

# SVENSKA JOURNALLEN

MEMLEMS- OCH ORGANISATIONSSEKTORER  
FÖR SVENSKA FÖRENINGAR

**"ALLA BEHÖVER  
FÖRLÅTELSE"**

Prästen Leif Eliasson  
vet hur själen fungerar

**15 ÅR SENARE  
I RWANDA**

Så gick det för de fyra  
föräldralösa syskonen

**PELLE OCH EVIE  
PÅ TURNÉ I SVERIGE**

# OSCARS RESA

**TILL ÖVERGIVNA  
BARN I SYDAFRIKA**

GE BORT ETT  
**PÅSKÄGG**  
MED KYCKLINGAR



# SVERIGES SENIOR SHOP

## Boka en gratis modevisning!

Ring din lokala säljare eller 042-21 50 70 och boka en GRATIS modevisning till era träffar. Sveriges Senior Shop, butiken som kommer till er.




www.seniorshop.se

Francine

”Det gick inte bra i skolan. Jag mår dåligt. Jag kunde inte koncentrera mig.”



4

FOTO:HÅKAN FLANK

# april

2014

## 10 Nioåring fick sitt livs resa

”Jag älskar småbarn!” säger Oscar Nunstedt, 9 år, som lekte med barnen på Place of Restoration medan mamma gjorde reportage.

## 13 Han var Annikas själasörjare

Leif Eliasson är prästen som blev känd som Annika Östbergs själasörjare under hennes fängelsestid i USA. Numera stöttar han asylsökande i Skara.

## 19 Påskägg med mer än godis

Ge bort ett extra värdefullt påskägg i år! Med ett gåvobevis från Läkarmissionen bland godiset kan en familj i El Salvador få kycklingar.

## 20 Hon är Mukweges inhoppare

Svenska läkaren Ellinor Ädelroth är Denis Mukweges stand-in på Panzsjukhuset när Mukwege är ute och reser. Utländska gäster blir besvikna att möta en okänd vit kvinna stället för den berömde doktorn och tappar lusten att fotografera, skrattar hon.



10

FOTO: TORBJÖRN SELANDER



13

FOTO: EMIL NYSTRÖM



20

FOTO: RAMÓN SÁNCHEZ ORENSE

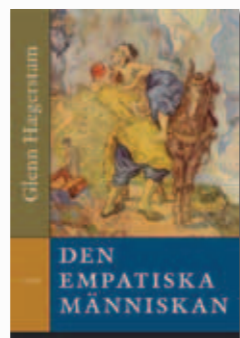
## Två fängslande böcker om människan och livet ...



### Det enda jag vet Majken Öst-Söderlund

Det är 1960-tal i en liten by i Öst-erbotten. Allt är möjligt. Tbc:n är utrotad, kriget är bara historier som männen berättar sinsemellan. Bilarna har blivit var mans egendom och på andra sidan Bottenviken finns framtidslandet med Bob-saft och Gevalia-kaffe. Men resan till Svärje ställs in, trons bön biter inte på mammas cancerumör och framtidstron hotas av ett evigt brinnande Gehenna. Majken Öst-Söderlund är frilansjournalist och bosatt i Stockholm. Varsamt, med glimten i ögat och med barnets blick för de små detaljerna berättar hon om sin uppväxt. Boken har fått mycket fina recensioner.

DANSKT BAND 215 S, 293:- ERBJUDANDE 189:-



### Den empatiska människan Glenn Hægerstam

För att vårt samhälle skall fungera någorlunda friktionsfritt krävs empati. Det ser man kanske tydligast när personer som saknar denna egenskap får möjlighet att agera. Det som händer på Utoja skulle inte ha varit möjligt om förövaren hade ägt förmågan till inlevelse i andra människors känslor. I denna mycket välskrivna bok, som är den första samlande studien om Empati på svenska, diskuterar Glenn Hægerstam empati utifrån ett antal olika aspekter. Han försöker ge en bild av hur man kan definiera och förstå vad som menas med ordet och belyser detta socialt så viktiga fenomen ur både filosofisk och naturvetenskaplig synvinkel.

DANSKT BAND 310 S, 351:- ERBJUDANDE 238:-

Provläs dessa böcker  
och gör din beställning på vår hemsida.  
Välkommen!

ARTOS & NORMA  
BOKFÖRLAG

www.artos.se | info@artos.se | 076 779 35 03

## JOURNALEN

ges ut av Läkarmissionen och är en organisations- och medlemstidning

**DIREKTÖR:** 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, www.webaid.se

**PRODUKTION:** Swedmedia  
**REDAKTÖR:** Kerstin Doyle  
**REDIGERING:** Peter Wickberg  
**KARTOR:** Ola Gustafsson  
**OMSLAGSFOTO:** Rickard L. Eriksson  
**POSTADRESS:** Swedmedia/Svenska Journalen, 105 36 Stockholm  
**E-POSTADRESS:** svenskajournalen@swedmedia.se  
**TELEFON:** 08-619 24 00

**ANNONSER:** Display i Umeå  
**ANNONSBOKNING:** gunilla.johansson@display-umea.se  
**POSTADRESS:** Display/Svenska Journalen, Box 3042, 903 02 Umeå  
**TELEFON:** 090-71 15 18  
**TRYCKERI:** V-TAB, Vimmerby

GÅVOR TILL LÄKARMISSIONEN  
PÅ PLUSGIRO 9000 21-7

## Deras liv har raserats av krig

I Sverige har vi haft fred så länge. Det är nästan bara människor som flyttat hit från andra länder som bär på egna krigserfarenheter. På många sätt är vi lyckligt lottade. Jag tänker på det när jag bläddrar i detta nummer av Svenska Journalen. För i det här numret möter vi många människor som upplevt krig.

Syskonen i Rwanda kan du läsa om i det stora reportaget. Jag träffade dem igen i höstas. Första gången var några år efter folkmordet då deras föräldrar och en stor del av släkten hade mördats. Då var de fyra ensamma barn som skulle möta framtiden. Nu är de själva föräldrar och tycker att frågorna från deras egna barn är svåra, när de undrar varför inte de har några mor- eller farföräldrar.

Eller Ellinor från Umeå som är pensio- när men jobbar som sjukhuschef på Panzsjukhuset när inte doktor Mukwege är där. I konflikten i DR Kongo har våldtäkter

varit en del av krigföringen och i vardagens Bukavu vet de flesta vad ett krig innebär och många bär på stora trauman.

Och när jag skriver detta rapporterar alla nyhetsmedia om situationen i Ukraina. Läkarmissionen stöder ett center för utsatta barn i Lviv, och det är klart att barnen där undrar vad som håller på att hända. Jag hoppas så att de inte ska behöva ha några erfarenheter av krig i sina liv.

Snart är det påsk också och då brukar vi alltid puffa för de kycklingprojekt vi har ute i världen. Att hjälpa en fattig familj i El Salvador med kycklingar kan vara ett utmärkt sätt att fira påsk.

Eva Nordenstam  
von Delwig  
Informationsansvarig på Läkarmissionen



# DE ÖVERLEVDE FOLKMORDET

SVENSKA JOURNALEN ÅTERVÄNDER  
TILL DE FYRA ÖVERGIVNA SYSKONEN



Några år efter folkmordet i Rwanda mötte Eva Nordenstam en syskonskara som bara var barn när deras föräldrar mördades. Den äldste var 13 år men de tvingades att klara sig själva. Nu har Eva letat upp syskonen igen, 15 år senare.

TEXT: EVA NORDENSTAM VON DELWIG  
FOTO: HÅKAN FLANK, HANS-JÖRGEN RAMSTEDT





Reportaget om syskonen som blivit föräldralösa publicerades i Svenska Journalen 1998.



**I APRIL ÄR DET 20 ÅR** sedan folkmordet i Rwanda. Under hundra dagar döddes 800 000 rwandier, de flesta med machete. Det finns så många grymma historier om vad som hände under de där hundra dagarna att jag kan drabbas av tvivel på mänskligheten.

Jag besökte Rwanda några år efter folkmordet. Kigali var fattigt och fängelserna överfulla. Jag såg mängder av fångar i rosa kläder som gjorde olika slags arbeten, och naturligtvis var många skyldiga men jag minns en familj som var helt förtvivlade över pappan som bara blev inkastad i fängelset, utan någon som helst rättslig prövning.

Förutom alla de döda efter folkmordet fanns hundratusentals föräldralösa barn som ingen visste något om, och det låg pärmar med bilder på ensamma barn. Det var ett stort detektivarbete att hitta överlevande släktingar. Det fanns bara två

### Francine

**”Det här var svåra tider. Varje dag var svår”, säger Ernestine när hon ser bilden på sig själv som barn.**

öppna hotell i Kigali, ett av dem var Mille Collines, som är det hotell som filmen ”Hotell Rwanda” handlar om. Där drack jag en kopp kaffe.

Min uppgift var att besöka ett arbete som Läkarmissionen gav stöd till. Det hjälpte hushåll som bara bestod av barn och jag mötte fyra syskon som hade blivit föräldralösa av kriget. Bara avlägsna släktingar återstod och det var ingen som tog hand om barnen. Thassien var äldst och 13 år när han fick ansvaret för småsyskonen Tharcisse, Ernestine och Francine. När jag besökte dem hade Thassien hunnit bli 16 och yngsta Francine var sex.

– Jag hade malaria en månad och då

hade vi inte tillräckligt med mat. Då var jag orolig. Men annars är det okej. Det är ju bara tre stycken, förklarade Thassien då.

**DET VAR YNGSTA** systemen Francine jag mindes mest. Hon log inte en enda gång under de timmar jag var där fast jag ansträngde mig på alla tänkbara sätt som man brukar göra för att få kontakt med barn. Det gick inte. Dock stod Francine klistrad vid mitt ben och det blev tydligt att Thassien kunde försörja familjen, men inte känslomässigt möta behoven hos sina småsyskon. De berättade att de var rädda på kvällen.

– Vi sitter i mörkret och hoppas att de inte vet att våra föräldrar är döda och att det bara bor barn här, berättade Thassien.

De deltog i ett program som byggde på ett belöningssystem. Barnen fick lära sig hur man bygger

en säng och när de hade gjort det fick de moskitnät och filt som belöning. Den som ville ha en get skulle lära sig hur man sköter en get och bygga ett hus till den. Då fick de en get och som tack ingick att lära ett annat barn hur man sköter en get. Det var ett bra program. Det hjälpte syskonen. Men det förändrade inte det faktum att en syskonskara växte upp med erfarenheter som inga barn ska behöva ha.

När jag åkte därifrån undrade jag hur det skulle gå för barnen. Framför allt undrade jag över Francine. Om det var möjligt för henne att växa upp och kunna fungera som vuxen med den tuffa starten i livet.

**FEMTON ÅR SENARE** besöker jag Rwanda igen. Det är ett förändrat land. Kigali har blivit en storstad med välskötta planteringar längs vägarna. Det finns fina restauranger och asfalt och neonljus. Hotell och guesthouse

finns i alla prisklasser. Mille Collines står kvar. Jag tar en juice där. När jag säger att det var 15 år sedan jag var i Rwanda flackar folk med blicken. Om folkmordet talar man inte. Jag har dock fått hjälp att hitta syskonen igen och det ser jag verkligen fram emot. Mest undrar jag vad det har blivit av Francine. Vi lämnar Kigali och efter ett par timmars resa där vägarna succesivt försämrar, kommer vi till slut fram till Ernestines familj.

Thassien är död, men Tharcisse är där. Och en extremt stilig 21-årig Francine kommer och hälsar med sin dotter Angela, fem månader, i famnen. Francine minns inte att hon har träffat mig förut, men jag berättar om vårt möte och hur jag misslyckades med att få henne att le. Francine skrattar

stort! Det visar sig att hon har nära till skrattet. De äldre syskonen minns att jag kom och ställde frågor. Syskonen får se bilderna vi tog för 15 år sen. De blir lite sorgsna.

– Det här var svåra tider. Varje dag var svår, säger Ernestine när hon ser bilden på sig själv som barn. Hon är den som pratar mest av syskonen.

– Vi saknar Thassien. Han var som en pappa och tog hand om oss. Vi var inte rädda så länge Thassien fanns.

**THASSIEN DOG 21 ÅR** gammal i någon sjukdom. Han hann gifta sig och få en dotter. Syskonen säger att de nästan saknar honom mer än föräldrarna. Francine har inga minnen alls av sina föräldrar. Hon var bara tre år när de dog. Tharcisse och Ernestine minns mer. Både på gott och ont.

– Periodvis har jag mycket mar- drömmar om kriget, säger Tharcisse. Jag frågar hur de hanterar det





Francine minns ingenting av sin mamma och pappa. Men hennes storasyskon har brytt sig mycket om henne. "De är som mina föräldrar", säger hon.

faktum att deras föräldrar blev offer för ett folkmord. Och att de själva också blev det. Vad de gör av vreden och förtvivlan. Ernestine sjunger och ber, Francine försöker få hopp genom att tänka på all hjälp hon ändå fått av organisationer som Läkarmissionen.

– Jag har börjat träna karate, berättar Tharcisse.

Det visar sig att han har svart bälte. När Thassien dog fortsatte syskonen att bo tillsammans ett år. Sen flyttade Tharcisse till Kigali, Francine fick hjälp så hon kunde börja på en internatskola, och Ernestine bodde kvar och försökte odla så gott hon kunde. Francine kom hem på loven.

– Men det gick inte bra i skolan. Jag mådde för dåligt. Jag kunde inte koncentrera mig, berättar Francine.

Det fungerade inte med studierna. Hon återvände hem och försökte hitta jobb. Alla syskonen är arbetslösa och har det tufft ekonomiskt.

Ernestine har tre barn, Tharcisse och Francine en dotter var.

– Våra föräldrar skulle inte vara nöjda om de såg oss. De önskade ett bättre liv för oss och inte att vi skulle behöva slita så mycket som vi gör, säger Ernestine.

**DE BOR FORTFARANDE** utan vatten och elektricitet. Ernestines barn har små sår och infektioner och skulle må väldigt bra av ett läkarbesök och en tillvaro med tillgång till rent vatten.

– Materiellt är det inte bra, men annars mår vi okej. Vi var rädda som barn men vi är inte rädda längre, säger Ernestine.

Hon tänker ofta på föräldrarna när hon har det tufft.

– Det är svårt när barnen frågar varför de inte har några mor- eller farföräldrar. Ibland blir jag arg på våra föräldrar för att de inte finns här längre, säger hon.

Både Tharcisse och Ernestine tror att de har blivit bättre föräldrar tack vare sina erfarenheter. De har hela tiden känt ett stort ansvar för sin lillasyster och återkommer ofta till omsorgen om henne.

– Det är viktigt att ta hand om varandra och respektera varandra i en familj. Vi var själviska som barn men vi försökte ta hand om varandra. Och vi känner oss som föräldrar till Francine, säger Tharcisse.

– De tar hand om mig, säger Francine nöjt.

Hennes dotter Angela sitter i mitt knä och försöker dra mig i håret, fascinerad över att det är så mjukt. Francine vill ta bort henne, men Angela får vara kvar. Hon är inte ett dugg rädd för mig utan betar sig som vilken fem månaders bebis som helst. Angela tittar storögt på mig, ler och skrattar. Francines dotter har mötts av kärlek i sitt liv. Hon verkar tro världen om gott. ■



Evie och Pelle Karlsson kommer till Sverige i maj.

## Evie och Pelle Karlsson på turné i Sverige

I maj kommer Pelle och Evie Karlsson till Sverige för en turné.

Minst tolv konserter lär det bli.

**PER-OLOF NILS** Carlsson från Göteborg blev Pelle Karlsson med hela svenska folket när hans "Han är min sång och min glädje" kom ut på en LP-skiva 1973. Än i dag är det många som tydligt minns bilden av Pelle på skivans omslag. Den blev en av de mest sålda kristna skivorna någonsin i Sverige.

Nu bor Pelle Karlsson sedan lång tid i USA med sin fru Evie, som är välkänd sångerska. Paret var ett begrepp i frikyrkosverige under 1970- och 1980-talen.

I maj går deras turné till

ett antal kyrkor i Sverige och allt är arrangerat genom Läkarmissionen.

**Varför gör ni detta, Pelle?**

– Vi fick inbjudan från Läkarmissionen att resa för dem. Det har vi gjort förr och har även följt det fina arbete de gör på många håll i världen, så det känns verkligen roligt!

**Hur ofta är ni här?**

– Det är väldigt olika. Ibland flera gånger på ett år och ibland blir det med längre mellanrum.

**Kommer folk att få höra "Han är min sång och min glädje"?**

– Det får de veta när de kommer. Vi ska ha ett rejält musikpaket med både gamla och nya sånger, det blir ett brett spektrum av allt möjligt.

KERSTIN DOYLE

Följande platser får besök av Pelle och Evie:

- Skellefteå 14/5, kl 19.00.
- Örnsköldsvik 15/5, kl 19.00.
- Sundsvall 16/5, kl 19.00.
- Uppsala 17/5, kl 19.00.
- Täby, (Grindtorp) 18/5, kl 11.00.
- Stockholm (City) 18/5, kl 18.00.
- Linköping 21/5, kl 19.00.
- Jönköping 22/5, kl 19.00.
- Falköping 23/5, kl 19.00.
- Värnamo 24/5, kl 19.00.
- Trollhättan 25/5, kl 11.00.
- Göteborg (Smyrna) 25/5, kl 19.00.

Alla konserter sker i ortens pingstkyrka.

## Många sparar med hjärtat



■ På Hjärtedagen den 14 februari delades gåvorna från fondspararna i Swedbank Robur Humanfond ut. Under 2013 har spararna bidragit till 853 212 kronor till Läkarmissionen.

– Ett stort TACK till alla som är med i Humanfonden där en del av överskottet går till Läkarmissionen. Det är mycket pengar som går till de mest utsatta och behövande, säger Johan Lilja, direktor för Läkarmissionen.

Är du intresserad av att

spara i en fond där du samtidigt bidrar till Läkarmissionens arbete? Läs mer på [www.swedbankrobur.se/hjartepara](http://www.swedbankrobur.se/hjartepara)



Johan Lilja mottog det fina diplommet.



## Cykelsången är här!

■ Den senaste produkten i Läkarmissionens Webaid är cyklar till Burundi. Där stöder Läkarmissionen ett stort arbete med spargrupper. De leds av frivilliga som ger av sin tid och kompetens för att hjälpa de mest utsatta. Ledarna får inget betalt, men de behöver cyklar för att kunna ta sig mellan byarna. En cykel kostar 900 kronor men i Webaid säljer vi dem i andelar för 90 kronor.

# “Alla var glada, men fattiga”

Oscar Nunstedt mötte övergivna barn i Sydafrika



Oscar Nunstedt är nio år och i höstas besökte han Place of Restoration i Sydafrika tillsammans med sin mamma Carina. Hon är chefredaktör för magasinet Books & Dreams och skulle göra ett reportage. Oscar fick följa med.

TEXT: EVA NORDENSTAM VON DELWIG  
FOTO: RICKARD L. ERIKSSON

– **DET VAR EN AV** de bästa resorna jag har varit på. Det var så mycket att se att en dag kändes som fem dagar, säger han.

Det var inte första gången som Oscar var utomlands. De reser mycket i familjen, både långt bort och i Europa.

– Pappas syster bor i Italien så dit reser vi ofta och jag har varit i Thailand två gånger och i flera andra länder, berättar han.

Resan till Sydafrika innehöll sol och bad, spännande djur och semesterliknande saker. Men det som var annorlunda mot Oscars andra resor var besöket på Place of Restoration. Det är ett center som Läkarmissionen stöder som hjälper utsatta och övergivna barn. Monica Woodhouse förestår arbetet och det är grunden för Läkarmissionens ”Skyddsängel”-satsning. De barn som kommer till centret får omvårdnad och terapi och man letar efter nya familjer till barnen. Programmet kallas ”Give a child a family”.

– Det var olika åldrar men lite fler killar än tjejer. Vissa barn var lika gamla som mig och många kunde engelska så vi kunde prata med varandra. Alla såg ut att ha väldigt roligt.

**OSCAR GÅR I TREAN** på Kungsholmens Friskola i Stockholm, och där gjorde han en insamling inför resan. De ställde ut kartonger där eleverna kunde lämna kläder, skor, leksaker, fotbollar och fotbollsskor som Oscar och hans mamma sedan tog med sig för att dela ut.



TORBJÖRN SELANDER



TORBJÖRN SELANDER

## Oscar Nunstedt

“Monica hade hittat ett barn i soptunnan en gång. Vissa av barnen hade ingen uppfostran alls.”

– Lådan blev full varje dag! Vi hade kläder överallt och hade en speciell påse med dammsugare som sög ut all luft när vi skulle packa. Allt fick plats i våra två väskor och de blev jättegglade för kläderna, berättar han.

**OSCAR HADE OCKSÅ** roligt på centret. Speciellt tog han sig an de yngre barnen.

– Jag älskar småbarn! Jag sprang mycket med dem och gjorde saker. Det fanns gungor och en klätterställning och mindre gungor för små barn.

Alla fick bra mat också!

Men det fanns även baksidor som Oscar märkte.

– Monica hade hittat ett barn i soptunnan en gång. Vissa av barnen hade ingen uppfostran alls. Deras föräldrar hade inte lärt dem! Men Monica var väldigt snäll och hon fick uppfostra barnen.

**MÅLET MED GIVE** a child a family är att barnen ska få en ny familj och de nya fosterföräldrarna går en kurs i föräldraskap. Det är nästan som uppfostran för föräldrarna, tycker Oscar.

– De ska bli bättre föräldrar. De får aldrig slå barnen och det kan vara bra att de leker kull ibland så att barnen får bra kondis.

Oscar hann se några olika skolor och han var imponerad av förskolan på centret, att de lärde sig mycket bra saker där.

– De var tre år och kunde alla former! Fyrkant, cirkel, trekant, hexagon. Det kunde inte jag när jag var tre år!

**PLACE OF RESTORATION** gör hembesök hos barnen som har bott på centret och Oscar fick följa med när Monica åkte för att hälsa på ett av barnen som nu bodde i sin nya familj.

– Alla var glada, men de hade en jättesmutsig toalett och ett dass också. De gick runt och visade mig vad de hade i huset och det fanns inte tak överallt och de hängde tvätt på en pinne. Det går inte att jämföra med mig. Jag bor jättestort! säger han.

Mest tagen blev ändå Oscar av middagsförberedelserna.

– De hade ett förråd med kycklingar. Sen skar de av huvudet på en kyckling för att äta! berättar han.

**NÄR OSCAR BERÄTTAR** om Sydafrikaresan så berättar han om sol och bad och en konstig insekt som han aldrig hade sett förut. Men det finns också en annan jämförelse mot Sverige.

– Jag förstår inte hur alla här kan ha en mamma och pappa när inte barnen där har det. ■

## Jag ville bli som Shirley och Alice

**K**an man sörja någon man inte sett i verkliga livet, bara sett på film, ja till på köpet nästan bara på svartvit film – vid matinéföreställningar i en biograf med sammetsklädda stolar?

Jag tror det. Eller rättare sagt, jag vet det. För den dagen meddelandet nådde mig att två av min barndoms stora idoler tagit avsked av detta livet spred sig en känsla av både vemod och tacksamhet i kroppen.

Jag fick lust att be änglarna om att ta väl hand om Alice och Shirley när de nu var på väg upp till den himmelska kören. Men det behövdes inte, insåg jag. Alice Babs och Shirley Temple hade redan sina givna platser som solister.

Att vara ungdomsidol är ingen lätt uppgift. När jag tänker på vilka idoler som dyker upp på skärmarna i dag och vilka budskap de sprider får jag ofta en tankeställare.

Med risk för att bli betraktad som en stenåldersmänniska ska jag berätta hur det kom sig att just Alice och Shirley blev mina idoler.

De var både söta och olydiga, en oslagbar kombination. Det var just den kombinationen som gav oss småflickor i Solna på 1950-talet mod i barm.

**NÄR JAG OCH MINA** systrar smög in i mörkret på biografen Vingen var det Shirley Temple vi ville se. Den busiga, lockiga lilla flickan som i kraft av sin barnsliga charm tog alla med storm. Hon kunde sjunga och dansa och hon drog sig inte för att säga ett sanningens ord – även om det inte passade in. Filmen Lilla miljonärskan minns jag särskilt.

Där var hon extra busig. Poor Little Rich Girl hette filmen på engelska. Jag var alldeles vimmelkantig av inspiration när jag lämnade biomörkret.

Alice Babs hade samma egenskaper. Hon dansade in i vår tvårummare med Swing it magistern och inget blev sig likt igen. Vi härmade henne, uppträdde i vardagsrummet med radiogrammofonen på högsta volym. Vi försökte oss på höga toner som hon, la upp håret på papiljotter och krävde att vår publik, mamma, pappa och vår bror, skulle applådera.



### Annika Hagström

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

På gasspisen i köket värmdes mamma locktången. Jag kan ännu minnas doften av bränt hår när vi flickor stod på parad för att bli lockade.

Kombinationen olydig och söt. Det var sådana vi ville bli. Som Shirley och Alice.

När jag nu lyssnar på Swing it magistern med den unga Alice Babs inser jag att det var just olydigheten som lockade.

*"Det var en gång en skola med en lärare i sång han var så vådligt snäll och skötsam.*

*Och barnen de fick bara sjunga skalor dagen lång, lektionerna de blev ett tvång.*

*Men en utan eleverna blev trött en vacker dag, tog mod till sig och reste sig och sa:*

*Swing it, magistern, swing it! Ja, det är tidens melodi ...."*

Sen brakar olydigheten igång.

Det är inget dåligt arv mina barndomsidoler lämnat efter sig: Om du skall vara olydig är det bäst att ha lockarna i ordning!

**JUST SOM JAG** skriver detta blir jag uppringd av en journalist som ber mig svara på några frågor.

– Jag tycker det skulle vara spännande att intervjua dig om din livsresa, säger hon. Om vändpunkter, aha-upplevelser och sakta framväxta insikter. Vad är viktigt för dig och den du är och vad hade du önskat att du förstätt tidigare i livet?

Jag ber att få betänketid.

Den natten surrar frågorna i mitt huvud. Vad har jag lärt mig av mina erfarenheter?

Så dyker Shirley och Alice åter upp i mitt sinne. De påminner mig om olydigheten.

Om vikten av att vara sann mot sig själv. Säga nej till uppdrag som strider mot din övertygelse, även om det är chefen som ber.

Det skall jag säga när journalisten ringer dagen därpå. Sen kan jag sova gott.



### Debanganas högsta önskan är att bli professionell dansare

■ På Emmanuel School i Kolkata, Calcutta, i Indien har eleverna en sak gemensamt: de kommer alla från extremt fattiga familjer men går på en skola som ger dem en utbildning i toppklass. Deras föräldrar är daglönare eller städerskor. Själva kommer de att bli exempelvis lärare, sjuksköterskor eller poliser. Men skolans populäraste extra-kurs bland flickorna är klassisk indisk dans. "Min högsta dröm är att bli professionell dansare", säger Debangana Mukherjee, 13 år, och tillägger: Vår lärare är sträng och säger alltid till när jag gör fel. Men du måste vara noggrann om du ska bli riktigt duktig.

# “Vi behöver ständigt förlåtelse”

Ibland uppstår benådade ögonblick i livet då Guds nåd och kärlek blir tydlig i mötet mellan människor. Prästen Leif Eliasson har haft ett antal sådana möten, mest känd är han som Annika Östbergs själasörjare.

TEXT: MAJKEN ÖST-SÖDERLUND FOTO: EMIL NYSTRÖM

**DET DRÖJER INTE** många sekunder efter att jag skakat hand med Leif Eliasson vid resecentrum i Skara i Västergötland innan han brister ut i ett gapskratt. Det märks att han har jobbat med människor i hela sitt liv. Han är enkel och naturlig, utlovar genast både kaffe och lunch. Han vet att väsentligheterna har lättare att slinka fram om de får sällskap av mat eller dryck. En stor del av tiden som han tillbringade tillsammans med Annika Östberg i fängelset handlade just om att äta popcorn och dricka Pepsi. Numera dricker han ganska mycket kaffe med nyanlända asylsökanden. Över en kopp kaffe växer berättelserna fram, om fador och



Leif Eliasson.

umbäranden som fört människor från Syrien till Skaraslätten.

Han konstaterar att de flesta människor är ganska lika, oberoende varifrån de kommer och vem de är. Han har arbetat i Närke, Värmland, Småland, Göteborg, San Francisco, Los Angeles och nu i Skaratrakten. Behoven har i stort sett varit desamma trots att det är långt mellan Hollywood och Munkfors.

**LEIFS LIV HAR** inte präglats av någon karriärplanering, även om det ganska tidigt stod klart att han skulle bli baptistpastor som sin far. Han hade en personlig tro, var musikalisk och kunde stämma upp en psalm om det behövdes. Sin första tjänst fick han i Askersund, men några år senare flyt-



**ANNIKA ÖSTBERG** dömdes för dubbelmord på en restaurangägare och en polis i USA 1981. Efter att ha avtjänat 28 år av sitt straff i Kalifornien, USA, överfördes hon den 8 april 2009 till Sverige.







tade tvåbarnsfamiljen till San Francisco där det behövdes förstärkning på den Skandinaviska Sjömansmissionen.

Det är så han berättar om sitt liv – han har behövts. Han vill tro att han varit ledd av Gud. Riktigt hur kan han inte förklara. Tro handlar om att förlita sig på någon som vill väl och som har överblick.

– Då gäller det att vara på plats, när man behövs.

Han är med andra ord en präst med fast tro. Den har kunnat sprida hopp i åtskilliga samtal. Många har vittnat om att det i sorgens svartaste stund har känts skönt att träffa en präst som är övertygad om att livet fortsätter.

**DET VAR HOPP** som Annika Östberg längtade efter. I en intervju i tidningen Dagen berättar hon: ”När man kommer till den punkten då allt verkar hopplöst kan man hamna i ett totalt mörker. Om det då inte finns någon eller någonting som hjälper en att hitta framåt, åt ett annat håll än in i mörkret, då är det kört. Man måste hitta en orsak till att leva vidare. Jag tror att det var just där som Leif var så viktig”.

När jag läste det medan jag förberedde intervjun, blev jag otroligt nyfiken. Vem är Leif? Vad var det som gjorde att han – en ganska ordinar trebarnspappa – kunde övertyga en livstidsdömd fånge att det fanns hopp, att Gud kunde förlåta det som hon inte ens förlät sig själv?

– Jag tror att det är en kombination av egen övertygelse, personlighet och gudomlig nåd. Det har under mitt prästliv funnits ögonblick av gudomlig nåd, det är inget jag själv kunnat skapa, jag har bara fått vara ett redskap.

– När jag var ung trodde jag att jag hade svar på allt. Det har jag inte nu. Ibland finns inga ord. Det är bättre att vänta ut, att lyssna, se vad som kommer.

Han berättar om när han nyligen var i Stora Ekeberg, flyktingförläggningen som Bert Karlsson startat. Han

### Prästen Leif Eliasson

**”När jag var ung trodde jag att jag hade svar på allt. Det har jag inte nu. Ibland finns inga ord. Det är bättre att vänta ut, att lyssna, se vad som kommer.”**

brukar åka dit, gå runt i korridorerna och se om det finns någon som vill prata med honom. Det är också skillnad mot då han var ung. Då sa han: Jesus är svaret. Nu frågar han: Vad är ditt behov?

– Sist jag var där var det en flykting från Syrien som visade mig bilder, bland annat fick jag se en liten, liten kille som stod flankerad av två FN-tjänstemän. Pojken hade sett båda sina föräldrar bli dödade, därefter hade han ensam gått genom öknen. Det är dessa människor som söker skydd hos oss i Sverige nu.

**LEIF ÄR HELT** övertygad om att Sverige måste ta emot asylsökanden, men han har också ansetts kontroversiell då han så helhjärtat gett sitt stöd till Bert Karlssons flyktingförläggningar.

– Bert Karlsson är högljudd och frispråkig. Men en människa som vågar göra fel, kan också göra rätt.

– Vi ska ta emot flyktingar i Sverige. Men det är ett vanligt missförstånd att folk tror att alla som kommer får stanna. Det är långt ifrån så. Det är bara asylsökande från Syrien som genom ett regeringsbeslut har ”garanti” att få stanna. Oavsett vilka de är måste vi ha bra flyktingförläggningar och när de har fått uppehållstillstånd måste kommunerna ta större ansvar för att bereda dem bostad och arbete. Just nu byggs det alldeles för lite bostäder i Sverige.

Att främlingsfientligheten ökar tror Leif dels beror på missförståndet att många tror att alla som kommer



#### Leif Eliasson

**Bor:** I Skara

**Ålder:** 69 år.

**Familj:** Fru och tre vuxna söner, tre barnbarn, två i USA och det yngsta, 7 månader i Lerdala – själva anledningen till att Leif bor i Skara just nu.

**Läser:** Bibeln – gärna på olika språk som exempelvis svenska, engelska, tyska och grekiska. I övrigt läser jag allt möjligt. Just nu ligger både Oliver Twist och Tage Erlanders memoarer på nattduksbordet.

**Intressen:** Joggar gärna, har sprungit ett maratonlopp. Reser, läser och tittar gärna på sport på tv.

**Kuriosa:** Är helt handfallen i köket.

**Motto:** Det bästa i livet är gratis.

får stanna och dels att det finns ett syndabockstänkande.

– Många skyller arbetslösheten på asylsökanden, tror att de tar svenskarnas plats. Fast det egentligen är den globala ekonomiska krisen som skapat arbetslöshet. Det tredje skälet är helt enkelt enkel psykologiskt. Människor är rädda för det främmande, det annorlunda.

#### Men är det inte bättre att hjälpa människor på plats?

– Vi ska göra både och. Båda behövs. Bara för att vi hjälper människor i Syrien ska vi inte förvägra dem asyl i Sverige. Vem vill lämna sitt land och sin familj frivilligt? Just nu är situationen ohållbar i Syrien.

– Tänk om människor i stället för att vara rädda, bjöd hem invandrare, lärde känna dem och deras kultur. I kyrkan finns ett strålande tillfälle att be människor med andra språk än svenska att läsa dagens bibeltext på sitt språk. Det ger känslan av samhörighet och ger bilden av kyrkan som universell.

**VAR LEIF SJÄLV** hamnar framöver är ännu höljt i dunkel. Det skulle inte förvåna någon om han gör ännu en utlandstjänstgöring. Han tycker om att ha fullt upp. Så pass att frun väldigt tydligt talat om för honom att hon helst ser att han får ett nytt vikariat, nu när hans anställning här i Axvall tar slut om någon månad. En kort tids ledighet kan han ha, men hon är inte beredd att ha honom hemma på heltid, fast det snart är fyra år sedan han fyllde ”pension”. Han verkar ha ett inre driv som fick honom att periodvis offra nattsömn för att läsa in en teologie kandidatexamen i Uppsala, trots att han redan hade en baptistpastorsutbildning.

Att Annika Östberg kunde byta ut hopplöshet mot nåd är inte hans förtjänst, men det är det största en människa kan få vara med om. Både för den som upptäcker nåden och den som får förmedla nåden. ■

# De ska hjälpa Läkarmissionen



FOTO: JESPER ANHEDE



FOTO: JÜRGEN BRENNICKE



FOTO: HENRIK HALLOREN

**Under 2014 får Läkarmissionen hjälp av tre ambassadörer i satsningen på Skyddsänglar. Så här svarar de på frågan om varför de vill bli en Skyddsängel.**

” Jag har alltid varit en stor beundrare av Läkarmissionens arbete. Jag har dessutom fått se det på nära håll under min uppväxt i Afrika – min pappa var diplomat. Jag hoppas på att det blir ett livslångt samarbete.”

**DOREEN MÅNSSON,**  
reporter, debattör  
och programledare

” Jag tycker att det är en skyldighet att hjälpa människor som inte har det lika bra som vi har det. Vi tar för givet att vi har mat för dagen, tak över huvudet, läkarvård, en mamma och en pappa, kärlek och trygghet. Tyvärr ser det inte ut så överallt i världen men alla har rätt till det. Jag vill vara med och hjälpa till att förändra världen till en bättre plats.

**ANDREAS LUNDSTEDT,**  
sångare och artist

” Jag är så trött på att inte göra någonting åt allt som händer i världen, så det här känns som ett bra första steg för mig. Jag känner ett sådant otroligt hat mot vuxna som behandlar barn illa. Jag hoppas att det här arbetet gör mig starkare samtidigt som det stärker barnen.

**ELAINE EKSVÅRD,**  
författare

## Intresserad av Books & Dreams?

Tisdagen 13 maj, 18-21 på Skandiabiografen i Stockholm är nästa inspirationskväll. På scenen: **Annika Lantz, Sigge Eklund, Staffan Heimerson, Isabel Adrian, Dogge Doggelito, Klara Zimmergren, Ann Rosman och Monica Woodhouse.**  
Pris: 345 kr, biljetter via ticnet.se eller 0771-707070  
Info: [www.booksdreams.se](http://www.booksdreams.se)



**Carina Nunstedt**

## Samarbete med Books & Dreams

Läkarmissionen har nu ett samarbete med magasinet Books & Dreams som är mer än bara ett magasin. De arrangerar också populära event då chefredaktören Carina Nunstedt intervjuar författare och andra bokaktuella personer från scen. Dessa kvällar brukar vara mycket välbesökta och uppskattade.

## Vill du bli en Skyddsängel?

Den som är Skyddsängel ger sitt stöd via autogiro, men bestämmer själv summan och frekvensen. Stödet går till utsatta barn i världen. Gå in på [lakarmissionen.se](http://lakarmissionen.se) eller ring Givarservice på 08-620 02 00.



**Webaid** är Läkarmissionens biståndsbutik på nätet. Här går det att köpa saker som räddar liv, hjälper fattiga till en värdig tillvaro eller ger vård till den som annars inte skulle få den möjligheten. Gemensamt för alla gåvorna i Webaid är att de hjälper utsatta människor att förändra sina livsvillkor, oftast genom hjälp till självhjälp.

## Höj värdet på ditt påskägg!

### Hallå där...

...Helen Karlström som arbetar på Läkarmissionen och håller i projektet "höj värdet på ditt påskägg". Vad handlar det om?

Den som vill ge mer än godis i påskägget kan passa på att hjälpa en familj i El Salvador med kycklingar och få ett Gåvobevis att lägga i påskägget eller ett Gåvosigill att klistra på.

**Hur kan en påskpresent hjälpa familjer i El Salvador?**

Jo, det här arbetet bekostar kycklingar, gödning och verktyg till familjer i El Salvador. De får också ut-



bildning i djurhållning och hur man driver ett mindre företag. De är mycket fattiga och att lära sig en enkel verksamhet kan innebära helt nya möjligheter att kunna försörja sig.

**Vad är det för skillnad på ett Gåvobevis och ett Gåvosigill?**

Ett Gåvobevis kostar 100 kronor och är som ett fint kort att lägga i påskägget, eller ge bort

tillsammans med till exempel en blombukett. Och 100 kronor är också vad 25 kycklingar, gödning, verktyg och utbildning till en familj kostar. Så man får mycket för pengarna!

Gåvosigillen kostar 20 kronor styck och köps i ark om 12 stycken. De är som ett klistermärke att fästa utanpå sitt påskägg. Vi tänker att Sigillet framför allt är en möjlighet för företag som vill göra något extra av påskpresenten till sina anställda. Men självklart kan man också som privatperson beställa ett eller flera ark med Gåvosigill för att addera extra omtanke till sitt påskägg och ge bort något betydelsefullt.

**Varför ska man ge**



FOTO: FREDRIK SÄNDBERG-TT

### gåvor just vid påsk?

Påskan kan vara ett bra tillfälle att passa på att ge till andra. Här i Sverige har påskan blivit en av våra stora "mathelger" då man kanske unnar sig något extra gott. Då kan det vara skönt att känna att man också är med och hjälper andra med sämre förutsättningar.

**Var handlar man Gåvobevis och Gåvosigill?**

Man handlar via vår hemsida [lakarmissionen.se](http://lakarmissionen.se) eller direkt via vår Givarservice på [info@lakarmissionen.se](mailto:info@lakarmissionen.se).

Vill man ringa är telefonnumret 08-620 02 00.



FOTO: DAVID FORSBERG

Syskonen Cristian och Jenifer hjälper till att byta vatten, mata och pyssla om kycklingarna. Familjen Flores är några av de som fått helt nya möjligheter genom att föda upp kycklingar. De säljer dem på marknaden och pappa Elmer har även lärt sig att vaccinera och tjänar extra pengar genom att vaccinera andras kycklingar.



Ett gåvobevis att lägga i påskägget!



Gåvosigill som klistras igen ditt påskägg.

# Ellinor är Mukweges stand-in

Som nybliven pensionär reste Ellinor Ädelroth till östra DR Kongo för att volontärarbeta på Panzi-sjukhuset i Bukavu.

Hon hade inte mer än hunnit installera sig när sjukhusets kände chefsläkare utsattes för mordförsök och tvingades fly. Och professorn från Umeå fick träda in som stand-in.

TEXT: BERTHIL ÅKERLUND

FOTO: RAMÓN SÁNCHEZ ORENSE

**PÅ EFTERMIDDAGEN** torsdagen den 25 oktober 2012 satt Ellinor Ädelroth i en bil tillsammans med Panzi-sjukhusets chefsläkare Denis Mukwege. Arbetsdagen var slut, de var på väg hem

och samåkta på den vindlande och mycket dåliga väg som löpte ner till de centrala delarna av Bukavu.

Konversationen i bilen var livlig och handlade om vad som kunde förändras och förbättras på sjukhuset. Ellinor med sin långa och gedigna erfarenhet från svensk sjukvård ansåg att det fanns ett och annat att åtgärda, något doktorn inte hade något att säga om. Men han manade henne till uthållighet

och påpekade – vilket hon ju så väl visste – att sjukvård i ett konflikttrabbat område i centrala Afrika knappast tålde att jämföras med den i Sverige.

Efter 20 minuters färd stannade chauffören för att släppa av doktorn.



Han hade just återvänt från en veckolång vistelse i Europa och skulle göra ett kortare besök hos sin mor. Ellinor steg ur för att byta plats i bilen och doktorn lade vänskapligt händerna på hennes skuldror. Han sa ”tålmod” flera gånger och klämde simultant till över axlarna för att ge ordet rättmätig tyngd, sedan försvann han nedför stentrappan som ledde till moderns bostad.

**FYRA TIMMAR SENARE** nåddes Ellinor av det skakande beskedet att dr Mukwege hade blivit utsatt för ett mordförsök, det hade inträffat på hans gård strax efter skymningen och han hade mirakulöst klarat sig undan utan en skräma. Då risken för ett nytt attentat var överhängande beslöt doktorn och hans familj att lämna Bukavu och Kongo för en tid. Han

utsåg en kvartett på fyra läkare att leda arbetet på sjukhuset under exilen och en av dem var Ellinor, lungläkaren och professorn från Umeå.

**NU HAR ETT OCH ETT** halvt år gått sedan kulorna strök över Denis Mukweges huvud och attentatet sätter fortfarande stark prägel på arbetet på sjukhuset. Doktorn och hans familj bor i ett inhägnat hus på sjukhusområdet och uniformerade vakter följer honom under arbetet på dagarna. Han känner sig alltjämt hotad till livet och varje gång han reser utomlands eskorteras han av FN ut till flygplatsen.

I höstas gjorde han en tio veckor lång resa i USA och Europa och den gången anförtröddes Ellinor att ensam axla rollen som sjukhuschef.

Hon medger att det var tufft. Hon

är visserligen väl hemmastadd i sjukhusadministration men vårdbyråkratin i Kongo har betydligt fler led än den svenska och hon fick mer än en gång fundera över varför man gjorde som man gjorde.

Som ställföreträdande chef fick hon också ta emot de utländska gäster som kommer i en jämn ström till sjukhuset. Hon är en rättfram person med ett jordnära, västerbottniskt kynne och hon välkomnade gästerna med orden ”för tillfället är det jag som är dr Mukwege”. Hur mycket de än ansträngde sig för att hålla god min, så lyste deras förvåning och besvikelse igenom.

– Jag kan tänka mig att flertalet hoppades att få åka därifrån med en trevlig bild på sig själv och doktorn, men där stod jag – en okänd, vit kvinna – och något fotografi blev det

ju inte”, säger hon en smula muntert.

Mot slutet av förordnandet insjuknade Ellinor i malaria och hon kände en lättnad när doktorn återvände från sin långa resa; då han hade mött en rad inflytelserika västpolitiker och tagit emot fina utmärkelser i både Frankrike och Sverige.

**FÖR ELLINOR HAR** vägen till Kongo gått via Pingstkyrkan i Umeå.

Hon var i Bukavu 2008 för att titta på ett arbete som församlingen gav stöd till och besökte även läkarutbildningen i staden. Universitetets medicinska fakultet låg i anslutning till Panzi-sjukhuset, där också sistaårs-eleverna fick praktisk undervisning.

Hon var snart tillbaka för att gästundervisa och hon och dr Mukwege utvecklade snabbt en vänskap. Hon





På Umeå universitet har DR Denis Mukwege promoverats till hedersdoktor. Här tillsammans med Ellinor Ädelroth. FOTO: MATTIAS PETTERSSON

bjöd honom till Umeå för att föreläsa på universitetet och han berättade om vad han och kollegerna hade fått ägna sig åt i över tio år: att operera och återställa kvinnor som utsatts för grovt sexuellt våld. Och han redogjorde för sin mission att göra allmänhet och makthavare i världen medvetna om det hemska som hände i östra DR Kongo – ”med förhoppning om en förändring”.

**KNAPPT ETT ÅR** senare promoverades Denis Mukwege till hedersdoktor i Umeå och nästa gång Ellinor gästspelade i Bukavu undrade han när hon skulle komma och stanna för en längre tid – ”för det ska du väl?”

Då väcktes tanken hos henne att efter pensioneringen arbeta som volontär i Kongo. Nu är hon inne på andra

#### Ellinor Ädelroth

**”Om jag är rädd? Nej, då kan man inte vara här, men det är klokt att ha passet till hands.”**

året som pensionär och kan knappast betraktas som ”volontär” längre. Sedan januari 2014 är hon anställd av PMU som också är en stor understödjare av Panzi-sjukhuset. Ellinor är administrativt ansvarig för arbetet som gjort sjukhuset känt i världen – den speciella enhet där kvinnor som våldtagits eller lider av förlösningsskador får vård och rehabilitering.

– Det här är ett fantastiskt sjukhus på många sätt, i synnerhet med tanke på var i världen det ligger, säger Ellinor. Men visst frestas tålamodet när

vattnet kommer och går och elektriciteten bara försvinner. Och värst av allt är vägen som går från staden upp till sjukhuset, det är en riksväg men den är så oduglig och trafikfarlig att det knappt går att beskriva.

**DET HÄNDER VID** regn att bilar fastnar i leran och blockerar vägen under en hel dag. Och någon annan väg till sjukhuset finns inte.

– Jag ser bara ett rimligt skäl till att myndigheterna inte gör något åt vägen, och det är att de inte vill ha sjukhuset och dr Mukwege här. Han är för friskspråkig! Och det är i det spänningsfältet man får leva. Om jag är rädd? Nej, då kan man inte vara här, men det är klokt att ha passet till hands ifall det hettar till och man måste lämna landet kvickt – vilket jag också hunnit vara med om. ■

## Boken om Mukwege nu även på franska

■ Boken ”Denis Mukwege – En levnadsberättelse” har blivit en succé. Bara genom Svenska Journalen såldes 5 000 böcker om den världsberömde läkaren i DR Kongo. Nu har det också tryckts en specialupplaga av boken på franska som författaren Berthil Åkerlund delade ut till personalen på Panzi-sjukhuset.

– Det var naturligtvis ett fint ögonblick, de flesta av intervjuerna för boken gjordes i doktorskontorsrum på sjukhuset och på det här sättet kom ju boken hem.

*Har du ännu inte beställt boken kan du göra det genom att betala in 275 kr till konto 25 26-2 och skriva ”bok Mukwege”, så kommer boken på posten (glöm inte att ange namn och adress). Av dina 275 kronor går 100 kronor till arbetet på Panzisjukhuset.*



FOTO: BERTHIL ÅKERLUND



#### Krysslösning februari 2014

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



#### Kalendern

Läkarmissionens event och konserter.

#### Roland Lundgren och Johan Lilja

- 9 april, Finnerödja, Tallstigskyrkan, 14.00
- 9 april, Älgårås, Töreboda, Filadelfia, 19.00

#### Ingemar Olsson och Nisse Bergman

- 12 april, Värnamo, Missionskyrkan, 18.00
- 13 april, Bredaryd, Pingstkyrkan, 17.00



#### Dagsamling med Nisse Bergman

- 14 april, Gnesta, Frustuna församlingsshem, 14.00
- 23 april, Tystberga kyrka, Nyköping, 13.00
- 24 april, Täby, Grindtorpskyrkan, 13.00
- 29 april, Nyköping, St Nikolai församlingsshem, 13.30

#### Roland Lundgren och Nisse Bergman

- 30 april, Ytterån, Krokomb, Pingstkyrkan, 20.00
- 1 maj, Östersund, Odenlundskyrkan, 18.00
- 2 maj, Östersund, Heliga ljusets kyrka, 19.00
- 3 maj, Östersund, Frälsningsarmén, 11.00
- 3 maj, Undersåker, Åre, Nylands missionshus, 19.00
- 4 maj, Kövra, Oviken, Betel, 11.00
- 4 maj, Sveg, Pingstkyrkan, 18.00



#### Övrigt

- 30 mars, Västerås, Korskyrkan, 11.00, Vocalsis och Nisse Bergman.
- 5 april, Örebro, Pingstkyrkan, 18.00, Solistkvartetten och Nisse Bergman.
- 27 april, Hisings-Kärä, Göteborg, Kärä församlingsshem, 17.00, Richard Niklasson och Nisse Bergman
- 13 maj, Stockholm, Författarkväll med Books & Dreams, Skandiabiografen.

För Läkarmissionens konserter med Evie och Pelle Karlsson, se sidan 9.

För uppdaterad kalender: lakarmissionen.se och annonsering



– Det var överraskande och väldigt roligt att så många uppmärksammade Vänliga Veckan och vår återlansering av den, säger Johan Lilja, direktor på Läkarmissionen. Efter femton år i träda väckte Läkarmissionen nytt liv i den gamla klassikern "Vänliga Veckan". Ledorden har varit vänlighet i trafiken, på arbetsplatsen och i hemmet – nu lade man till vänlighet på nätet. Här är några av de initiativ som togs under Vänliga Veckan, 10-16 februari i år.

# Succé för

# #Vänliga Veckan

## Intervjuer i radio&tv

■ Runt tvåhundra tidningsartiklar från Piteå i norr till Malmö i söder och ett stort antal intervjuer i radio och tv. Till Sveriges Radio P4 kunde man skicka in sin egen vänliga hälsning, ledarskribenter uppmanade till vänlighet och Metro Skåne gjorde viktiga reportage om nätmobbning. Dessutom var en mängd lokaltidningar över landet ute på stan och pratade vänlighet med sina invånare.



Eva Nordenstam von Delwig från Läkarmissionen intervjuades i SVT:s Gomorrön.

## Vi frågade några av våra partner i världen om hur de ser på vänlighet

■ "Vänlighet är att hjälpa till med matlagning och tvätten hemma." säger några flickor som just har haft dansuppvissning på Calcutta Emmanuel School som hjälper barn från stadens fattiga slumområden.



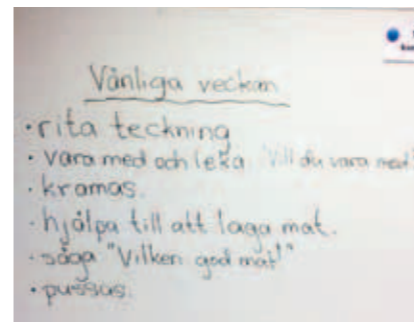
■ "I Paraguay syns vänlighet när det blir köbildning. Då är människor otroligt vänskapliga och tålmodiga. Man hälsar på varandra, delar erfarenheter och bryr sig inte om i fall väntan blir ännu lite längre." säger Leo Janz som arbetar med alfabetisering.



I butiken i Västerås tog man hand om stora mängder kläder.

## Årets klädinlämnardag lanseras

■ I samband med Vänliga Veckan utnämnde Läkarmissionen lördag den 15 februari till Årets Klädinlämnardag. En möjlighet att visa vänlighet mot miljön och andra genom att lämna in kläder till en second hand-butik. I Vällingby och Västerås bjöd Läkarmissionens second hand-butiker på lite extra festligheter, som kaffe och kaka och livemusik i Västerås. Där fick man in till runt 35 säckar med kläder och i Vällingby fylldes fyra insamlingsboxar samt 45 säckar av kläder. Något mer än en vanlig lördag!



## Två skolklasser gav vänliga tips

■ Förstaklassarna på Västerhaninge Montessoriskola fick ge förslag på hur man kan vara vänlig, förutom att ge bort presenter...

...och en skola i Spånga i Stockholm gjorde hjärtan och satte upp i klassrumsfönstret.



## Vänliga twittrare

■ På Instagram och Twitter tog användare egna initiativ under Vänliga Veckan. Aftonbladet skapade hashtaggen "Smilefie" och en annan twittrare uppmanade till att följa andra vänliga personer på genom hashtaggen #vvff



## Så började det

Vänliga Veckan lanserades första gången 1946 med önskan "sju lyckliga dagar som kan bli flera". Läkarmissionens grundare Harry Lindquist, då ansvarig utgivare till den tidning som senare blev Svenska Journalen, hade läst en artikel om hur surmulna människor såg ut i trafiken - och ville göra något för att förändra. Ledorden blev "Vänlighet i trafiken, i familjen och på arbetsplatsen", Läkarmissionen har 2014 även lagt till "Vänlighet på nätet". Tidigare låg veckan under hösten men är nu flyttad till vecka 7, i år 10-16 februari.



Läkarmissionens grundare Harry Lindquist lanserade Vänliga Veckan 1946.



## Nomineringar på fb

■ Ett hundratal nomineringar av vänliga personer kom in till Läkarmissionens facebook-applikation – där man kunde uppmärksamma de som gjort fina saker i vardagen. Några av de som var med och nominerade fick ett värdefullt "pris": sjalar vävda av befriade barnslavar i Etiopien och korgar flätade av kvinnor som vårdats på Panzi-sjukhuset i Kongo.



Korgflätning ingår som en del i terapin för de kvinnor som har vårdats på Panzisjukhuset.

**"Klädinlämnardag är en jättebra sak! Speciellt med tanke på miljöaspekten. Alla borde bli bättre på att lämna in istället för att slänga."**

JOHANNA BOGÅRDH





FOTO: SUSANNE ÖBERG

## Jag fick ett trevligt mejl från Inger!

**Inger Thörn**

Som önskade ge Svenska Journalen till sina tre vuxna söner.

**”Jag tycker Svenska Journalen är så fantastiskt intressant och skulle gärna inspirera dem att börja ge en månadsgåva. De är så självständiga och härliga men jag vill ju påverka dem fortfarande, för sånt som är viktigt.”**

■ Om du har någon i din närhet som du vill att vi ska skicka Svenska Journalen till, skriv till mig på [eva.nordenstam@lakarmissionen.se](mailto:eva.nordenstam@lakarmissionen.se) eller Eva Nordenstam von Delwig, Läkarmissionen, 162 88 Vällingby, så ordnar vi det. Tack Inger för tipset!

Margit Eriksson skrev också ett brev. Hon är 90 år men hade sin första kontakt med Svenska Journalen som 15-åring. Då kunde ungdomar vara ombud för tidningen och sälja den och få olika premier, baserat på försäljning.

Nu 75 år senare är Svenska Journalen en medlemstidning för Läkarmissionens givare och Inga hör till dem och får tidningen även i dag. ”Glädjen blir stor när man får hjälpa någon, eller hur? Hälsa alla som hjälper till!” skriver hon. Och jag hälsar både här på kontoret och till alla er läsare som ju också är med och hjälper!

## Hallå där...

### ...Anneli, som är projektledare på Mäklarringen

#### Blir centret fint?

– Ja det blir jättefint. Jag var lite spänd inför resan på vad jag skulle få se men väl på plats kändes allt så bra och genomtänkt. Det var så fint ordnat för barnen och de vuxna som är tillsammans med barnen var genuint vänliga och omtänksamma både mot oss men främst mot barnen.

#### Vilka är dina starkaste intryck från resan?

– Under resan fick vi ta del av många hemiska livsöden som drabbat dessa barn och det är ett starkt minne. Men mitt

#### Varje såld bostad ger pengar till utsatta barn

Av varje såld bostad går en viss summa pengar till att bygga ett center för utsatta barn i Moçambique. I februari fick några representanter från Mäklarringen följa med och se arbetet på plats.

#### Anneli Silwer

**”Mitt starkaste minne är ändå den framtidstro som jag såg hos dessa barn, deras glädje gick rakt in i mitt hjärta.”**

starkaste minne är ändå den framtidstro som jag såg hos dessa barn, deras glädje gick rakt in i mitt hjärta. Oj, nu börjar jag gråta. Det är glada tårar, jag längtar tillbaka till alla barn, det var så roligt att leka och busa med dom. **Vad tycker du om samarbetet mellan**

#### Mäklarringen och Läkarmissionen?

– För mig är det viktigt att det finns en tanke bakom samarbeten och det finns det naturligt i samarbetet med Läkarmissionen. Mäklarringen jobbar med att förmedla bostäder, vi hjälper människor i olika situationer att hitta nya hem. Genom att stötta Läkarmissionen och ”Give a child a family” så hjälper vi barn att få ett nytt hem och dessutom en ny kärleksfull familj. Dubbel glädje!

## Välkommen!

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

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



FOTO: HENRIK ÖSTMAN

## Sånger För Livet slut för säsongen

■ Nu har årets Sånger För Livet avslutats för säsongen. Det är en populär körturné där körer får sjunga under Mats Backlunds ledning, tillsammans med en gästartist. I år har artisterna varit Uno Sveningsson, Janne Schaffer, Sonja Aldén och Peter Lundblad. Projektledare Henrik Östman på Läkarmissionen är nöjd.

– När det är stora körer som i Växjö blir det extra

bra. Sen var konserten i Skövde med Sonja Aldén magisk. Våldigt roligt också med Janne Schaffers repertoar. Han körde allt från Abba till Trazan och Banarne och egna låtar. Det uppskattades mycket av körerna.

Sånger För Livet drar igång igen i höst. Vill din kör vara med? Gå in på [lakarmissionen.se](http://lakarmissionen.se) för mer information.

## HÄNT SEDAN SIST...

### Barnhem håller öppet trots oro

**UKRAINA.** Läkarmissionen stöder CCC (Children Care Center) ett center för utsatta barn i Lviv, Ukraina.

Människor har kastats mellan hopp och förtvivlan men på CCC har de haft öppet som vanligt även om barnen inte har fått gå hem ensamma när det är mörkt. De tackar för all support och föreståndare Yurij hoppas på ett Ukraina där ”nya kompetenta ledare ska leda vårt land i en riktning som folket själva vill.”



FOTO: PNU

#### Hillevi Engström

Sveriges biståndsminister.

**”Dagens besök på Panzisjukhuset är något jag aldrig kommer att glömma.”**

## Svensk biståndsminister besökte Panzisjukhuset

**KONGO.** Sveriges biståndsminister Hillevi Engström besökte Panzisjukhuset i slutet av februari. Efter besöket twittrade hon: ”Dagens besök på Panzisjukhuset är något jag aldrig kommer att glömma. Dr Mukwege/fantastisk

personal.” och senare ”I dag talade jag med de som överlevt sexuellt våld i Kongo Kinshasa, inte lätt att somna, massor av tankar.” Betoko som är projektkoordinator med ansvar för kommunikation och rapportering för

Läkarmissionens projekt på Panzisjukhuset, berättade att biståndsministern lovade att hon skulle vara en röst för Kongo i olika sammanhang. Betoko hoppas att det blir så och att situationen i DR Kongo förändras i grunden.

**HÄLLER ÖKEN-RENT**  
**I VÄNTE-LÄGE**  
**SALT-ÄMNE**  
**LOCK-AR I DJUPET**  
**EN RINGRÄV LÄGGS IN**  
**MEDELT**  
**GE BY-SKYDD**  
**JÄTTE-NÖT PÅ HÖG HÖJD**  
**KRE-DIT**  
**PEDA-GOG-FACK**  
**TAR MAN MED UPPGIFT**  
**KUNGS-FISK I NORGE**  
**TAS FÖR TUR**  
**DUK-PLATS**  
**SKYDDAR MOT KYLAN TON**  
**HÖRS MYGG-EN**  
**DRAS GENOM VATTEN**  
**BRYGD I DET SVARTA**  
**LYSER UPP**  
**ÄR PIGG**  
**KRYP STRÄNG-EN**  
**SNED SÖKER TJUV**  
**INGÅR I VERS**  
**KÄR-VE**  
**DEN VITT-JAS**  
**EROS I ROM SAMS**  
**KAN MAN KROKEN**  
**SLICK-AR I SIG**  
**TRÄSK HAN-DELS-BRUK**  
**NO-TISER**  
**SAM-FUND**  
**AXLAR BÖRDAN HÄNDER**  
**BLÅ-VITA GLOB**  
**GÄDD-TILL-HÄLL LJUS**  
**KORT-ETTA**  
**GE-VÅRS-SLAG**  
**SIK-TAR HÖGT**  
**ÄLVA VÅRDA**  
**DET VILL SÄGA KANTA**  
**FOR-SYTES VAR EN**  
**DANS-TILL-STÄLL-NING**  
**BRITT-PARTI**  
**STILL-HETS-ORD**  
**PÅ FRANSK BIL**  
**AV STOR VIKT**  
**NY-HETS-KÄLLA**  
**HALV-GRÄS**  
**NAM-BA-MINI-STERIUM SNÅR**  
**TAR MAN MED UPPGIFT**  
**ÅTER SOM FÖRLED**  
**HAR STARKA KÄNS-LOR**  
**LEDDE ANNA LINDH**  
**TAR SINA STEG**  
**ÄR KÄNSKE VÄGEN GEYLON-LÄNKA**  
**FÄS-TER JOLLER**  
**INGEN-JÖRS-FÖR-BAND**  
**DRA SIG BAK-LÄNGES**  
**STOD FÖR SKARA-BORGS LÄN**  
**ÄR SÄNG-LIG**  
**SPI-RA**

Grattis! Leena Elvelind, Göteborg, Carin Gulin, Kvissleby och Gunnell Robertsson, Helsingborg får Annika Östbergs bok "Se ljuset i det svarta".

**Aprilkrysset.** Du behöver inte skicka in hela krysset! Fyll bara i tävlingskupongen här bredvid eller skriv svaren på ett vykort. Skicka till "Journalenkrysset april 2014", Swedmedia, 105 36 Stockholm. Senast den 2 maj vill vi ha ditt svar.

**Vinn en bok!**

De tre först öppnade rätta lösningarna vinner Sohelia Fors bok "Kärleken blev mitt vapen".



1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_ Postadress: \_\_\_\_\_

Konstruktion: Text & Bild Lars Fridestig

KORTET TÄVLINGS-KUPONGEN

Ge bort lite kycklingar i påsk!

De här barnens familj fick för ett par år sedan ett "kycklingpaket" med 25 kycklingar, lite foder och redskap. Samtidigt fick de också en kurs i uppfödning och hur man ska göra för att tjäna pengar på det.

Ett "startpaket" kostar bara 100 kronor.

På Läkarmissionens webaid.se kan du "köpa" paket och skriva ut gåvobevis.

Men du kan också sätta in din gåva på 90 00 21 - 7 och skriva "kycklingpaket".

God Påsk.



**90 KONTO** SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

Läkarmissionen Webaid.se

Din testamentsgåva gör skillnad!

I byn Marimangalam i södra Indien har femtio kvinnor startat en stor blomodling. Inkomsten från blommorna bekostar barnens skolgång ända upp på högskolenivå. Så fungerar hjälp till självhjälp.

Har du funderingar kring testamente, kontakta oss så skickar vi vår mapp. I den finns information om hur man skriver sitt testamente och vilka regler som gäller om man vill ge delar av sina tillgångar till välgörande ändamål. Det kan räcka med lite för att skillnaden ska bli stor.

Beställ testamentsmappen på:  
[www.lakarmissionen.se](http://www.lakarmissionen.se) eller ring:  
**08-620 02 00**



**90 KONTO** SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

Läkarmissionen Förändrar framtiden för utsatta människor



## Apelsin- och fänkålssallad

4 portioner

### DET HÄR BEHÖVER DU:

2 dl hasselnötskärnor  
50 g smör  
1 dl fast honung  
4 stora saftiga apelsiner  
1 rödlök eller 4 salladslökar  
1 fänkål  
2 morötter  
2 polkabetor  
4 stjälkar bladselleri  
300 g fetaost av god kvalitet  
1 dl gröna eller svarta oliver  
½ dl olivolja  
riktigt med färsk mynta  
granatäpplekärnor  
flingsalt och svartpeppar

### SÅ HÄR GÖR DU:

■ Rosta nöterna i en torr stekpanna tills det börjar dofta och skalen börjar bli bruna med inte brända.  
■ Skaka panna med jämna mellanrum. Häll nöterna i en ren kökshandduk. Gnugga nöterna i handduken så att det mesta av skalet gnids av. Låt svalna.  
■ Värm upp smöret tills det precis börjar bubbla, tillsätt då honung och nötter. Låt

småputtra i 5-10 minuter eller tills honungen börjar bli seg och bärnstensfärgad. Häll sedan upp nöterna på ett oljat bakplåtspapper, låt kallna. Bryt sedan sönder i mindre bitar. Stoppa gärna in arket med nötkaramellen i frysen så stelnar den snabbare.

■ Skala apelsinerna med kniv så att den vita hinnan försvinner. Skär ut filéer eller skiva apelsinerna relativt tjockt. Lägg i en skål.

■ Ansa och skiva löken tunt. Ansa fänkålsdillen fint. Skala och skär morötterna i tunna skivor. Skala och skär eller hyvla betorna på en mandolin. Lägg i iskallt vatten.

■ Ansa och skär med hjälp av en potatisskalare tunna remsor av sellerin. Lägg de tunna fänkålsskivorna och selleriremsorna i kallt vatten, gärna med lite isbitar. Låt stå i kylen tills sellerin bildat skruvar.

■ Arrangera apelsinfiléer, fänkål, morötter, polkabetor och selleri på tallriker. Toppa med fetaost skuren i bitar, lök, oliver, salt och peppar. Lägg på nötkaramellen precis före serveringen.



## Platta potatisbröd

4 portioner

### DET HÄR BEHÖVER DU:

16 skivor rökt lax  
Inlagd gurka:  
2 msk farinsocker  
2 msk ättikssprit (12 procent)  
½ dl hackad dill  
en nypa salt  
1 gurka

### Ägg- och ansjovissmör:

4 hårdkokta ägg  
2 ansjovisar  
1 msk kapris  
4 msk gräslök  
1 dl rumstempererat smör  
salt och svartpeppar

### Potatisbröd:

400 g potatis  
2 msk smör  
½ dl vispgräddde  
1 tsk farinsocker  
1 tsk mald anis  
½ tsk salt  
120 g vetemjöl  
smör till stekning

### SÅ HÄR GÖR DU:

■ Blanda farinsocker, ättikssprit, dill och salt i skål. Rör tills sockret har lösts upp. Skiva gurkan tunt och blanda ner. Ställ kallt.

■ Hacka ägg, ansjovis, kapris och gräslök. Rör ner i smöret och smaka av med salt och peppar. Ställ det kallt, men låt det bli rumstempererat innan det serveras.

■ Koka potatisen med skalet på i cirka 20 minuter eller tills den är färdig. Skala den. Mosa potatis med smör och gräddde. Rör ner farinsocker, anis, salt och mjöl. Degen blir kladdig och mjuk. Dela degen i 8 bitar.

■ Mjöla arbetsbordet och kavla ut degen så tunt som möjligt, cirka 3 mm. Lägg en liten klick smör i en stekpanna. Grädda brödet i ett par minuter på varje sida. Gör likadant med resten av degen. Lägg bröden på en uppvärmd tallrik under en ren handduk.

■ Servera de ljumma bröden med ägg- och ansjovissmöret, lax och den inlagda gurkan.

minuter och rör om då och då.

■ Blanda hälften av apelsinjuicen med maizenan. Häll resten av apelsinjuicen och skalet i kastrullen, sjud i ytterligare ett par minuter.

■ Rör ner maizenablandningen. Låt koka upp medan du rör i kastrullen. Dra kastrullen från värmen när dressingen tjocknat något. Låt svalna innan du blandar dressingen med salladen.

■ Riv eventuellt lite extra apelsinskal över salladen och ringla över olivolja.

### Apelsinsås:

2 dl mörkt muscovadosocker  
1 dl äppelcidervinäger  
finrivet skal och juice av 3 apelsiner  
1 msk Maizena  
olivolja

### SÅ HÄR GÖR DU:

■ Skala rödbetor och äpple och skär i mindre bitar. Strimla löken fint. Tärna fetaosten. Blanda samman ingredienserna till salladen. Salta och peppra.

■ Blanda socker och vinäger i en kastrull. Sjud vätskan i 5

## Pastasallad

4 portioner

### DET HÄR BEHÖVER DU:

Sallad:  
200 g ugnsbakade eller kokta rödbetor  
1 stort syltigt äpple  
3 salladslökar  
100 g fetaost  
5 dl kokt kall pasta  
100 g valnötter  
ca 200 g blandad babysallad  
en liten kruka mynta  
3 msk olivolja  
salt och peppar



## Bulgursallad

4 portioner

### DET HÄR BEHÖVER DU:

3 dl bulgur  
½ l vatten  
1 msk finrivet apelsinskal  
1 dl apelsinjuice  
1 msk olivolja  
2-3 tsk mald spiskummin  
1 tsk flingsalt  
10 cocktailtomater  
1 grön paprika  
1 röd paprika  
1-2 röda chilifruktar  
1 rödlök  
3 vitlöksklyftor  
1 msk olivolja  
75 g dadlar (urkärnad vikt)  
färsk koriander  
salt och peppar  
25 g mandelspån, lätt rostade

### SÅ HÄR GÖR DU:

■ Hetta upp en torr stekpanna, rosta bulgurkornen i 2-3 minuter eller tills det börjar dofta något. Låt dem svalna i 5 minuter.

■ Koka upp vattnet och häll i bulgurkornen. Sjud i cirka 10 minuter eller tills de är al dente. Låt dem rinna av väl i ett durkslag. Lägg bulgurkornen i en skål. Blanda apelsinskal och -juice, olivolja, spiskummin och salt. Häll det över bulgurkornen. Blanda och låt det stå och dra.

■ Tärna tomater och paprika fint. Halvera, kärna ur och finhacka chilin. Hacka löken fint. Pressa vitlöken.

■ Hetta upp oljan i en stekpanna och tillsätt grönsakerna. Stek i 2-3 minuter. Blanda varma grönsaker med bulgur. Dela dadlarna i mindre bitar. Hacka koriandern. Blanda ned dadlar och koriander. Smaka av med salt och peppar. Servera med den rostade mandeln. Salladen kan ätas både ljummen och kall.



# Dagen då allt förändrades

**P**istolskott. Skrik. Det smutsiga golvet fylls av blod. Hennes mamma ligger skjuten på golvet. Hennes pappa är förövaren. Camilla minns händelsen som igår. Skottet ekar fortfarande i hennes inre. Det var dagen då allt förändrades. Camilla förlorade på ett ögonblick både sin mamma och pappa. Livet i Rios Favelas var redan tufft, och oddsen för att klara sig blev om möjligt ännu sämre. Camilla kom till ett fosterhem. De lät henne gå i skolan, och hon fick en bra grundutbildning.

Det har nu gått mer än femton år sedan den tragiska händelsen. Camilla är tacksam för sin uppväxt. Hennes fosterföräldrar har varit snälla mot henne, men de är fattiga. Så det finns ingen som kan sponsra hennes ingenjörstudier.

I dag har Camilla genom Läkarmissionens arbete tillsammans med lokal partner i Rio fått en möjlighet till utbildning i telemarketing. Utbildningen har redan gett henne jobb. Jobbet är med och finansierar hennes dröm. Camilla sparar till sin universitetsutbildning. Detta är hennes väg ut ur hopplösheten. Drömmen är att få arbeta som civilingenjör och få ett liv utanför Rios slum. Ett liv där hennes två små barn kan växa upp i trygghet.

Läkarmissionens vision är att ge människor enkla redskap, små verktyg som kan förflytta ifrån det värsta av misär och elände, till en plats där man kan förverkliga några av sina livsdrömmar.

Varje gång jag möter dessa unga kvinnor som ingen trodde eller satsade på, så blir jag tacksam till alla er som ger en gåva för att se till att fler ungdomar får en ny chans. Varje gång vi räddar en människa, så är vi med och gör den här planeten till en bättre plats. För mig är det att förverkliga påskens budskap. Att offra något för att rädda någon annan. Glad Påsk!

## Johan Lilja

Direktor på Läkarmissionen



## Läkarmissionen

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

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

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





## Knepet mot klådan

# Med Buckthorn blev slemhinnorna friska

**Carina Johansson led av klåda i underlivet i flera år. Extra jobbigt blev det när hon höll simlektioner. Vattnet i bassängen gjorde klådan outhärdlig. – Jag var på väg att ge upp jobbet, men när jag hittade Buckthorn förändras allt. Nu har jag varit besvärsfri i fem år, säger Carina, 58 år.**

När Carina Johansson började närma sig 50 fick hon problem med känsliga slemhinnor i underlivet. Det drabbar alla kvinnor när de blir äldre, men alla behöver inte känna besvär. För Carina kom problemen smygande. Det blev extra påtagligt eftersom hon jobbade som instruktör i babysim.

– Jag var i bassängen flera dagar i veckan och höll lektioner. Jag led så oerhört mycket av klådan efter att jag klivit upp ur i vattnet. Och inte heller hjälpte de produkter jag provade.

Carina övervägde att byta jobb men i samma veva fick hon höra talas om havtornsprodukten Buckthorn.

– Det var det bästa som kunde ha hänt. Efter några veckor var klådan borta. Det var en underbar känsla när det slutade att klia, säger Carina som ätit Buckthorn i fem år och hon har inte haft besvär en enda dag sedan dess.

Buckthorn är ett kosttillskott som bland annat innehåller extrakt av ekologisk havtorn och biotin som bidrar till att bibehålla normala slemhinnor i ögon, mun och underliv.

Och just effekten på hennes sköra slemhinnor blev uppen-

bar när hon provade att smörja in händerna och märkte hur len huden blev med en gång.

– Det känns som ett mirakel varje dag. Buckthorn är också prisvärd. Ett paket räcker i två månader. Tänk vad så lite kan förändra så mycket.



**Buckthorn innehåller:** Ekologiskt havtornsextrakt, fett-syrorna Omega-3, 6, 7 och 9, quercetin och rutin från bovete, rosmarinextrakt samt

biotin som bidrar till att bibehålla normala slemhinnor.

**Pris:** 339 kr för 60 kapslar som räcker i 2 månader. **Finns:** I hälsokostbutiker samt vissa

apotek. Kan beställas fraktfritt på [www.elexironline.se](http://www.elexironline.se) eller på tel: 08-651 40 40 och få den direkt hem i din brevlåda inom 2-3 vardagar.