

# SvJ

SVENSKA JOURNALEN, LÄKARMISSIONENS  
MEDLEMS- OCH ORGANISATIONSTIDNING  
NR 1 FEBRUARI 2017 ÅRGÅNG 93

Dags för  
söndagsstek

Ernst Kirchsteiger  
har receptet

**EXTRA VÄNLIG  
PÅ JOBBET**  
ÅTERIGEN DAGS FÖR  
VÄNLIGA VECKAN

**HON SER TILL ATT  
HJÄLPEN NÄR FRAM**  
RUSUDAN ORGANISERAR  
INSATSERNA I GEORGIEN

*"Det började med oss,  
och så ska det sluta"*

Britt och Bengt Deimert fann  
kärleken i Svenska Journalen 1966

# BARNENS FÖRSVARARE

*"DET FINNS HOPP MITT I MÖRKRET"*

MIRIAM MONDRAGON HJÄLPER UTSATTA BARN I HONDURAS

Författaren  
Berthil Åkerlund har följt  
Miriam och  
hennes man  
Alexis arbete  
i Honduras.





# EN MILJON TACK!

Varje gång vi säljer en bostad skänker vi pengar till Läkarmissionens arbete i Moçambique. Hittills har vi skänkt över 1 000 000 kr och insamlingen fortsätter dagligen. Så tack. Tack för att du valde Mäklarringen.

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

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.

## februari 2017

Miriam Mondragon

”Att vara modig betyder inte att man inte är rädd, utan att ens övertygelse och kallelse att göra skillnad för någon annan övervinner rädslan.”



4

FOTO: TORLEIF SVENSSON

### 10 Fann kärleken i SvJ

En kontaktannonser i Svenska Journalen för 50 år sedan blev starten på ett långt liv tillsammans.



10

### 12 Dags för Vänliga Veckan

Det är inte bara trevligt att vara vänlig, det är nyttigt också, menar psykolog Gustav Nilsson på Habitud.



12

### 18 Hjälper flyende

I Kongo pågår terrorattacker som väldigt få vet om. Läkarmissionen finns där och hjälper dem som tvingats fly.



18

### 22 Hjärtat i Georgien

Rusudan Nakashidze är hjärtat i det arbete i Georgien som stöds av Läkarmissionen. Hon ser till att kläder och grejer som skänks hamnar där de ska.

## Verkligheten har olika ansikten

För många år sedan, var en av mina bästa vänner här på jobbet, på resa till Panzi-sjukhuset i DR Kongo. Hon hamnade mitt i strider och satt under beskytning i ett par dygn, med oviss utgång.

Samtidigt var jag i vårt fritidshus i Sandås, som ligger mitt i ingenstans, mellan Lycksele och Vilhelmina. Det var maj och björkarna hade musöron. Fåglarna sjöng för fullt och jag tror aldrig jag har sett så mycket vilt som just då: Skogsfågel, älg, harar och någon okänd, rejäl rovfågel som lyfte från telefonledningen precis utanför huset.

Jag fick sms från kaoset i Bukavu. ”Nu har beskytningen varat 24 timmar. Väldigt obehagligt.” Även om kollegan och jag inte nämde det i våra sms, så hade vi ju båda kunskap om hur det går för kvinnorna som soldaterna får tag på i krigets Kongo

och jag var så klart väldigt orolig.

Samtidigt satt jag mitt i den ljusa norrländska vårkvällen och åt gott och det gick nästan inte att förstå att inte världen var så fridfull som jag uppfattade den där och då.

Jag tänker ganska ofta på de olika verkligheterna. I julas, när jag satt i godan ro, kom besked om ytterligare en massaker med halshuggningar av helt vanliga, civila människor, nära Beni där Läkarmissionen jobbar. Jag tänker även på det när jag ser nyheterna från Aleppo, eller de som förtvivlat försöker ta sig över Medelhavet med sina barn.

Min kollega, som var på besök i Bukavu, kom till slut helskinnad hem.

Kvar blev de som bor och jobbar där och inte har någon flygbiljett till någon annan verklighet. I detta nummer av Svenska Journalen är det fokus på Vänliga Veckan som handlar om vänlighet i vardagen, men det finns också ett reportage från den allvarliga situationen i Beni i DR Kongo. Sandås och Bukavu existerar samtidigt, och det tror jag är bra att påminna sig om.

Eva Nordenstam  
von Delwig  
Informationsansvarig på Läkarmissionen





# Hon ger röst åt barnen

**Svenska Miriam Mondragon hjälper unga våldsoffer i Honduras**

Spännande! Så beskriver Miriam Mondragon känslan inför utgivningen av Berthil Åkerlunds bok, "Kärlek i våldets huvudstad". Boken handlar om hennes arbete bland sexuellt utnyttjade barn i ett av världens farligaste länder, Honduras, men också om hennes spännande väg dit.

TEXT: THERESE PETERSON

FOTO: TORLEIF SVENSSON

**Vad önskar du att boken, och uppmärksamheten kring den, ska medföra?**

– Att sätta Honduras på kartan. Det är ett okänt land för många, och att visa på innovativa arbetsmodeller som gör skillnad i Honduras och som även skulle kunna fungera i Sverige.

– Jag tycker även det är viktigt att föra ett samtal om det meningslösa våldet, gängkriminaliteten, hur man förebygger sexuella övergrepp och stöttar utsatta barn i Sverige. Situationen i Honduras kan naturligtvis inte jämföras med Sverige, men kan vara en varningssignal om vad som händer när samhället och de styrande inte hittar kreativa former för att motarbeta kriminalitet.

**Du har i många år arbetat för att**

rättvisa ska skipas för barn som annars inte hade haft en chans. Vad är det du önskar att världen nu får se?

– Att det finns hopp mitt i mörkret, att hoppet smittar av sig och att du och jag kan göra skillnad för någon eller många.

**Du arbetar med livet som insats många gånger. Var kommer ditt mod ifrån?**

– Att vara modig betyder inte att man inte är rädd, utan att ens övertygelse och kallelse att göra skillnad för någon annan övervinns rädslan.

– Mitt mod kommer ur min tro på Gud och att jag varit omgiven av modiga människor som min farmor, min pappa och inte minst mina härliga kollegor på organisationen ASJ.

**Har du aldrig snuddat vid tanken på att byta den farliga miljön ni befinner er i för att flytta hem till Piteå?**

– Många gånger, om jag ska vara ärlig, inte bara för att Honduras är en farlig miljö, utan för att vårt fokus är att vara på den plats där vi gör mest nytta. Sedan lång tid tillbaka är den platsen Honduras, imorgon, vem vet? ■



Alexis och Miriam Mondragon.



**NÄSTA UPPSLAG:**  
Möt författaren Berthil Åkerlund och läs ett utdrag ur hans bok "Kärlek i våldets huvudstad".

Svenska Miriam Winroth Mondragon har i många år arbetat för att hjälpa fattiga barn i Honduras som utsatts för sexuella övergrepp. Hennes dramatiska liv och livsgärning står i fokus i författaren Berthil Åkerlunds nya bok, "Kärlek i våldets huvudstad", som visar hur våldtäktsmän som annars inte skulle blivit åtalade, nu blir dömda och satta i fängelse, men även hur de utsatta barnen och deras familjer får terapi och stöd att resa sig igen. Arbetet – som har fått stor uppmärksamhet i landet – startades i samarbete med Läkarmissionen.



## Hallå där Berthil Åkerlund! Varför ska man läsa boken "Kärlek i våldets huvudstad"?

– Det är en historia som man inte har läst tidigare, en kärlekshistoria med många bottenar. Det är inte så vanligt i dag med svenskar som är ute i andra länder och jobbar på det här sättet. Familjen satsar hela sin existens på att göra något gott i ett land med så mycket våld.

– Här förenas familjelivet med kallet och hjälparbetet, det går inte att skilja åt, och man får ständigt ha ett öga över axeln. Vad man säger och vad man gör är livsviktigt.

### Varför är det så farligt i Honduras?

– Första gången som Miriam kom dit var landet inte lika farligt som det är i dag. Honduras har blivit ett transitland för narkotika och med en instabil politisk situation följer också korruption. I början av 2000-talet blev situationen allt mer kaotisk, med ett

ökat antal mord och det eskalerade fram till 2010–2011 när Honduras bedömdes vara världens farligaste land. Här sker omkring 7 000 mord varje år.

### Vad har du själv blivit mest berörd av i arbetet med boken?

– Miriam jobbar mycket med barnen som har utsatts för sexuella övergrepp och det finns naturligtvis många rörande historier om flickor som har blivit räddade och fått ett nytt liv.

– Samtidigt är det komplext. De barn som räddas växer upp i ett land som är instabilt och det skulle behövas en grundläggande förändring för att människor ska kunna få en bra framtid.

### Varför tycker du att man ska stödja Miriams arbete?

– Honduras är en förbisedd del av



Journalisten och författaren Berthil Åkerlund.

världen. Många svenskar har en vag relation till Centralamerika och länder i Afrika kan kännas närmare. Men det är viktigt att stödja människorna i Honduras så att landet kan komma på fötter.

– Hela ASJ:s arbete är väldigt gediget och genomtänkt och har blivit en maktfaktor i arbetet mot våld och korruption. De talar om för presidenten vad som ska göras – inte tvärtom. Och han lyssnar. Att ha kommit dit här är imponerande – och sensationellt.

FOTO: LARS KLINGSBO



FOTO: HANS-JÜRGEN RAMSTEDT

Rescue, som är en del av ASJ:s verksamhet, finansieras av Läkarmissionen, med stöd av Sida genom Svenska Missionsrådet.

#### Rescue har tre huvuduppgifter:

1. Rehabilitering och psykologiskt stöd till barn som utsatts för sexuella övergrepp, och deras familjer.
2. Stärka rättssystemet så att fler förövare lagförs och barnen inte far illa under rättsprocesserna.
3. Förebyggande arbete bland barn och vuxna för att förhindra övergrepp och öka anmälningarna om sexuella övergrepp mot barn.

### Stöd arbetet och få boken!

• Vill du vara med och stödja ASJ:s arbete i Honduras? Ge en gåva på 275 kr via gåvogiro 900021-7, skriv "Bok Honduras", så får du som tack ett exemplar av boken "Kärlek i våldets huvudstad". Boken skickas hem till dig utan kostnad, senare i vår. Drygt tvåhundra kronor av din gåva går direkt till deras arbete.

## Utdrag ur Berthil Åkerlunds bok "Kärlek i våldets huvudstad"

"Ibland tänker jag tillbaka på det som hände och att ingen brydde sig om mig, förrän Rescue tog kontakt". Det säger Azucena, en av flickorna du möter i boken "Kärlek i våldets huvudstad", den fängslande berättelsen om hur Miriam Mondragon kom att bli en av alla dessa eldsjälar som gör Läkarmissionens hjälparbete till vad det är, när det är som bäst.

### Tegucigalpa, Honduras, oktober 2011 – maj 2012

Det var lördag eftermiddag.

På en busstation nära det stora, livaktiga marknadsområdet steg artonåriga Alicia på en buss för att åka till en syster som bodde tre kilometer bort.

Det var fyra minuter till avgång, bussen var halvfull och Alicia satte sig långt bak, med flera rader fram till närmaste passagerare.

En kortväxt man kom in i bussen. Han bar en sliten beige keps, gul t-shirt med fotbollslaget FC Barcelonas emblem och nötta bruna läderloafers.

På ena armen hade han en stor Kristus-tatuering, och över axeln hängde en svart liten ryggsäck.

Han rörde sig bakåt i bussen med en släpande, nästan haltande gång och stannade mitt emot Alicia.

"Flytta in, jag ska sitta här", sa han.

Hon hade aldrig sett mannen förut och blev förvånad. Varför skulle han sitta just där när det fanns säten som var helt tomma?

Men hon gjorde som han sa och flyttade sig till fönstret. Mannen satte sig, la ryggsäcken i knäet och fixerade Alicia med blicken.

"Vilket gäng är du med i?" frågade han.

Hon blev helt perplex.

"Jag förstår inte vad du menar?"

Han lyfte t-shirten och tog fram en pistol, som han satte mot hennes sida.

Det svindlade i huvudet på Alicia. Hon undrade om det som skedde var verkligt.

"Du ska följa med mig ut och jag skjuter dig om du vägrar."

Mannen tryckte till med vapnet, hon nickade skrämtd och reste sig. Han stoppade tillbaka pistolen i byxlinningen och när de lämnade sätet la han armen om hennes axlar. Några i kabinen vände sig om och noterade det plötsliga utträdet, men ingen tycktes ana oråd. De såg dem antagligen som far och dotter.

Mannen tog med Alicia bort från stationen och in på en sidogata. Hon frågade vad han ville, men han svarade inte.



Boken "Kärlek i våldets huvudstad" utspelar sig i ett av världens farligaste länder, med nära 7 000 mord om året.

När de gått i cirka fem minuter stannade de vid ett ödehus.

"Vi ska in där."

Huset var tillhåll för tjuvar och hemlösa, och golvet var täckt av smuts och skräp.

Med pistolen i handen sa han åt henne att klä av sig.

"Gör mig inte illa", vädjade hon.

"Jag vill se din tatuering"

"Tatuering? Jag har ingen."

"Den som är med i ett gäng har en speciell tatuering."

Hon skakade på huvudet.

"Jag är inte med i något gäng, det har jag ju sagt! Hur kan du tro det? Jag är bara en vanlig flicka! Ser du inte det?"

"Jag dödar dig om du inte tar av dig kläderna."

Alicia var naturligtvis skräckslagen, och gjorde som han sa. Han tvingade ner henne på golvet och knäppte upp sina byxor.

Mannens tröja åkte upp och hon såg att han hade ett stort ärr på buken. Det var djupt. Hon la också märke till att han hade en blomma tatuerad på högerhanden, i området mellan tummen och pekfingeret.

Sedan begick han övergreppet.

Det gick fort, det var över på bara någon minut.

Efteråt manade han henne att klä på sig och ge sig iväg, och när hon var borta öppnade han ryggsäcken och tog fram en uppsättning kläder – en svart keps, en blå t-shirt, ljusa byxor och vita gymnastikskor.

Han satte på sig plaggen och stoppade de andra i ryggsäcken, sedan lämnade han huset och promenerade iväg – utan att titta sig över axeln.

I sällskap av två systrar polisanmälde Alicia övergreppet samma dag. Hon lämnade ett detaljerat vittnesmål och beskrev mannens längd, utseende, klädsel och andra relevanta signalement.

"Han har Jesus med törnekrona på armen, och en blomma på handen. Jag tror att han blivit knivskuren för han har ett väldigt stort ärr på magen."

När flickans anmälan kom in till åklagarämbetet reagerade åklagaren som fick den på sitt bord. Något kändes välbekant. Ja visst ja, tänkte han och mindes vad en kollega berättat häromdagen.



### ASJ/Rescue

• "Asociación para una Sociedad más Justa" (Organisationen för ett rättvisare samhälle), arbetar för mänskliga rättigheter och mot det utbredda våldet i Honduras.

Rescue är den del av ASJ som arbetar mot sexövergrepp mot barn.

Rescue har lyckats driva ett drygt femtiotal fall till domstol. I nästan samtliga fall har de åtalade förövarna dömts till långa fängelsestraff.



### Honduras

Huvudstad: Tegucigalpa.

Folkmängd: 8,5 miljoner.

Storlek: En fjärdedel av Sveriges yta.

Religion: Kristendom [katoliker och protestanter].

Analfabetism:

15 procent av alla vuxna kan inte läsa

och skriva. (Källa UNICEF)

15 procent av alla vuxna kan inte läsa

och skriva. (Källa UNICEF)

och skriva. (Källa UNICEF)







Kollegan beskrev ett aktuellt våldtäktsfall där offret var en trettonårig flicka och gärningsmannen en man med "Jesus på armen och ett ärr på magen".

Åklagaren hörde sig för bland kollegerna om nyligen anmälda våldtäkter och det visade sig vara överraskande många.

Åtta hade identiska signalement på gärningsmannen.

I alla förekom ord som kortväxt, Jesusta-tuering, jätteärr, keps, ryggsäck, ödetomt, släpande gång, fotbollströja.

I ett par fanns också noteringen snabb utlösning.

Det rådte ingen tvekan om att de hade att göra med en serievåldtäktsman, kanske den värsta som landet råkat ut för, och ett telefonsamtal gick till en av Tegucigalpas få fast bosatta svenskar – Miriam Mondragon.

Hon arbetade för människorättsorganisationen ASJ (Asociación para una Sociedad más Justa) och var chef för Rescue, en avdelning som hjälpte barn som utsattes för sexuella övergrepp.

Hon ledde ett team som bestod av en detektiv, en advokat och två psykologer och de arbetade nära polisroteln för sexualbrott.

Miriam och hennes medarbetare fick en viktig roll i spaningarna efter serievåldtäktsmannen. Det fanns stora förhoppningar att kunna gripa honom snabbt, och man bedrev spaningar i områden där de flesta av övergreppen skett.

Men dagarna gick utan att något hände – samtidigt som nya anmälningar mot mannen kom in.

Den 20 februari 2012 begick mannen en våldtäkt bara tvåhundra meter från där Miriam bodde. Våldtäkten skedde mitt på dagen i det fria, på en ödetomt vid en väg och offret var en femtonårig flicka.

Som nästan alla av mannens offer var flickan magerlagd, hade långt och rakt svart hår och hade skoluniformen på sig.

I utredningsmaterialet diariefördes övergreppet som "nr 26" men alla som arbetade med fallet visste att det var många fler. Ett antal anmälningar hade dragits tillbaka, därför att flickorna och deras närstående inte ville utstå den exponering som en rättegång kunde föra med sig.

Dessutom gick det att anta att det skett övergrepp som aldrig anmälts.

Det stod utom allt tvivel att detta var den grövsta sexualförbrytaren i landets historia. Han hade en märklig



Boken "Kärlek i våldets huvudstad" handlar om svenska Miriam Mondragon i Honduras och är en blandning av spänningsroman och biografi.

förmåga att försvinna efter varje våldtäkt och blev som ett spöke för Miriam och andra som deltog i jakten på honom.

Han blev en centralpunkt i deras liv, allt annat kom i skymundan.

Allmänheten var fortfarande ovetande om jakten. Stadsåklagaren hade valt att inte informera media, delvis av hänsyn till flickorna men också för att inte "skrämna iväg" mannen. Ändå försvann han från "radarn". Inga nya övergrepp som kunde knytas till honom anmäldes, och det fanns skäl att misstänka att han lämnat staden eller kanske till och med landet.

Hade han slunkit ur nätet och befann sig någon annanstans – "utom räckhåll" – och förstörde livet för fler unga flickor och deras familjer?

När spaningarna pågått i sju månader saknades fortfarande ett riktigt genombrott. Det hade visserligen skett gripanden, men personerna hade snabbt avförts. Uppdraget såg allt mer ut som ett misslyckande.

Men i detta spaningsmörker tändes ett ljus. Miriam fick ett samtal från Alicia, flickan som tvingades av bussen.

Hon sa att hon mött mannen igen.

"Du har mött honom!?"

"Han kom fram och pratade."

"Kände han igen dig?"

"Nej."

"Du är säker på det?"

"Ja, helt säker."

"Vad sa han?"

"Han frågade om jag visste var närmaste skola låg."

"Det är ju så han tar kontakt med de flesta. Han försökte fånga dig igen. Vad hände?"

"Ingenting, jag bara vände mig om och gick därifrån, jag var alldeles kall."

"Var hände det?"

"Inne i en affär."

Miriam var tyst någon sekund.

"Alicia?"

"Ja?"

"Kan du tänka dig att sitta med i en spaningsbil?"

"Vad ska jag göra?"

"Ni ska åka runt i området där du mötte mannen och ser du honom igen ska du peka ut honom. Du får sitta bakom mörktonade rutor, ingen kan se att du är där."

Alicia dröjde ett ögonblick med svaret.

"Ja, det vill jag", sa hon. "Det är viktigt att han äntligen blir fast."

**"Han försökte fånga dig igen. Vad hände?"**



### Selfies med v-tecken – en kampanj mot könsstympling

I december när skolorna slutar förbereds det för att omskära såväl pojkar som flickor i Kenya. Kvinnlig könsstympling är förbjudet enligt lag men på landsbygden praktiseras denna sedvänja ändå. Läkarmissionen stöder alternativa riter där flickorna i stället får åka på läger och lära sig saker och få andra kompisar som inte heller omskärs. Läkarmissionen besökte flera samlingar i december och tog med sig hälsningar från svenskar som valt att skicka in selfies med v-tecken för att uppmuntra och visa sitt stöd för kampen, något som uppskattades på plats.





# Kärleken började med en annons

Britt och Bengt Deimert, Örebro, träffades via en kontaktannons i Svenska Journalen 1966.

TEXT: THERESE PETERSON

**INNAN DET BLEV** vanligt att träffa sin partner på nätet, så var det många som satte in kontaktannonser i tidningar i stället. En del var lite suspekta, andra mer roliga, men många var också seriösa. 18-åriga Britt och hennes syster brukade svara på annonser ibland, mest på kul, men när hon svarade Bengt Deimert hösten 1966 blev det mer än ett hej. De började brevväxla.

– Jag föll direkt. Vi hade båda en kristen tro och skrev och utbytte tankar om det djupaste innersta och

bad mycket på var sitt håll, vilket kanske inte var så vanligt då.

Och det var dyrt att ringa rikssamtal. Bengt låg i lumpen i Söderhamn och Britt gick i gymnasiet i Göteborg, så ofta blev det i stället flera brev i veckan.

– Vi brevväxlade från hösten 1966 till våren 1967 då han kom till mig i Göteborg för att fira sin 21-årsdag.

– Vi hade vår första träff den 26 maj, det var då Bengt tog min hand för första gången. Sedan var det kört, säger Britt och skrattar.

Då kände de redan varandra utan och innan efter alla nedpräntade ord. Britt berättar hur hon efter en resa till England kom hem till ett mastodontkuvert som väntade på hennes säng, fyllt av brev.



Britt och Bengt Deimert fann kärleken för 50 år sedan.

– Bengt hade skrivit till mig varje kväll jag var borta.

I vår är det 50 år sedan de träffades, och även om livet har bjudit på en del svåra motgångar fattade de tidigt ett beslut att bli gamla ihop.

– När vi fick barn var Bengt noga med att vi en gång i halvåret skulle åka iväg bara vi. ”Det började

med oss, och det ska sluta med oss” brukade han säga. För mår vi bra ihop så mår familjen bra.

**Hur ska ni fira ert jubileum?**

– Troligen blir det något på tu man hand. Kanske en nostalgitripp till Göteborg. ■

## Britt och Bengts råd för att hålla kärleken vid liv:

- **Vårda kärleken.** Den måste få näring.
- Vi har försökt **visa omsorg och kärlek** om varandra genom att göra sådant som gläder den andre.
- Vi har inte alltid samma åsikter, men **liknande värderingar** och en **gemensam tro** har hjälpt oss.
- Kärlek i all ära, men man måste kunna **vara vänner** också och vi är varandras bästa vän!

# Vann brudklänning i Svenska Journalen

För drygt 50 år sedan utlystes en annorlunda tävling i Svenska Journalen. Priset var en brudklänning, och i den stod Ulla-Britt Johansson brudstrax därefter.

TEXT: THERESE PETERSON

**DET VAR EN BEKANT** till Ulla-Britts mamma som skickade in ett brev och anmälde den blivande bruden till utlottningen i Svenska Journalen. Ulla-Britt själv visste ingenting, så det kom som en överraskning att hon var utvald.

– Ja, det var spännande. Jag tänkte: ”Vad har hon skrivit för fint för att de skulle välja mig?”

**ULLA-BRITT FICK** skicka in sina mått, och när klänningen väl kom satt den perfekt. Hon fick bara lägga upp den lite inför bröllopet som hölls den 22 oktober 1966.

– Jag var så nöjd, den var så fin, berättar Ulla-Britt.

– Och jag minns att jag var mycket stolt och glad när vi gick fram i kyrkan, säger brud maken Rune.

En svägerska lånade den några år senare och sydde om den lite, men i dag förvarar Ulla-Britt

klänningen hemma på gården utanför Eskilstuna, i Långsved i Barva socken.

## Ni som levt ihop i så många år, har ni något bra relationstips?

– Under ett antal år var vi jourfosterhem och då fick vi lära oss att prata fram problemlösningar i olika situationer, så ett råd är att ta tag i problemen innan de blir för stora. ■

# 50

I så många år har Ulla-Britt och Rune Johansson varit gifta



Ulla-Britt Johansson som brud 1966.





# “Vänlighet är bra för hälsan”

#VänligaVeckan

13-19  
februari

## Psykolog Gustav Nilsson ger vänliga råd

Går det att träna sig i generositet och vänlighet?

Ja, menar Gustav Nilsson, på Habitud, som i år samarbetar med Läkarmissionen under Vänliga Veckan.

TEXT: THERESE PETERSON

ILLUSTRATION: LOUISE WINBLAD

### ÅRETS TEMA FÖR

Vänliga Veckan handlar om att vara vänlig mot någon som jobbar, en busschaufför vi möter, vårdbiträdet på äldreboendet, eller personalen på lunchrestaurangen. Men det kan också handla om att vara vänlig mot sina kollegor.



Gustav Nilsson, leg psykolog på Habitud.

– På arbetsplatsen är vänlighet en central del, även om vi ofta inte tänker på det. Själva kärnan i ett gott samarbete är just vänlighet. Det är motsatsen till att vara självisk och göra så lite som möjligt, utan att tänka på hur det påverkar ens kollegor.

Det säger Gustav Nilsson, leg. psykolog som arbetar på Habitud, ett psykologiskt gym på nätet, som i år är Läkarmissionens samarbetspartner under Vänliga Veckan. Tillsammans med sina kollegor, arbetar Gustav med att hjälpa organisationer att bli mer hälsosamma arbetsplatser, bland annat genom att sprida lättfattlig psykologi som kan bidra till bättre samarbeten och relationer. Främst i yrkeslivet men även privat.

**ENLIGT GUSTAV SKER** 45 procent av allt vi gör på rutin, och eftersom rutiner kommer ur sådant vi upprepar så

går det självklart att genom medveten träning få in nya vanor. Det gäller vänliga handlingar så väl som andra vanor. Och då är väl Vänliga Veckan en perfekt tid att börja träna. Kanske genom att hänga med i Habituds vänlighetsutmaningar som de publicerar varje dag på sin hemsida.

– Inför Vänliga Veckan har vi valt ut ett antal av våra psykologiska träningstips som handlar just om vänlighet och varför det är bra att vara vänlig.

Utmaningarna, som vill hjälpa oss att skapa vänligare vanor, ger inte bara konkreta tips om vad vi kan göra, och när, utan pekar även på effekterna och följderna av det vi gör.

**GUSTAV BERÄTTAR** om forskning som pekar på hur visad vänlighet inte bara gör andra glada, utan även påverkar vårt psykiska välmående och vår fysiska hälsa. Personer som ofta sprider vänlighet kan skörda lika stora hälsoeffekter av det som dem som slutar att röka.

– Så det är inte bara trevligt utan även nyttigt, man lever ofta längre, säger Gustav.

– Och utöver att det ger hälsoeffekter så ger det även sociala fördelar. Man blir mer omtyckt helt enkelt, säger Gustav och skrattar.

Om man vill att vänligheten ska hålla i sig och bli en del av ens vardag, kan det vara bra att satsa på att ”träna” i ett mindre sammanhang där det samtidigt är lättare att inspirera andra till att vara vänliga tillbaka.

– Då är kamratkretsen eller arbetsplatsen bra ställen att börja på.

De är dock båda miljöer där vi ofta

har tydliga roller som kan vara svåra att ta sig ur, och som psykolog har han funderat mycket på hur man bygger upp, och ibland även bygger om, goda samarbeten och relationer, både i samhället i stort, men kanske speciellt inom arbetslivet.

– Det finns en hel del falska sanningar, som att ”högt i tak” på företaget betyder att man kan säga vad som helst till sina kollegor, eller att ”en rå men hjärtlig jargong” skulle

### Gustav Nilsson

**“På arbetsplatsen är vänlighet en central del, även om vi ofta inte tänker på det. Själva kärnan i ett gott samarbete är just vänlighet.”**

vara bra för samarbetet. Vi vet att det inte fungerar, för de team som är vana att få fler korrigerande kommentarer än uppmuntran på en dag, presterar sämre än andra.

– Det här har man även studerat väldigt noga i kärleksrelationer, och kommit fram till samma resultat.

**IDEALET ÄR ATT FÅ** minst fem uppmuntrande kommentarer till varje kritisk kommentar, menar Gustav. Något som skulle göra stor skillnad för trivsel och effektivitet om vi fick till det.

**Så vad tror du, kan vi genom att vara extra vänliga den här veckan få vara med och skapa en ny vänlighetstrend?**

– Ja, det kan vara ett litet steg bland många som utan tvekan kan göra stor skillnad. ■



Utöver att det gör andra gott när vi är hjälpsamma och vänliga, och att det ger en känsla av välmående, så bidrar det även till stora hälsoeffekter. Så satsa mer på vänlighet.





Barnen Hedda, Gabriel, Tova och Ebony delar gärna med sig av sina allra bästa vänlighetstips.

# Tova, 8 år: Man kan ha flera bästa vänner

Hedda Hård och kompisarna Tova Ekenblom, Ebony Svenborn Robinson och Gabriel Hafsia Lettfält går alla i tvåan i Midsommarkransens grundskola och har varit vänner länge.

TEXT: EVA NORDENSTAM VON DELWIG  
FOTO: ERIKA STENLUND

**RELATIONER KAN** vara knepiga, vilken ålder vi än befinner oss i. Det är inte lika lätt att förklara som plus och minus, men lika viktigt att lära sig. För vänner är en viktig sak i livet. Både som barn och vuxen.

– Man behöver inte ha en absolut

bästa vän, man kan ha flera, säger Tova.

– Det viktiga är att ha någon vän, säger Hedda.

Barnen jag träffar har gått i samma klass i ett par års tid och känner varandra bra vid det här laget. När de pratar om vad de har lärt sig i skolan så nämner de att läsa och skriva. Men också att de har lärt sig att leka och att det har varit bra.

– I början hade vi lekgrupper där man skulle leka med nya barn varje dag, berättar Ebony.

– Fast efter ett tag blev det väldigt mycket bråk för alla tycker olika och vill leka olika lekar, fortsätter Hedda.

Så nu leker de fritt med de barn som de vill leka med, men är nog

**Gabriel Hafsia Lettfält**

**”På värdegrundsveckan får man en hemlig kompis som man ska vara extra snäll mot. På fredagen får man veta vem det är.”**

med att ingen ska hamna utanför. De berättar om den speciella bänken på skolgården, äventyrsbänken. Där ska man sätta sig om man inte har någon att leka med, eller vill leka något nytt eller med andra barn man inte brukar leka med.

Det finns skolor som har gjort liknande försök där barnen kan ställa sig på en viss plats om man inte har

någon att leka med, vilket kan bli väldigt utpekande. Därför valde man här det spännande namnet och det tydliga syftet på bänken i stället.

– Då kommer andra förbi och frågar om man vill vara med. Och man ska kolla bänken ofta, så att ingen sitter där för länge, säger Tova.

**OM NÅGON ÄNDÅ** blir sittande där kan man säga till en vuxen som hjälper till att få med barnet in i leken.

– På vår skola frågar vi aldrig om vi får vara med. För alla får alltid vara med. Man behöver inte fråga utan kan säga: ”Jag är med, vad leker ni för något?” berättar Hedda.

Men trots bänken och att alla får

**Hedda Hård**

**”Om det skulle komma en utomjording hade det varit lättare att lära ut hur man gör med plustecken än hur man är en bra kompis. Matte är enklare.”**

vara med så händer det att de ibland vill leka olika saker och har svårt att enas. Men det går att lösa.

– Sten, sax, påse, föreslår Gabriel.

– Eller demokratiskt och rösta, säger Tova.

Konflikter kan uppstå, och barnen pratar om hur de gör när de bråkar och blir sams. Tova tycker att det är

viktigt att man ska prata i stället för att gå iväg när det blir bråk. Hedda understryker att man inte ska slåss och skrika.

– Fast när jag är arg så skriker jag och slåss, bekänner Gabriel.

– Och när man har blivit osams så är det inte alltid man kan bli kompisar direkt. Det kanske inte går att stryka ett streck eller sudda bort det på en gång. Ibland kan man vilja vara arg ett litet tag först, säger Hedda.

**DE TYCKER ATT** föräldrarna och andra vuxna verkar vara bra kompisar och ha bra vänner.

– Om man har bråttom och mamma träffar en kompis kan hon



#VänligaVeckan

13-19  
februari

prata jättelänge ändå, säger Ebony.  
– Det är väl viktigt att komma i tid till jobbet, men ännu viktigare att prata med en kompis, tror Hedda.

Vänliga Veckan där man ska vara extra vänlig i trafiken, på jobbet och hemma påminner lite om värdegrundsveckan som barnen har på skolan.

– På värdegrundsveckan får man en hemlig kompis som man ska vara extra snäll mot. På fredagen får man veta vem det är, berättar Gabriel.

– Det gäller att vara snäll mot flera och ge komplimanger så man kan luras lite, säger Tova.

**DE FUNDERAR LITE** på vilka de ska vara snälla mot när specialtemat för Vänliga Veckan är att vara extra vänlig mot någon som jobbar.

– Lärarna, fröknarna, matsalspersonalen, föreslår Ebony.

– Och föräldrarna. I alla fall mamma, för hon jobbar. Pappa är föräldraledig, säger Tova.

Även om barnen tycker att det kan vara knepigt att förklara hur man är en bra kompis så märks det att de är måna om varandra. De är väldigt samstämmiga när de pratar och skratrar mycket tillsammans. När Gabriel behöver gå ut en stund vill de andra



inte ta bilder när inte han är med.

– Vi måste ha Gabriel med på kompisbilden!

Och alla har bra tips för den som vill vara en bra kompis.

– Man ska vara snäll, bry sig om och trösta, säger Gabriel.

– Och fråga om någon vill vara med och leka, säger Tova.

Och blandningen av att vara

uppmärksam på andra och att själv ta initiativ tycker de även borde fungera för ensamma vuxna.

– Känner man sig ensam som vuxen kan man fråga någon om man kan äta tillsammans, säger Hedda.

– Och om man som vuxen ser någon som är ensam kan man sätta sig vid den och äta lunch, säger Tova. ■

## “Kärlek och tillhörighet måste få genomsyra”

Erik Ringertz blev Årets vd 2016. Som vd för Netlight, ett företag som vuxit och gått med vinst tio år i rad, är temat på årets Vänliga Veckan helt avgörande för sann framgång.

TEXT: THERESE PETERSON

– Vänlighet, kärlek och tillhörighet gör all skillnad i världen, säger Erik Ringertz när vi når varandra.

Är det hemligheten till att Netlight mår så bra?

– Jag vet inte om jag kan påstå att Netlight mår bra jämt, men välmå-

ende föds ur trygghet och trygghet handlar om hur vi umgås med varandra. Vi talar mycket om att kärlek och tillhörighet måste få genomsyra kulturen.

Att uppnå en sådan miljö är svårt, men det lönar sig i längden. Det föder lust och det är den starkaste drivkraft som finns.

**Skiljer det tänket er från andra företag, tror du?**

– Ja, det är ganska ovanligt i det tävlingsinriktade näringslivet som annars bygger på fruktan, konkurrens och ångest. Att vinna eller försvinna.



Erik Ringertz.

Ångest är också en stark drivkraft, men har inte alls samma potential och är framförallt inte lika hållbar som lust.

– Med ångest kan man uppnå bestämda resultatmål. Men endast med lust uppnås resultat bortom vad som går att föreställa sig.

**Hur mycket påverkas ert klimat av dig som chef?**

– Kärlek och tillhörighet kan inte dikteras av en chef. Det växer fram mellan människor. Som chef kan du vara en förebild och visa på andra förebilder för att sätta ut riktningen. Var dig själv. Ingen kärlek växer ur perfektion. ■

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

[www.lakarmissionen.se/gavoshop](http://www.lakarmissionen.se/gavoshop)



FOTO: HANS-JÖRGEN RAMSTEDT

## Skollunch ger hopp

Mat i magen och att få gå i skolan är räddningen bort från fattigdom för barnen i Bangladesh.

**MÅNGA AV BARNEN** som växer upp i de fattiga områdena i staden Myensingh i Bangladesh får aldrig gå i skolan. Från tidig morgon arbetar de i stället för att samla skräp på sophögarna, för att bidra till familjens ekonomi. Med din hjälp kan de få börja i vår specialskola, för att ta igen den skolgång de har missat. På skolan får de även ett rejält mål mat en

gång om dagen och tid att leka.

Skollunchen är oerhört viktig för de här barnen, och ett viktigt skäl till varför de kommer till skolan i stället för att arbeta. Maten blir på så sätt en väg mot självförsörjning och oberoende, samt en möjlighet att bryta en ond cirkel av utsatthet och fattigdom.

Så småningom börjar barnen i den vanliga skolan, och ofta klarar de sig bättre då än andra elever. ”De kommer varje dag och gör alltid sitt bästa,” berättar rektorn på en av skolorna. Din gåva ger dessa barn en framtid! ■

Din guide till gåvoshoppen



Läkarmissionens gåvoshop.  
[www.lakarmissionen.se/gavoshop](http://www.lakarmissionen.se/gavoshop)

## Så handlar du i vår gåvoshop

■ Det är inte lätt att köpa presenter till den som redan har ”allt”, eller som inte gillar prylar. Då är det perfekt att använda Läkarmissionens fina presentbutik.

Där finns massor av konkreta saker du kan ge bort – eller välja som din egen gåva till ett biståndsprojekt.

Dessutom finns det något för varje plånbok, från 25 kronor och upp. Den som får presenten blir glad för din omtanke samtidigt som din gåva gör stor nytta.

### Beställ via hemsidan

■ Enklast är att beställa via vår hemsida. Gå in på [www.lakarmissionen.se/gavoshop](http://www.lakarmissionen.se/gavoshop). Välj vilket projekt du vill stödja, och välj belopp. Följ sedan instruktionerna för betalning. Du kan betala via din internetbank, med bankkort eller med inbetalningskort.

Här anger du också om du vill ha ett gåvobevis och lägger in din personliga hälsning. Gåvobeviset kan du få som en pdf att mejla vidare eller själv skriva ut.

Du kan också välja att beställa ett gåvobevis som trycks och skickas till den adress du väljer.

### Fråga Mats

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





# Här är byborna hjältar

När byar i provinsen Nord-Kivu i östra DR Kongo utsätts för terrorattacker som tvingar alla att fly för sina liv, blir det inga stora rubriker i medierna. Men för de drabbade välts hela tillvaron över ända. Läkarmissionen finns på plats och hjälper till, men de stora hjältarna är de vanliga familjerna i de byar dit offren flyr.

TEXT: CONNY SJÖBERG

FOTO: HANS-JÖRGEN RAMSTEDT

**FRÅN BENI TILL** huvudstaden Kinshasa är det nästan trehundra mil. Grannlandet Uganda ligger bara sextio kilometer bort. När man pratar med dem som bor här, är det ändå tydligt att de ser sig som kongoleser. Och de som aldrig har varit till Kinshasa, drömmer om att en gång få komma dit.

Hur mycket de som styr och ställer i huvudstaden bryr sig om befolkningen här i provinsen Nord-Kivu vet jag inte. Men om jag ska döma utifrån hur de försöker hjälpa de tiotusentals människor som det senaste året har tvingats lämna kvar allt de ägde och hade hemma i hyddan, och som nu är nödortfärdigt inhysta hos släktingar eller barmhärtiga familjer i de byar som de har flytt till, då är svaret: nästan ingenting alls.

Den kongolesiska armén finns här. Tillsammans med den speciella FN-styrkan MONUSCO, som har nästan tjugotusen soldater (från en rad olika



länder) på plats i landet, har dom genomfört gemensamma attacker mot den beryktade ADF-gerillan, som anses ligga bakom merparten av de överfall som tvingat så många på flykt.

Enligt militära bedömare har man också lyckats förstöra flera av gerillans basläger inne i de djungelområden som dominerar landskapet här. I praktiken består ADF-gerillan därför numera av mindre grupper som, främst i jakt på mat, genomför sina överraskande attacker mot försvarslösa byar. De som då inte hinner fly blir antingen skjutna eller halshuggna. Oavsett om de är män, kvinnor eller barn.

ADF-gerillan stannar aldrig kvar i byarna. De tar med sig så mycket de kan och återvänder in i djungeln. Men ingen av dem som flytt tar risken att återvända hem, trots att de ofta bara har flytt några mil bort. Och varken den kongolesiska armén eller MONUSCO tar sig tid att ge skydd åt de familjer som kanske skulle kunna hämta en del av sina tillhörigheter, om de fick eskort av militären.

”Jag mötte dem på vägen och när jag insåg deras situation, bjöd jag in dem att bo hos oss”, berättar Kahindu Kahambu i byn Mavivi. I bakgrunden sitter mormor och morfar med sina fem barnbarn vars föräldrar mördades av ADF-gerillan när de anföll deras by.







I Mavivi hade flyktingarna redan startat några egna skolor, med hjälp av lånade böcker och frivilliglärare. Nu kan dessa skolor förbättra sin verksamhet, bland annat tack vare det anslag som Läkarmissionen har beviljats av Radiohjälp.

I stället är det de vanliga människorna i de byar dit de har tagit sin tillflykt, som ställer upp på ett helt fantastiskt sätt. I byn Mavivi Ngite, som jag besökte några veckor före jul, finns det nu över fyra tusen flyktingar. De har kommit i olika omgångar sedan i somras, efter att deras egna byar blivit överfallna av ADF. För en del av dem är det åtta – tio mil hem, men för andra är det bara femton kilometer.

Nu bor de i hyddor, uthus och rum som byborna i Mavivi har upplåtit åt dem. Och det mesta av maten de äter har de antingen fått till skänks av byns familjer, eller i utbyte mot att de hjälper till i jordbruket.

**NÄR MAN KOMMER** åkande från staden Beni, som ligger 13 kilometer söderut, och närmar sig Mavivi, finns det inget som direkt skvallrar om att här finns många flyktingar. Inga tältläger eller baracker där de skulle kunna vara inhysta. Det enda som märks är att det är väldigt mycket folk här, mitt på förmiddagen, när de vuxna borde vara ute på fälten, och barnen i skolan.

Efter att först ha träffat en lokal myndighetsperson, blir vi presenterade för en flyktingkommitté, bestående av två valda representanter från varje by som flytt hit. Tillsammans försöker de se till att alla får del av den hjälp



### ADF-gerillan

Allied Democratic Forces (ADF) bildades i slutet av 1990-talet av ugandiska islamister som ville försöka störta Ugandas president Museveni. De fördrovs ganska snart över gränsen till provinsen Nord-Kivu i DR Kongo, där de upprättade baser inne i djungeln. Med tiden har ADF förvandlats från en politisk rörelse till mer av en terrorgrupp, som genomför sina aktioner i Nord-Kivu. ADF påstås ha kopplingar såväl till somaliska Al-Shabaab som Boko Haram i Nigeria och klassas därför i dag som en terroristorganisation.

ADF har de senaste åren fått flera av sina basläger förstörda, vilket har gjort dem alltmer desperata. ADF-soldater som tillfångatagits i DR Kongo ställs inför rätta och döms till döden, även om straffen i praktiken omvandlas till livstidsstraff.

som kommer utifrån. Och att lösa de tvister som lätt uppstår, när så många har desperata behov.

Läkarmissionens lokala partner CEPAC började faktiskt sitt hjälparbete här i Nord-Kivu för nästan femton år sedan, med att hjälpa flyktingar som hade sökt sig hit norrifrån, undan de våldsamma strider som förekom där

då. Nu har de kunnat återvända och vi har i stället fokuserat på en mer långsiktig insats bland ursprungsbefolkningen Mbuti, pygméer som har fördrivits från sina traditionella boplatser inne i djungeln, bland annat av ADF-gerillans härjningar.

**MEN DE SENASTE** två åren attackeras även den bofasta befolkningens byar allt oftare och Läkarmissionen har därför stöttat ett antal katastrofinsatser, genomförda av CEPAC.

Just nu görs en sådan insats i Mavivi och ett par andra byar. Flyktingfamiljerna förses med vissa förnödenheter, men också med jordbruksredskap och utsäde, så att de kan börja odla sin egen mat på allmän mark som ställs till deras förfogande. Dessutom har CEPAC ett mindre sjukhus i Beni, där flyktingar kan få vård och hjälp.

Med stöd bland annat från Radiohjälp, har Läkarmissionen och CEPAC också bidragit till öppnandet av speciella skolor för flyktingbarnen, vars föräldrar saknar medel att sätta sina barn i de lokala skolorna.

– Den insatsen är särskilt uppskattad, eftersom barnen annars riskerar att få stora problem i framtiden, om de inte har fullgjort sin skolgång, säger Nehemie Ndambara, som leder CEPAC:s hjälparbete i Nord-Kivu sedan 2003. ■

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

**Skriv till:** [eva.nordenstam@lakarmissionen.se](mailto:eva.nordenstam@lakarmissionen.se) eller till Svenska Journalen/Läkarmissionen, Eva Nordenstam, 162 88 Vällingby.

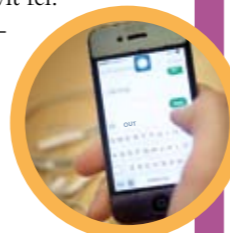


### Har du fått sms fast du har sagt stopp?

■ Några gånger om året skickar vi ut sms till våra givare. Många tycker att det är ett bra sätt att få snabb information om någon särskild händelse, till exempel en katastrof. Men självklart är det viktigt att man ska kunna säga nej om man inte vill ha information på det sättet. Nu har det dock blivit fel.

Vår leverantör uppgav att den som svarade STOPP på det senaste sms:et skulle tas ur registret, men det visade sig inte stämma. Det var OUT man skulle skriva.

Nu försöker vi hitta alla som skickade STOPP så att de inte får fler sms. Men om det ändå skulle ske, ber vi så mycket om ursäkt!



## Haiti får mer hjälp

■ Läkarmissionen har beviljats katastrofmedel till Haiti på 585 000 kronor av Radiohjälp. Det förstärker den insats som Läkarmissionen har gjort och kommer att göra i landet som totalt uppgår till nästan 2,3 miljoner.

Den första katastrofhjälp bestod mestadels av hjälp med hygien/sanitet och enklare byggnadsmaterial (rep, presenning etc) till dem som drabbats av den kraftiga orkanen. Nu kommer vi även att kunna hjälpa till med viss återuppbyggnad av bostäder.



Återuppbyggnad av bostäder.

FOTO: LÄKARMISSIONEN

Det blir på samma vis som efter jordbävningen 2010: En grundstomme som ska klara extrem påfrestning och sen får män-

niskorna själva komplettera på sina hus. Liknande hus som dessa byggdes efter 2010 och de stod pall för orkanen i höstas.

### Svenska Journalen får ny kostym

■ Det här är sista Svenska Journalen som ser ut som vi är vana vid. I april kommer en uppfräschad variant. Det blir några nya avdelningar och kommer även bli enklare att dela artiklar på sociala medier.

Men även om tidningen ser annorlunda ut, kommer den fortfarande berätta om Läkarmissionens arbete i världen och lyfta eldsjälar och människor som gör vår värld bättre.



**SvJ**

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

**BISTÅNDSPROJEKT:** Ove Gustafsson  
**MEDLEMS- OCH GIVARSERVICE:** info@lakarmissionen.se  
**POSTADRESS:** Läkarmissionen, 162 88 Vällingby  
**TELEFON:** 08-620 02 00 växel  
**HEMSIDA:** www.lakarmissionen.se  
**PRODUKTION:** Swedmedia

**REDAKTÖR:** Therese Peterson  
**REDIGERING:** Peter Wickberg  
**OMSLAGSFOTO:** Torleif Svensson  
**POSTADRESS:** Swedmedia/Svenska Journalen, 105 36 Stockholm  
**E-POSTADRESS:** svenskajournalen@swedmedia.se  
**ANNONSER:** Dicran Sarafian  
**TRYCKERI:** V-TAB, Vimmerby

**ANNONSBOKNING:** dicran.sarafian@lakarmissionen.se, 070-775 99 66

**GÅVOR TILL LÄKARMISSIONEN PÅ PLUSGIRO 90 00 21-7**

**SWISH:** 90 00 217  
**SMS:** Skicka LM100 till 729 72 så bidrar du med 100 kr.





# Svenska kläder värmer Europa

I Georgien tar Rusudan Nakashidze emot hjälpen från Sverige

Det skickas många hjälpsändningar från Sverige ut i världen, men vem tar emot? Och när de fram till dem som verkligen behöver hjälp? Det är något Rusudan Nakashidze har full koll på.

TEXT: HELEN KARLSTRÖM  
FOTO: HUMAN BRIDGE

**DET ÄR VINTER** och Läkarmissionen är i Tbilisi, Georgiens huvudstad. Georgien är ett litet land som gränsar i väster till Svarta havet, i norr och nordost till Ryssland, i söder till Turkiet och Armenien, och i sydöst till Azerbajdzjan. Vi är här för att möta Rusudan Nakashidze och hennes organisation Kveli, som tar emot hjälpsändningar som Läkarmissionen skickar via organisationen Human Bridge.

Namnet Kveli betyder på georgiska ungefär "att räcka ut en hjälpande hand" och det är precis vad Rusudan gör. I åtta år jobbade hon för Frälsningsarmén, men när de beslutade att inte längre ta emot hjälpsändningar från Sverige, bestämde sig Rusudan för att starta en egen hjälporganisation. Det var 2012.

– Behoven fanns ju kvar, säger Rusudan.

Human Bridge som tidigare skickat



FOTO: HÅKAN FLÅNK

"Detta är mitt mål – att hjälpa barnen i Georgien", säger Rusudan Nakashidze.

sina hjälpsändningar via Frälsningsarmén, tyckte det var en bra idé att ta tillvara Rusudans kunskap och erfarenheter och via hennes nya organisation fortsätta sitt stöd till människorna i Georgien.

Men det är inte helt enkelt. Att arbeta med hjälpsändningar kräver mycket pappersarbete och praktiskt handlag. Först är det all dokumentation, fraktsedlar, fakturor och donationsbrev som ska översättas från engelska till det inhemska språket, i det här fallet georgiska, och lämnas in till rätt myndighet. Sedan ska själva lasten tas omhand, sorteras, lagras och delas ut.

Rusudan Nakashidze tar emot en till två hjälpsändningar per år. De innehåller allt från filtar och kläder till mediciner, kryckor och rullstolar.







Under 2016 skickades 2 228 ton sjukvårdsmaterial, textilier och pryglar från Human Bridge till olika länder i Afrika, östra Europa och Mellanöstern.

Hon visar mig bilder på en pojke och en flicka som fått varsin rullstol. Även om georgiska staten säger sig bistå handikappade med vad de behöver, räcker inte alltid löftena hela vägen fram.

– Jag träffade en gång en man som hade legat i sin säng i sju år. Han kunde inte komma ut för han hade ingen rullstol. ”Men varför har du inte frågat tidigare?”, undrade jag. ”Jag visste inte att jag kunde, svarade mannen”, berättar Rusudan.

**HJÄLPSÄNDNINGEN SKEPPAS** via Svarta havet till en hamn i Poti, och därifrån vidare med lastbil till Tbilisi. Rusudan är med och ser till att det finns lastbil, chaufför och bränsle till lastbilen. Ofta hittar hon några studenter som vill hjälpa till att lasta och lossa, och hon finns alltid med själv.

– I början hade vi inga pengar

alls. Inte en endaste lari\*, berättar Rusudan. Av goda vänner fick vi låna ett garage att ha alla saker i, sedan ytterligare ett.

Nu går det lite lättare. De har råd att hyra en lagerlokal den månad det tar att dela ut varorna. Men hon har fortfarande kvar kontoret hemma i lägenheten.

**RUSUDAN ÄR UTBILDAD** tolk och engelskalärare, men det är svårt att hitta jobb i Georgien. Arbetslösheten i landet är stor. Rusudan lyckas ibland få tillfälliga uppdrag som tolk och undervisar i engelska några kvällar i veckan. Arbetet med Kvelli sker oavlönat på fritiden.

– Självklart har vi det mycket bättre nu än på nittioalet med Eduard Sjevvardnadze och hans styre, men det är fortfarande mycket svårt här, säger Rusudan.

– Människor har svårt att hitta arbete. Utan arbete ingen lön. Utan lön inga pengar att försörja sin familj.

Det är allmän skolplikt i Georgien, och skolan är gratis för alla barn, men för att få gå i skolan behöver föräldrarna ha råd att köpa skolmaterial såsom böcker och pennor, skoluniform och skor. Allra värst är det för barnen på landsbygden. Där är det ofta långt att gå till skolan och det finns inte alltid tillgång till bra skor. Och det är här Rusudan har sitt hjärta.

– Detta är mitt mål – att hjälpa barnen i Georgien, säger hon.

Och då kan det ju kännas extra bra att veta att de skor vi har vuxit ut här, och som har skeppats över Svarta havet, kan vara avgörande för att ett barn ska kunna fortsätta sin utbildning.

\* *Georgiska lari, GEL, är landets valuta sedan 1995.*



**Kalendern**

Läkarmissionens event och konserter.

Solistkvartetten/Da Capo/  
Ryttargårdskyrkans Brassband/  
Richard Niklasson

- Tranås, Brunnsparckyrkan, 28 januari, kl 18.00
- Linköping, Ryttargårdskyrkan, 29 januari, kl 18.00

Ingamay Hörnberg, Lennart Sjöholm  
och Hasse Hallström



- Lekeryd, Pingstkyrkan, 11 februari, kl 19.00
- Ulricehamn, Brunnsnäs kyrkan EFS, 12 februari, kl 17
- Örnsköldsvik, Pingstkyrkan, 4 mars, kl 18.00
- Sala, Missionskyrkan, 5 mars, kl 16.00

Ingemar Olsson

- Gävle, Hedviglundskyrkan, 4 mars, kl 19.00
- Alunda, Furuhöjds kyrkan, 5 mars, kl 18.00

Roland Lundgren

- Gillberga, Gillberga Kapell, 11 mars, kl 18.00
- Avesta, Pingstkyrkan, 12 mars, 18.00

Terese Fredenwall



- Ulricehamn, Pingstkyrkan, 18 mars, kl 19.00
- Hökerum, Equmeniakyrkan, 19 mars, kl 16.00

Se [lakarmissionen.se](http://lakarmissionen.se) för uppdaterad kalender. Klicka på "Vårt arbete" så hittar du rätt.



FOTO: ERIKA STENLUND

25 010

Så många klappar delades ut under Aktion Julklappen 2016 i Moldavien, Ukraina, Georgien och Rumänien. Tack alla ni som var med och spred julglädje till barn i östra Europa.

**Köp dina  
presenter  
i gåvoshoppen.**  
[lakarmissionen.se/  
gavoshop](http://lakarmissionen.se/gavoshop)



**Kryss-  
lösning  
december  
2016**

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

FOTO: URBAN THOMS



## “Duschar ni i dricksvatten i ert land?”

**N**är jag får veta att det här numret av tidningen ska handla om Honduras är det som om en sökmotor sätter igång i mitt minne. Bilder jag inte har sett på mycket länge visar sig tydligt för min inre syn – och jag känner åter hettan och dofterna från en del av världen jag visste mycket lite om innan jag reste dit.

Från Piteå till Tegucigalpa kallade jag tv-dokumentären vi gjorde där, en skildring av två unga människors möte över alla gränser. Miriam från Piteå och Alexis från Tegucigalpa. Unga, blonda Miriam som hade rest ut som missionär och mitt i slummen mött Alexis som kom att bli hennes livs stora kärlek. Alexis, fattig på ägodelar men rik på insikter och erfarenheter.

**DAGARNA FÖRE AVRESAN** till Honduras hade en naturkatastrof inträffat i den delen av världen. En flodväg hade svept in och ödelagt stora delar av det vackra landet.

Jag reste tillsammans med fotografen Bengt Jägerskog – och det blev en resa jag sent kommer att glömma. Så här skriver jag i min dagbok: ”Tegucigalpa! Herregud. Stora delar av staden har rasat samman. Stekhet. Människor gräver fram bilar och hus i leran. Döda hundar flyter runt i söran.”

I mina gömmor har jag fler så kallade timkalendrar. Små böcker för vart år som jag gjort anteckningar i. Telefonnummer och adresser blandat med egna iakttagelser, ofta nedtecknade i all hast. Privatliv och yrkesliv om vartannat.

**NÄR JAG NU** plockar fram den lilla och något medfarna timkalendern från 1998 väcks minnena till liv. Det som retar mig en smula är de dagar då jag inte skrivit något alls, men de fragmentariska meningarna hjälper mig ändå att minnas.

Vi sitter i huset där Alexis växte upp och där hans många syskon nyfiket tittar på vår kamera och

våra anteckningar. En flicka, Alexis lillasyster, sätter sig bredvid mig och jag märker hur hon bär på frågor.

Hon kryper närmare och tar liksom sats innan hon ställer sin fråga: ”Är det sant att ni duschar i dricksvatten i ert land?”

Jag minns faktiskt inte riktigt hur jag svarade henne, men jag vet att jag från den stunden kom att inse, på djupet, vilken rikedom det är att varje dag kunna dricka rent vatten direkt ur kranen och att ta för givet att vattnet i duschen är lika klart som dricksvattnet.

Alexis mamma gjorde också ett djupt intryck på mig. Hon berättade att hon varje morgon steg upp och bakade bröd. Hon bakade så många bullar mjölet räckte till. När hon gräddat dem lade hon dem i en korg och gick till marknaden för att sälja sina bullar. Efter några timmar hade hon fått ihop så mycket pengar att hon kan köpa mer mjöl. Med det kunde hon baka fler bullar och några timmar senare göra om proceduren. Till sist hade hon tjänat ihop pengar till mat för dagen åt alla sina barn.

**VÅR RESA GICK** både till Guatemala och till Honduras den gången. Jag fick se landskap jag bara sett på bilder, prunkande grönska, blommande träd och stolta människor som visade mig de vackraste tyger jag sett, vävda av dem själva på minimala vävstolar.

Jag fick också se en soptipp som fastnat i mitt minne. Inte enbart för vad jag såg utan för vad jag upplevde mitt bland soporna – där gamarna seglade över våra huvuden.

I min timkalender skriver jag: ”Vilken stank! Intervjuer med ensamma, mycket unga mammor med små söta, smutsiga barn. De bor här.”

Fattigdom och rikedom sida vid sida. Sorg och glädje hand i hand.

På flygplanet tillbaka till Sverige skriver jag att det är 15 timmars flygresor som väntar. Jag tycker det är bra – det tar tid att smälta alla intryck. Nästa anteckning är skriven när jag är hemma igen. ”Köpte blåa glas, gjorda av återvunnet glaskross, åtta stycken. ”Tillverkade i Centralamerika”, står det på en lapp. Känns bra.”

## Annika Hagström

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

## Äntligen hemma via Retrak!

■ ”Jag grät av glädje när jag fick se honom”, berättar mamma Nakabungo och kramar om sin 12-årige son Buzulwa. Sedan några månader bor han återigen hemma hos sin mor. ”När jag och min man skiljde oss, flyttade Buzulwa till honom. Och jag förlorade kontakten”, förklarar Nakabungo.

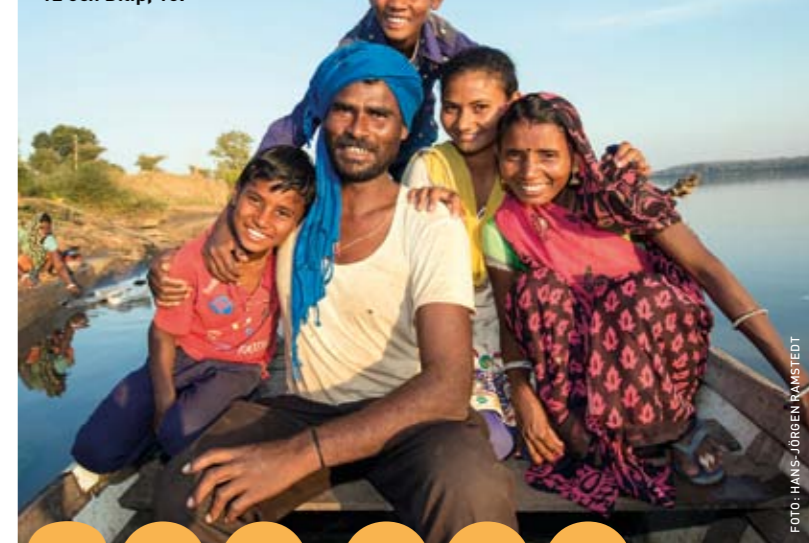
Det hon inte visste var att hennes f d man hade gift om sig och att styvmmodern

misshandlade pojken så svårt att han rymde hemifrån – och hamnade på gatan. Tack vare en polis som tyckte synd om honom, kom han i kontakt med Läkarmissionens partner Retrak, som bedriver ett mycket framgångsrikt gatubarnsarbete i Ugandas huvudstad Kampala. Via centret Halfway Home tog Buzulwa igen förlorad skolgång, medan personalen tog reda på hans bakgrund.



Nakabungo med sin 12-årige son Buzulwa.

Suganti Bai från den indiska byn Tamkhan är en av dem som fått hjälp. Här med maken Noor, dottern Rajvanti, 17, Sandeep, 12 och Dilip, 10.



# 300 000

Så många människor fick stöd av Läkarmissionens givare förra året. Bland dem fanns övergivna barn som fick en ny familj, analfabeter som fick lära sig läsa och skriva, fattiga kvinnor som kunde föda säkert på sjukhus och många fler. Tack alla ni som är med och gör detta möjligt!

## Dags för Sverige att sätta avtryck i FN:s säkerhetsråd

■ I december bjöd regeringen in representanter för biståndsorganisationer/civila samhället till ett samtalsforum där utrikesminister Margot Wallström och biståndsminister Isabella Lövin medverkade. I januari 2017 klev Sverige in i säkerhetsrådet och har två år på sig att som en av tio icke-permanenta medlemmar göra avtryck i FN:s säkerhetsråd, vars uppgift är att upprätthålla fred och säkerhet i världen.

Sverige tog över ordförandeklubban i januari, då även António Guterres tillträdde som ny generalsekreterare. Sverige kommer bland annat att prioritera jämställdhet och arbeta för kvinnors deltagande i fredsprocesser samt engagera sig i rådets informella arbetsgrupp för kvinnor, fred och



säkerhet. Sverige kommer även att leda arbetsgruppen för barn i väpnad konflikt.

Läkarmissionens Johan Lilja deltog i regeringens samtalsforum.

– Under samtalet lyftes vikten av att arbeta integrerat och använda sig

av de globala 2030-målen. Det passar väl in i Läkarmissionens sätt att se på partnerskap där vi angriper flera frågor samtidigt i vår utvecklingskedja, där också fred och konfliktfrågor ingår, säger Johan.



LIGGER PÅ IS SURRA  
 RULLAR LÄTT SMÖG  
 KAMÉ TEKNIK I TIDEN  
 KRUSA  
 ÖPPNING  
 GREPPAR  
 HÄLLA MÄTTET  
 JÄMKAR  
 ANKOMSTPLATS  
 KVOT HE- DER  
 AD- LIG DAM  
 VILA KVALS- TER  
 VI SOM OBJEKT  
 BO- RICKA FD. KINA- BOSS  
 HÄN- DA  
 BARR- BUSKE  
 KAN MAN PÅ BAR  
 KÖP- TE TITEL  
 ER- SÄTTER MAN AV FÖGA VIKT  
 GÖRS RAGU  
 KAN HIND- RA  
 FÖR PLIK- TAR  
 ÖST- SPEL

Grattis! Per Carlsson, Boxholm, Kerstin Axelsson, Enstaberg och Margareta Johansson, Ösmo, blev förra kryssets vinnare.

**Februarikrysset.** Du behöver inte skicka in hela krysset! Fyll bara i tävlingskupongen här bredvid eller skriv svaren på ett vykort. Skicka till "Journalenkrysset februari 2017", Swedmedia, 105 36 Stockholm. Senast den 20 februari vill vi ha ditt svar.

**Vinn en bok!**

De tre först öppnade rätta lösningarna vinner Elaine Eksvärds bok "Medan han lever".



1. \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_  
 3. \_\_\_\_\_  
 4. \_\_\_\_\_  
 Namn: \_\_\_\_\_  
 Adress: \_\_\_\_\_ Postadress: \_\_\_\_\_



Klipp ut tävlings-  
KUPONGEN

Vill du hjälpa även i framtiden?

Genom en del av ditt arv lever dina goda gärningar vidare. Om du har frågor eller vill beställa vår testamentesbroschyr, ring oss på telefon 08-620 02 00.

Vi berättar gärna mer! [www.lakarmissionen.se](http://www.lakarmissionen.se)



**Läkarmissionen**  
Förändrar framtiden för utsatta människor





RECEPTEN ÄR HÄMTADE UR BOKEN  
"I DET ENKLA BOR DET GODA" AV ERNST  
KIRCHSTEIGER, BONNIER FAKTA.

FOTO: ULRIKA EKBLOM



### Inspiration från tre kök

■ Enkelheten och omsorgen om råvarorna är Ernst Kirchsteigers främsta signum. I *det enkla bor det goda* har han hämtat inspiration från de tre kök som ligger honom närmast: det toskanska bondköket, det skandinaviska med sina tydliga råvaror och hans rustika centraleuropeiska matarv.



### Timjanstekt fläskkarré med äpplen

4 portioner

I köket på Kråkåsen vankades det emellanåt söndagsstek. Här är ett uppdaterat recept på den fina, möra och saftiga styckdetaljen karré tillsammans med äpplen. En fin kombination!

#### DET HÄR BEHÖVER DU:

800 g fläskkarré  
salt och nymald svartpeppar  
1 msk smör  
1 krukka timjan  
rivet skal från 1 citron  
2 msk rapsolja  
1 gul lök  
50 g rotselleri  
2 urkärnade äpplen  
2 dl äppelmust  
1 hönsbuljongtärning

#### Sås:

skyn från stekningen  
2 dl vispgrädde  
1 msk smör  
1 msk vetemjöl  
1 urkärnat äpple

salt och nymald svartpeppar  
ev. 1 msk calvados

#### Honungsrostade palsternackor och potatis:

5 palsternackor, ca 500 g  
500 g liten delikatesspotatis  
2 msk rapsolja  
2 msk honung  
färskpressad saft från ½ citron  
salt och nymald svartpeppar

#### SÅ HÄR GÖR DU:

■ Värm ugnen till 175 grader. Salta och peppra köttet. Hetta upp smöret i en stekpanna och bryn köttet runtom. Repa timjanstjälkarna och grovhacka bladen. Blanda timjan med rivet citronskal och rapsolja och gnid in det i köttet. ■ Lägg köttet i en ugnsforn. Skala lök och rotselleri. Tärna rotsellerin och klyfta löken och äpplena. Lägg ned selleri, lök och äpple i formen. Häll över äppelmusten och smula ned buljongtärningen. Stek mitt i ugnen i 1 ½–2

timmar, tills köttet har en innetemperatur på 75 grader. Ös köttet med buljongen några gånger under stektiden.

■ Skala palsternackorna och skrubba potatisen. Skär dem i grova bitar. Lägg bitarna i en ugnsforn och ringla över rapsolja och honung. Pressa över citronsaft. Salta och peppra. Sätt in formen i ugnen, bredvid köttet, när köttet har stekts i cirka 1 timme.

■ Ta ut köttet ur ugnen och låt det vila i cirka 10 minuter. Höj värmen till 225 grader och låt rotfrukterna stå kvar i ugnen medan du gör såsen. ■ Sila av skyn från köttet och häll den i en kastrull tillsammans med grädden. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter. Blanda smör och mjöl och vispa ned det i såsen. Låt koka på svag värme i ytterligare några minuter.

■ Tärna äpplet och lägg ned bitarna i såsen strax före servering. Smaka av med salt, peppar och eventuellt lite calvados.

### Vaniljparfait med rabarbersorbet

8 portioner

Det här är en variant på en dessert som vi brukade göra på Grythyttan. Där kallade vi den för vaniljparfaitinkapslad rabarbersorbet och jag minns hur flott receptnamnet såg ut i menyn. Precis lika gott som flott är det också med den lina vaniljparfaiten som omsluter en rosa puck av rabarbersorbet.

#### DET HÄR BEHÖVER DU:

Rabarbersorbet:  
500 g rabarber  
2 dl vatten  
2 dl strösocker

2 msk glukos  
1 msk färskpressad citronsaft

#### Vaniljparfait:

3 dl vispgrädde  
1 vaniljstång  
3 äggulor  
3 msk florsocker

#### Garnering:

hackade pistagenötter  
färska jordgubbar  
flytande honung

#### SÅ HÄR GÖR DU:

■ Ansa, skiva och lägg rabarber i en kastrull med vattnet och sockret. Låt koka i cirka 5 minuter under lock.

■ Sila kompotten genom en finmaskig sil och pressa ut vätskan ned i en bunke. Rör ned glukos i den varma vätskan och smaka av med citronsaft. Låt svalna och ställ saften i kylan så att den blir riktigt kall. Frys sedan saften till sorbet i glassmaskin.

■ Lägg sorbeten i en plastad bakform och låt stå i frysen i cirka 1 timme. Ta ut och forma sorbeten till en rulle, lika lång som en tvåliters brödform, med hjälp av plastfolie.

■ Lägg rullen i frysen igen. ■ Vispa grädden. Dela vaniljstången på längden och skrapa ned fröna i en bunke.

Vispa äggulor, florsocker och vaniljfrön pösigt. Blanda med vispgrädden.

■ Klä en tvåliters brödforn med plastfolie så att plasten hänger utanför långsidorna och vänd ned parfaitblandningen. Ta av plasten från rabarbersorbetrullen och tryck ned sorbeten i vaniljparfaiten. Sorbeten ska hamna mitt i smeten. Vik plastfolien över parfaiten och låt den stå i frysen i minst 4 timmar, gärna till nästa dag.

■ Lyft upp allt ur formen, ta bort plastfolien och skär upp i skivor. Garnera med pistagenötter och jordgubbar och ringla över lite honung.

## Vi vill tända hoppets låga

**S**tank. Mörker. Magen skriker efter näring. Ännu en natt i kloakerna. När vi möter gatubarn i exempelvis Bukarest, i Addis Abeba eller i Kampala, så är det barn som har fått ett liv långt från de drömmar som de en gång hade. Det är en utsatthet som är påtaglig, där deras berättelser om sina olika former av övergrepp är mer än vad jag riktigt kan förstå och ta in. Ett liv format utifrån en överlevnadsinstinkt som bygger på att du inte riktigt kan lita på någon.

Livet handlar om att överleva dagen, utan något riktigt hopp om att nästa dag ska bli bättre. En del av dessa barn kan utsätta sig för nästan vad som helst för att på något sätt komma bort ifrån vardagens mörker och hungerns plågor. Kriminalitet och droger är vanliga inslag i deras hemiska vardag.

Varje gång jag sitter ner med ett barn där ögonen bara förmedlar sorg och uppgivenhet så gör det något med mitt hjärta. Alla barn har rätt till skolgång, mat på bordet, och kärlek och omtanke ifrån föräldrar eller andra vårdnadshavare.

Ett barn har inte valt sina föräldrar eller det land man bor i, och de utsatta barnen har oftast ingen möjlighet att på egen hand ta sig ur sin fattigdom och sin svåra situation. Tillsammans med våra lokala samarbetspartners, våra hjältar på plats, så skapar vi nya förutsättningar för barn runt om i världen.

Ibland kan det räcka med att tända en hoppets låga, något så enkelt som en plats där man blir sedd och tagen på allvar, en plats där man får ett mål mat som dämpar hungern, för att barnet ska återfå livslusten och kraften att studera, kraften att förändra sitt liv. Tack för att du är med och förflyttar barn ifrån stank och mörker till en framtid med värme och kärlek.

## Johan Lilja

Direktor på Läkarmissionen



## Läkarmissionen

• Läkarmissionen har sedan 1958 arbetat för att förändra framtiden inom tre områden: social omsorg, utbildning och självförsörjning. Tack vare gåvor från privatpersoner i Sverige kan vi varje år genomföra internationella hjälpinsatser för omkring 100 miljoner

kronor. Vi samarbetar med lokala partner inom tre områden: social omsorg, utbildning och självförsörjning. • Vår vision är att genom effektiva metoder stödja utsatta människors vilja och förmåga att förändra sina livsvillkor.

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



Ge en gåva på 275 kr via plusgiro 90 00 21-7 så får du boken

”Kärlek i våldets huvudstad” när den kommer ut senare i vår.

OBS! Märk din gåva ”BOK HONDURAS”.



## Stöd Miriams kamp – få den spännande boken om hennes liv!



Svenska Miriam Mondragons livsöde är ett fängslande drama där hon själv spelar huvudrollen. I berättelsen ”Kärlek i våldets huvudstad” får du följa hennes händelserika resa, från barndomen i Piteå till livet i Honduras, ett av världens farligaste länder.

Miriam är en sann eldsjäl som arbetar med att hjälpa sexuellt utsatta barn tillbaka till livet. Hennes arbete stöds sedan länge av Läkarmissionen. Vill du hjälpa till i detta viktiga arbete, ge en gåva på 275 kronor och läs boken om hennes liv.

Miriam kan. Du kan.  
Tillsammans kan vi göra skillnad.

Läkarmissionen