jag sov, skicka lite signaler ifall någon ringde eller skickade sms. Den skulle även skicka ett ”bzzz” när det var dags att fylla på vätskenivån och ställa mig upp och röra mig. Kort sagt, den skulle hjälpa mig hålla koll på mitt liv och få mig i rörelse i vardagen. Jag skulle bli en bättre människa. Toppen ju? Vad kunde gå fel? Ett stillasittande liv vet vi är ett av vår tids stora utmaningar och jag satte ett internt mål att nå tiotusen steg om dagen och dricka 8 glas vatten. Det kändes rimligt.

**DET JAG INTE HADE** räknat med var den inre stress som kom på köpet genom den där klockan på armen som följeslagare i livet. Det var ständiga påminnelser om att dricka mer, gå mer, stå upp mer. Ständiga pling om mail, sms och annat. Och kanske allra värst: ständiga grafer och tydliga bevis på mina lyckade dagar och sänkande fakta på mina allt fler mindre lyckade dagar. Eller misslyckade dagar om vi ska tala klarspråk. För det är ju exakt så det känns när man ser svart på vitt att ”näha du, igår blev det minsann bara 9578 steg och INTE tio tusen som du hade tänkt, fy dig dåliga människa”.

Jag insåg att klockan på alla sätt gjorde mitt liv sämre i stället för bättre. Och sakta men säkert började jag ”glömma” den hemma. Jag tog inte ens på den när jag faktiskt skulle träna och därmed med råge hade tjänat in de där stegen.

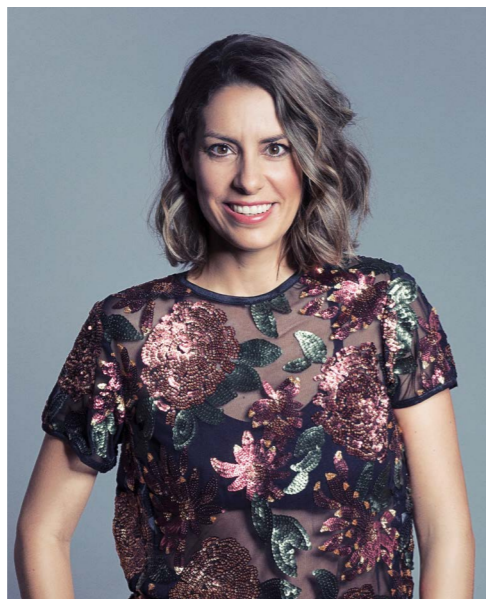


FOTO: JOHAN LYGBRELL

**”Jag insåg att klockan på alla sätt gjorde mitt liv sämre i stället för bättre.”**

Och jag började inse att jag nog själv kunde känna om jag hade sovit bra eller inte på natten – behövde jag verkligen en klocka och en app som sa till mig ifall jag var trött eller inte?

**GENOM ATT FRIGÖRA** mig från pekpinnen på armen insåg jag att vår ständiga hets efter fler steg och fler sätt att mäta framgång är en farsot som vi i västvärlden byggt upp i någon slags tro att det

ska göra oss ännu bättre, ännu mäktigare, ännu lyckligare. När det i själva verket bara är ännu en pryl som kostar pengar och som i slutändan skapar mer stress, mer jämförelse och faktiskt, tror jag, mindre lycka.

**JAG VILL INTE KOMMA** ut som teknikfientlig här, jag älskar teknik – när den hjälper oss och inte stjälper. För även om det är bra att röra på sig och ha ett aktivt liv så är det en sak pulsklockan ofta glömmer. Nämligen att vi behöver ett hälsosamt liv – på alla plan. Vi i den rika delen av världen har ju lyxen att få tänka på den mentala likväl som den fysiska hälsan. Vi är några länder i världen där vi sällan behöver oroa oss för om vi ska överleva dagen och därför i stället kan lägga vår tankekraft på att stressa upp oss över ifall vi kommer nå tio tusen steg. När man tänker efter är det rätt bortskämt att slarva bort den lyxiga tillvaro som de flesta av oss

i det här landet har med onödigt stress, press och hets. Nej, kasta pulsklockan och gå en promenad i skogen i stället, ta några djupa andetag och tänk på hur lugnt och underbart ditt liv är utan notifikationer och ljud som påminner dig om att dricka vatten fast du inte är törstig. Kanske får du också en bättre sömn på köpet!

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

Gå in på [lakarmissionen.se/gavoshop](https://lakarmissionen.se/gavoshop)



FOTO: HÅKAN FLÅNK

## Skolstart för många barn – men inte för alla

Med Läkarmissionens hjälp kan barn få rätt till utbildning.

**Utbildning är nyckeln till ett bättre liv och en möjlighet för barn och ungdomar som befinner sig i utsatta situationer att uppnå självständighet.**

På grund av pandemin är det många barn som inte har fått öppna skolböckerna på över ett år och miljontals barn riskerar att aldrig återvända

till skolan. Därför är det nu extra viktigt att kämpa för barns rätt till utbildning.

**I LÄKARMISSIONENS** projekt handlar utbildning ofta om att få barn att börja skolan och fortsätta med sin utbildning. Det kan också betyda speciella intensivklasser, som hjälper gatubarn som missat de första åren att komma ifatt och kunna börja

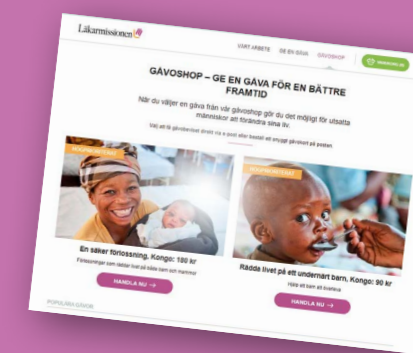
i en vanlig skola, eller att barn med funktionsvariationer får anpassad utbildning. Att bidra till Läkarmissionens olika utbildningsprojekt är att ge barn och ungdomar en chans till ett bättre liv. Och vad viktigast är – de får en chans till att själva förändra sina liv. Passa på att gå in i vår gåvoshop, för 75 kronor kan du verkligen göra skillnad!

### Så handlar du i vår gåvoshop

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

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

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



Lätt

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

Medelsvår

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

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 maj

Här är det rätta svaret på korsordet i majnumret 2021. Ett stort grattis till Carina Johansson, Torslanda Sven Björklund, Hölö och Stina Johnsson, Falkenberg som vann boken *Gott om tid* av Bodil Jönsson.

**RÄDDA LIV VARJE MÅNAD!**  
 Hösten väntar runt hörnet och ibland kanske man vill föra in en ny rutin i livet? En fin sak att göra, både för sig själv och andra, är att bli månads-givare. Och just nu behövs alla insat-ser mer än någonsin. Om du blir månads-givare nu får du boken om Denis Mukwege som tack. Gå in på [lakarmissionen.se/mukwege](http://lakarmissionen.se/mukwege) eller ring Givarservice på 08-620 02 00 för att anmäla dig.

Konstruktion: Text & Bild Lars Fridestig

Klipp ut och skicka!

Ges ut av Läkarmissionen och är en organisations- och medlemstidning

Gåvor till Läkarmissionen på plusgiro 90 00 21-7

Swish: 90 00 217

**Ansvarig utgivare:**  
Eva Nordenstam von Delwig  
**Generalsekreterare:**  
Josephine Sundqvist  
**Bistandsprojekt:**  
Kam Koolash  
**Redaktör:**  
Therese Hedlund  
**Redigering:**  
PW Design

**Givarservice:**  
[info@lakarmissionen.se](mailto:info@lakarmissionen.se)  
**Annonsbokning:**  
Hanna Rosell  
[hanna.rosell@lakarmissionen.se](mailto:hanna.rosell@lakarmissionen.se)  
**Produktion:**  
Swedmedia  
**Tryckeri:**  
V-TAB, Vimmerby

**Postadress:**  
Läkarmissionen  
162 88 Vällingby  
**Telefon:**  
08-620 02 00 växel  
**Hemsida:**  
[www.lakarmissionen.se](http://www.lakarmissionen.se)  
**E-postadress:**  
[info@lakarmissionen.se](mailto:info@lakarmissionen.se)

Septemberkrysset

Du behöver inte skicka in hela krysset. Fyll bara i tävlingskupongen här bredvid eller skriv svaren på ett vykort. Skicka till: Läkarmissionen, Siktgatan 8, 162 88 Vällingby. Märk kuvertet "Journalenkrysset nummer 3, 2021". Senast den 20 oktober vill vi ha ditt svar. De tre först öppnade rätta lösningarna vinner *Lita* på att det *ljusnar* av Tomas Sjödin.

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
**Namn** .....

**Adress** .....

**Postadress** .....





75 kr

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



180 kr

**En kamp mot barnarbete, Etiopien.** Flickor från södra Etiopien lurats till huvudstaden Addis Abeba och får arbeta under slavliknande förhållanden. Med din hjälp kan de istället få gå i skola och ges en yrkesutbildning.



## LIVSVIKTIGA PRESENTER

## FÖR EN BÄTTRE FRAMTID

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

Skänker du via [läkarmissionen.se](https://www.lakarmissionen.se) får du ett fint gåvobevis.



60 kr

**Trädplantering, Sahel.** Få insatser har så positiva effekter som trädplantering.



90 kr

**Rädda livet på ett undernärmt barn, Kongo.** I konflikttrabbade DR Kongo dör 12 av hundra barn innan de hunnit fylla fem år. Hjälp ett barn att överleva!



260 kr

**Stöd Denis Mukwege, Panzsjukhuset Kongo.** 2018 mottog dr Denis Mukwege Nobels Fredspris. Var med och stötta hans viktiga arbete.



180 kr

**En säker förlossning, Kongo.** Förlossningar som räddar livet på både mammor och barn.