

SvJ



SVENSKA JOURNALEN, LÄKARMISSIONENS
MEDLEMS- OCH ORGANISATIONSTIDNING
NR 5 OKTOBER 2014 ÄRGÅNG 90

**HET SOPPA I
KALLT HIMALAYA**
JOHANNA BESÖKER
BYAR I BERGEN

**”JAG BLEVRÄDD
NÄR DE DOG”**

Prince Musa vårdade
de första patienterna
med ebola i Liberia

**STUDIER GER
NYTT LIV**
MAMA ALIM
HJÄLPER SEXOFFER

**RÄTTSHJÄLP FÖR
UTSATTA BARN**
MIRIAMS TEAM STÅR
PÅ BARNENS SIDA

Glutenfritt
på menyn

KJERSTI DELAR MED
SIG AV SINA RECEPT

**GER ORD ÅT
KANSLAN**

SONJA ALDÉN ANVÄNDER RÖSTEN

KRÖNIKA: *Hjälte skulle hon aldrig se sig själv som. Och inget pressuppbåd väntade vid porten.*

ANNIKA HAGSTRÖM

En lite bättre värld på köpet.



Vårt lyckade samarbete med Läkarmissionen fortsätter.

Vi stöder Läkarmissionens arbete i Moçambique där utsatta barn får möjlighet att rehabilitera sig i en trygg miljö. När vi sålt din bostad skänker vi pengar i ditt namn till detta projekt.

Hittills har vi samlat ihop 437 226 kr.

maklarringen.se/litebättre

Läkarmissionen

STURESOR

Sex år med enbart helnöjda resenärer
Små grupper = personlig service
Boende i kristna miljöer
Åk med STURESOR till ROM
eller JERUSALEM

Platser finns på följande resor:

JERUSALEM

15 - 22/4 2015 7.250:-

Boende på klostergästhem i idylliska Ein Kerem, dubbelrum med privat WC/dusch, halvpension, två heldagar med buss, all guidning, alla entréer och transfers. Flygresan tillkommer.

ROM - den eviga staden

25/4 - 30/4 samt 9/5 - 14/5 2015 4.950:-

Boende på klostergästhem, dubbelrum med privat WC/dusch, frukost, Lunchpanini tre dagar, all guidning och entréer. Flygresan tillkommer. *Möjlighet att kombinera med två dygn i ljuvliga byn Farfa i Sabinerbergen.* Tidig bokning = lägsta flygpriser! All info på hemsidan.

STURESOR

Yttermo Tjergattu 2, 793 35 Leksand
0736-210 128 • sture.lundqvist@gmail.com
www.sturesor.se



Sture Lundqvist
präst och reseledare

oktober 2014

10 Värmande soppa i kylan

I Himalayabergen vid gränsen till Tibet lagar Läkarmissionens Johanna Kratz nuddelsoppa tillsammans med Chyama La som leder verksamheten för utsatta kvinnor.

14 Hjälp till försörjning

Våldsutsatta kvinnor i Kongo får hjälp till självhjälp.

20 Mord för 500 kronor

Miriam Mondragon är utsatta barns advokat i en av världens farligaste städer. "Vi kan aldrig låta våra pojkar vara ute på egen hand, utan måste ständigt vidta alla tänkbara säkerhetsåtgärder," säger hon.

24 Det är roligt att ge

Det var andra året de valde att satsa på Aktion Julklappen via Läkarmissionen. Familjen Magnusson samlade intresserade grannar till julklappsinslagning med glögg och saffranskorpor.



FOTO: TOMAS OHLSSON



FOTO: RANÓN SÁNCHEZ ÖRENSE



FOTO: FRIDA LENHÖLM

Sonja Aldén

"Att höra om människor med små barn som tvingas svälta och törsta ihjäl i bergen är så fruktansvärt att det är svårt att ta in."



FOTO: RICKARD L. ERIKSSON

Ändrat beteende krävs för att stoppa ebolan

När jag pratar med Rose, en barnmorska på Foya-sjukhuset i Liberia gråter hon i telefon. Fem kolleger har dött av ebola. Skolorna är stängda och barnen får inte vara hemma hos varandra och leka. Allt är kaos och en rädsla: Vem står näst på tur?

Det är inte mycket vi kan göra. Mot sjukdomen har vi ingen bot. Men Läkarmissionens givare har varit med och skänkt skyddsutrustning till Foya-sjukhuset. Det är extremt värdefullt för att skydda personalen, så att inte fler ska dö. Men personalen ser också behovet av en massiv informationskampanj om hur ebola smittar. Vad man kan göra för att skydda sig och vad man absolut inte får göra. Kunskapen behöver nå landsbygden för som Rose säger: "När det verkar som smittan är under kontroll på ett

ställe får vi höra om ett utbrott någon annanstans".

Det kräver extrema åtgärder för att få stopp på smittan. Människor måste frångå sina begravningstraditioner och begrava kroppen direkt. Den som vårdar en anhörig hemma löper stor risk att själv smittas. Därför bör smittade ta sig till ett sjukhus. Men ändra beteendet görs inte i en handvändning.

JAG ÖNSKAR ATT jag kunde skicka de bästa reklamkampanjerna, marknadsförarna eller spinn-doktorerna i världen till Foya i Liberia. De som vet hur man når massorna och påverkar människor. Men kanske skulle de misslyckas. Det är en sådan annor-

lunda verklighet de måste hantera. Kanske kommer istället människor från Foya att föreläsa för oss, när den här epidemin äntligen är över. "Det här var utmaningarna vi stod inför, och det var så här vi lyckades." Jag hoppas på det.

Vill du ge en gåva för att hjälpa till att hejda ebolasmittan? Betala in på pg 90 00 21-7, skriv ebola.



Eva Nordenstam
von Delwig

Informationsansvarig på Läkarmissionen

Flyg bättre!

Raptim specialpriser bara för dig som arbetar inom bistånd & utveckling.

Vi är en trygg samarbetspartner verksam sedan 35 år!

Välkommen med din förfrågan – världen börjar i Tranås!



Europa: 0140-37 50 30
Afrika: 0140-37 50 10
Övriga Världen: 0140-37 50 20
info@tranås-resebyrå.se
www.tranås-resebyrå.se



raptim | travel

A woman with long dark hair, wearing a white quilted jacket, stands in a grassy field. She is looking slightly to her right. The background features a line of trees and a hillside under a bright sky. A large tree trunk is visible on the left side of the frame.

Tar ton för livet

Hennes sånger sjungs på bröllop, dop och begravningar. Sonja Aldén lyckas tolka det djupt mänskliga och sårbara.

Hon vill gärna använda sin röst för att glädja, trösta, hjälpa och stötta utsatta människor. I november kommer hennes julskiva, Jul i andlighetens rum.

TEXT: MAJKEN ÖST-SÖDERLUND FOTO: RICKARD L. ERIKSSON





HÖSTREGNET DRIVER OSS inomhus efter att vi har vandrat runt i den fantastiska parken runt Drottningholms slott. Sonja sjöng på kungens eriksgata nyligen, men det spelar ingen roll för den nitiske slottsvakten. Här görs ingen skillnad på folk. Hon går av misstag lite för nära staketet och får genast ett påpekande om att hon ska hålla sig utanför den stenlagda ringen.

Sonja Aldéns genombrott kom 2007 med låten "För att du finns". I Melodifestivalen rankades den inte så högt, slutade på en sjätteplats, men det fanns någonting i melodin och i orden som stannade kvar. När konfettin runt segerlåtarna singlar färdigt, steg Sonjas låt stadigt och blev en hit. Brudpar spelade den på sitt livs stora dag, Sonja fick en Rockbjörn som "Årets kvinnliga artist" och blev därtill Grammisnominerad. Dessutom blev "För att du finns" utsedd till Årets låt.

Att skriva texter som tolkar och ger ord åt starka känslor, är en gåva som många försöker komma åt men bara få förunnas.

– Jag sätter mig sällan ner för att skriva texter, de kommer snarare till mig, säger Sonja när vi kommit in i värmen igen.

Hon får det att låta så lätt, som att texterna kommer i förbifarten. Kanske är det så med de stora gåvorna, de går inte att analysera. De bara finns där. En del har jämfört Sonja Aldén med Ted Gärdestad. Förmågan att ge ord åt känslor och tankar som är universella, men som ändå är så svåra att hitta på linan av ord mellan banalitet och genialitet.

PÅ SKIVAN SOM kommer nu i november "Jul i andlighetens rum" sjunger hon en sång som hon själv har skrivit texten till, de övriga spåren är välkända julsånger med ett andligt innehåll.

Den förra skivan hette "I andlighetens rum". De senaste åren har hon alltmer framträtt i kyrkor. Efter en intensiv period då hon framträdde på



Sonja Aldén

Ålder: 36 år.

Familj: Maken Jörgen och sonen

Teddy, 3,5 år.

Bor: På Ekerö.

Intressen: Träna och så tvättar jag och sköter alla inköp i familjen.

Kan det kallas intresse?

Aktuell med ny julsång: Jul i andlighetens rum. Släpps i början på november.

Favoritcitat: "Många säger att de tror att de vet. Jag säger att jag vet att jag tror".



Sonja Aldén

"Jag sätter mig sällan ner för att skriva texter, de kommer snarare till mig."

pubar och musikrestauranger, sjöng i olika konstellationer, bland annat med Shirley Clamp och Sanna Nielsen, har hon nu gått in i en lugnare fas där hon ofta uppträder ensam med texter som ibland handlar om hennes kristna tro. Även om hon själv är noga med att poängtera att hon gör det på ett personligt sätt, med humor, självdistans och värme.

Sonja har alltid legat ganska lågt med sin tro, åtminstone utåt i kontakt med media. Det är lätt att missuppfattas, att placeras i ett fack. Det vill hon undvika. Musiken är det hon vill nå ut med.

Det finns flera anledningar till att tempot bromsats. Hon har blivit mamma, gift sig, blivit villaägare och tillåter sig numera att gå till förskolan och affären utan att fixa till sig det allra minsta. Så var det inte förr.

För några år sedan var hon nära att bränna ut sig, nu är hon mer noga med sig själv och var hon syns offentligt. Det egna bröllopet i somras var helt privat. Hon valde ut några bilder och skrev själv om bröllopet på sin Facebooksida. Det hon ville lämna ut. Resten fick bli en angelägenhet för familj och de närmaste vännerna.

Något problem att hitta sångerska till bröllopet hade hon inte. Själv älskar hon att sjunga på bröllop och hade skrivit en egen sång till en väninnas bröllop. I sommar var det Sonjas tur att få höra väninnan sjunga för henne.

Även om Sonja blivit alltmer restriktiv med var hon medverkar, tackar hon sällan nej till att sjunga på bröllop.

– Det är en stor och glädjefylld dag och jag är gärna med och förgyller den, om jag bara kan.

NÄR KUNGEN KOM på eriksgata till Ekerö ställde hon också upp. Hon och kronprinsessan Victoria har ju en sak gemensamt – de har båda valt att gifta sig med sin personliga tränare.

Sonja fnissar till och säger att ordspråket om skomakarens barn (som går i sämsta skorna), stämmer bra även på den som gifter sig med sin tränare.

– Det har blivit lite sämre med träningen på senare tid. Men jag kommer igen. Vi äter i alla fall nyttigt. Det är oftast min man som lagar maten. Han är fantastisk.

Det mesta som hamnar på matbordet i makarnas hem är ekologiskt odlat och vetemjöl försöker hon undvika helt.

– Det är många som säger att de mår bättre sedan de slutat med vetemjöl. Jag försöker också så gott det går. Vetet har en inflammerande effekt på tarmarna. Det är smart att göra vad





FOTO: TORLEIF SVENSSON



man kan för att må så bra som möjligt.

Vi kommer in i ett väldigt intensivt samtal om kost, träning och hållbar livsstil. Sonja säger att hon sorterade sopor redan när hon bodde i en liten etta och att hon så ofta det går väljer transportmedel som släpper ut minst koldioxid. Hon tar gärna tåg framför flyg under sina turnéer.

– Det handlar om att göra det jag kan.

Samma sak gäller när hon läser om krigshot, svält och flyktingströmmar.

– Att höra om människor med små barn som tvingas svälta och törsta ihjäl i bergen är så fruktansvärt att det är svårt att ta in. Men då gäller det att inte överväldigas och bli passiv utan i stället göra det man kan. Ge pengar och i mitt fall också använda min tid, min sångröst och mina texter i olika insamlingskonserter.

SONJAS EGEN MAMMA kom som flykting till Sverige i slutet på 1950-talet.

– Hon flydde från Ungern med en docka under armen. Hon blev tillsagd att inte ta någonting alls med sig, men dockan kunde hon inte skiljas ifrån.

Sonja säger att hon framöver

Sonja Aldén

“Min mamma är katolik och vi är uppvuxna med en stark tro. Mamma bad alltid aftonbön med oss.”

vill forska mer i sin släkts historia, verkligen ta sig tid att få reda på vad som hände då mamman och hennes familj lämnade sitt hemland. De flydde till Österrike vid tiden för Ungernevolten.

YNGSTE SONEN i familjen, då fem år, led av en svår hjärtsjukdom. Sjukhuset i Ungern, där han skulle få vård var sönderbombat och läkaren som skulle operera hade flytt, föräldrarna såg ingen annan utväg än att fly för att rädda livet på sitt yngsta barn. Via Österrike kom de senare till Sverige, ett land som vid den här tiden gärna tog emot arbetskraft. Sonen opererades lyckosamt på Karolinska sjukhuset, men eftervården var bristfällig och hans liv gick inte att rädda.

Sonjas liv började lugnare. Hon föddes i St Albans i Storbritannien där hennes pappa just då hade en

tjänst inom läkemedelsindustrin, men familjen flyttade till Huddinge när Sonja bara var ett år gammal. Hon växte upp med en yngre syster och en äldre bror.

– Min mamma är katolik och vi är uppvuxna med en stark tro. Mamma bad alltid aftonbön med oss.

ATT SONJA VAR en sångfågel märktes tidigt. Hon gick Adolf Fredriks musikklasser och sedan Södra Latins yrkesmusikerlinje. Efter utbildningen jobbade hon på Wallmans salonger i Malmö. Det var där hon blev medlem i en pingstförsamling.

– Att ha en egen personlig relation med Gud är viktig för mig, men jag är helt och hållet ödmjuk inför det faktum att vi alla är och tror olika, och hoppas att alla – oavsett tro eller icketro – ska ha full glädje av min musik och mina konserter.

Under hösten kommer hon att medverka i konserter för Läkarmissionen och göra turné med den egna julskivan och julshowen Stjärnklart. ■

Sonja reser för
Läkarmissionen
i höst!

Pygméer i Kongo får hjälp med skolgång och sjukvård

■ I Beni i östra DR Kongo stöder Läkarmissionen ett arbete för att hjälpa ursprungsbefolkningen. I alla tider har de levt som jägare och samlare men det långvariga kriget har gjort att villebråden i skogarna nästan är borta och det moderna livet kommer allt närmare. Läkarmissionen stöttar med kläder, skolgång, sjukvård, hjälp att bygga hus och odla. Allt för att hjälpa ursprungsbefolkningen att klara övergången till ett nytt liv som ställer helt andra krav.

TORLEIF SVENSSON

Nudelsoppa värmer i kalla Himalaya

Läkarmissionens
Johanna Kratz får lära om
mattraditioner i Nepal.

Chyama La välkomnar oss med en klick smör i hårfästet. Det är en välkomstprocedur för långväga gäster i hennes kultur.

Det vita i smöret signalerar "fred".

TEXT: JOHANNA KRATZ

FOTO: TOMAS OHLSSON

CHYAMA LA SKA visa oss hur man lagar Chammphe, en nudelsoppa med grönsaker och kött. Först kokar hon upp vatten med örter till ett te.

- Det är ofta kallt här i bergen och därför dricker och äter vi saker som ger värme och energi, förklarar hon.

Hon häller över teblandningen i ett långt ihåligt rör med hjälp av en träpinne som mest liknar en stor mortel. Så blandar hon i rikligt med smör, några nypor salt och mjölk, och visar mig hur man ska pressa samman blandningen.

Jag smuttar på teet, men har fortfarande efter en veckas vandring mellan olika hem i bergen svårt att uppskatta drycken.

CHYAMA LA BOR i byn Simikot i Himalayabergen, vid gränsen till Tibet. Hon kommer att bli ansvarig för Women Welfare Service, en av Läkarmissionens samarbetspartner i Nepal, framöver.

Det är en verksamhet för de mest utsatta och diskriminerade kvinnorna i byarna. Kvinnorna får gå en alfabetiseringskurs och lära om sina rättigheter och hur man kan starta en liten verksamhet.

Men det finns mycket att kämpa mot, sådant som kastsystem, traditioner och fattigdom.

- Kvinnors status, utbildning och hälsa ligger på en väldigt låg nivå här i distriktet, och eftersom jag fått möjligheten till utbildning så vill jag också stödja andra kvinnor, säger Chyama La.

Byn Simikot är handelscentrum för varor från övriga landet och småbönder säljer sina varor på gatorna



En hjälteinsats värd att beundra

Vad menar vi när vi utnämner någon till hjälte? Är det en äventyrare som mot alla odds tar sig upp för Himalayas lodräta bergssluttningar eller är det någon som i bräcklig farkost ger sig ut på de stora oceanerna? Vad är mod – och vad är motsatsen?

Jag blir en smula provocerad när jag lyssnar till ett föredrag av en ung man som berättar om det stora pressuppbåd som följer honom när han beger sig ut på sin våghalsiga strapats. Men jag sugns in i berättelsen och fångas av de oerhörda risker han utsätter sig för.

”Stegjärnen fick inte fäste, vindarna var iskalla, civilisationen långt borta...” Och så triumfen när han når målet: ”Det här är meningen med livet!”

Han blir en hjälte i medierna. Pressen sviker honom inte. Han får stora rubriker som handlar om att utmana sig själv, att våga och vinna.

Anledningen till att jag blir provocerad av hjältebeskrivningen är att en helt annan berättelse, en verklig och på ett sätt vardaglig berättelse tagit plats i mitt sinne samtidigt som jag lyssnar på äventyraren. En berättelse som handlar om hur man reagerar när den riktigt stora utmaningen kommer. Som den gjorde för en liten familj som står mig nära.

BESKEDET KOM SOM ett dråpslag. Den drygt ett år lille pojken som nyss var så pigg och rolig bar på en livshotande sjukdom.

Beskedet gick inte att ta in. Allt kändes överkligt. Bilen stod packad för semester, sommarhuset väntade på sina gäster, några sköna semesterveckor låg framför familjen. Så ändras allt. Det vanliga livet slogs i spillor.

Veckorna som följde kan liknas vid en mardröm. En liten familj samlad i ett sjukrum dag och natt. De heta dagarna känns bara som en plåga i de klistriga lakanen. Den lille blir allt sämre. Den obönhörliga

medicineringen gör att han gråter mest hela tiden. Slangarna skaver.

Det känns nästan förmätet att tala om ljusglimtar när mörkret är så kompakt. Men det kanske är just i mörkret som de små glimtar av ljus lyser allra starkast. Som när den lille fick besök av några sjungande och spelande clowner som till och med fick honom att skratta, eller sjuksköterskan som inte kunde gå hem för kvällen utan att natta den lilla familjen i sjukrummet först och ge dem en gonattkram.

Vad kan man som närstående göra när livet gör oss illa? Ingen kan förebrå dem som drar sig undan av rädsla för att störa, men det finns också ett annat sätt att reagera på. Och det är att hjälpa till med det allra mest vardagliga. Ta hand om syskon, laga mat, tvätta, klippa gräset, hämta posten.

DET BLEV EN annorlunda semester för den lille pojken farmor denna gång. Varje morgon steg hon upp och lagade mat som hon la i fina förpackningar, renskav med potatismos ena dagen, kyckling och ris den andra. Hon tog cykeln och for till sjukhuset med sina hemlagade rätter och så pågick det hela sommaren. På så sätt skapade hon en stunds glädje i den lilla sjuksalen och familjen slapp handla sjukhusets dyra mat i restaurangen.

Jag tänker på äventyrarens uttalande på toppen av berget: Det här är meningen med livet! Och jag förstår verkligen att man kan känna så.

Eufori vid att ha utmanat sig själv och nått målet. Men vad vore prestationen värd om ingen såg dig?

Vad menar vi när vi talar om hjältemod? De första dagarna efter det smärtsamma beskedet om den lille pojken sjukdom ville tårarna aldrig ta slut. Varför just han? Varför just vi? Varför, varför??

Men så kom beslutsamheten, handlingskraften. Pannbiff med lök och färskpotatis, frukt och grönt. Cykeln varje morgon till den instängda lilla familjen. Hjälte skulle hon aldrig se sig själv som. Och inget pressuppbåd väntade vid porten.

Annika Hagström

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

i byn. Få har möjlighet att själva lämna bergsmassivet och livet är avskuret från den ”moderna världen”. Tar sig fram mellan byarna gör man för det mesta genom att gå eller rida, men det är vanligt att möta ”jhuma” på stigarna. Jhuma är en korsning mellan en ko och en jak. Djuret är inte farligt, men man måste akta sig för dem på bergsstigarna för att inte riskera att knuffas nedför de branta sluttningarna.

FÖR CHYAMA LA tar det fyra dagar att vandra till de nordligaste byarna dit Läkarmissionen ger stöd, två dagar till de östligaste. På vintern är stora områden i bergen täckta av snö.

– Min dröm är att vara ledande i att jobba för kvinnors rättigheter här.

Själv tillhör hon ett folk med kulturella kopplingar till grannlandet Tibet. Mat, kläder och seder skiljer ut

Chyama La

”Min dröm är att vara ledande i att jobba för kvinnors rättigheter här.”

sig från andra folkslag här i bergen. Nudelsoppa är ett recept hon fått med sig från uppväxten.

CHYAMA LA BLANDAR mjöl och vatten till en deg och visar hur jag ska knåda degen till små kuddar, som vi plattar ut och skär i remsor till nudlar. Kuddarna går bra att knåda till, men att kavla ut degen till en rundel på en träplatta, sittandes på golvet, det är mer än jag klarar.

Chyama La är noggrann. Hon skär försiktigt degen till remsor och det tar lång tid. Vi steker gul lök och vitlök på den vedeldade spisen mitt i köket

och Chyama La skär potatis och kål i tunna skivor och blandar det i löken, tillsammans med en kryddblandning av kummin, curry och koriander. I med salt, lite kryddor och vatten. Hon steker kyckling och blandar i den, tillsammans med tomat.

MEDAN SOPPAN kokar berättar Chyama att hon tagit med ingredienserna från byn där hon växte upp.

– Det finns en lång tradition att äta nudelsoppa eftersom det finns gott om vetefält kring byarna och många av ingredienserna är lätta att få tag på. Men kycklingen fick jag köpa här i Simikot, berättar hon.

Soppa blir god, varm och mustig. Efter att ha ätit ris, potatis och bönor, ibland med omelett, till frukost, lunch och middag i en veckas tid känns Chammphe som en oväntad lyx. ■

Handarbetet får kvinnor på fötter

Mama Alima leder det center som ger fattiga kvinnor en utbildning och en möjlighet till försörjning.

”Fattigdom är den värsta formen av våld” har Mahatma Gandhi sagt.

I östra Kongo finns mycket fysiskt våld och djup fattigdom.

Men det finns också motkrafter och en av dem är CFF – ett center som hjälper utsatta kvinnor att hitta vägar ur hopplösheten.

TEXT: BERTHIL ÅKERLUND

FOTO: RAMÓN SÁNCHEZ ORENSE

DET BÖRJADE SOM en utbildning för pastorsfruar i det mycket kyrktäta Bukavu i östra DR Kongo. Fruarna fick komma för att förkovra sig i att sy och brodera, alstren såldes och överskottet gick till behövande i staden.

Men Mama Alima, som lett utbildningen från början, tyckte att det skulle gå att göra så mycket mer.

– Vi hade ju utsatta kvinnor omkring oss överallt och jag ville att vår verksamhet skulle finnas till för dem. Fattigdomen är så förlamande, det går nästan inte att ta sig ur den på egen hand, man behöver hjälp och jag

såg att vi kunde vara en resurs.

I dag är centret CFF (Centre De Formation Feminine – utbildningscenter för kvinnor) en betydande faktor när det gäller att hjälpa kvinnor i svåra livssituationer.

– Be mig inte att räkna, säger hon, men det är åtskilliga av våra tidigare elever som i dag har en anställning eller driver en egen liten rörelse. De har sett att det finns en väg ut ur hopplöshet och förnedring och det är ingen överdrift att säga att deras liv har förvandlats i grunden.

– Bukavu är en stor stad i dag, här

lever drygt en miljon människor, och tjänster behövs. Det är ingen brist på arbete, men den som saknar utbildning eller något slags kunnande har små möjligheter att kunna göra något åt sin situation. Här gäller det kvinnor som utsatts för grova våldtäkter, som förskjutits av sina män eller som har blivit mödrar när de fortfarande varit barn själva.

CENTRET FÖRMEDLAR gedigen praktisk kunskap och har inte bara – som det var i början – en utbildning i sömnad, här finns också en köks-

skola som öppnar för kvinnorna att ta anställning på restaurang eller arbeta på uppdrag.

– Hos oss får kvinnorna lära sig laga lite finare mat, som passar bra vid högtidliga tillfällen. De blir därför intressanta att anlita som till exempel vid bröllop eller examensfester.

DR Kongo är ett av de minst utvecklade samhällena i världen, vilket gör att arbetsmarknaden ser annorlunda ut än vår egen. Även om det finns jobb, så är variationerna mycket begränsade.

– Jag vet många av våra tidigare

elever som i dag arbetar i familjer, säger Mama Alima. Vi har ju en sådan tradition i Kongo – att bättre bemedlade familjer anställer män och kvinnor att hjälpa till i hemmen. Jag hör ofta mycket gott om de eleverna. De är inte bara duktiga på att laga mat, utan sköter allt – vad de än företar sig – med största noggrannhet. Vi försöker ha ett helhetstänkande i utbildningen, och de som går i kökskolan får lära sig allt om god hygien. Att vara noggrann med sådana saker är inte självklart i vårt samhälle.

På centret finns även ett alfabetise-

Nu kan Batachoka betala skolavgifterna för sina barn

”**BATACHOKA CONSOLATE** är en av alla de kvinnor som har kunnat skapa sig en försörjning tack vare utbildningen på CFF. Hon flydde från sin hemby när krig bröt ut i Kongo 1998 och hon och hennes make levde länge under mycket svåra och fattiga förhållanden. De hade barn att försörja, men det kunde gå dagar när familjen inte hade något att äta och det var alltid stora problem med att betala hyran för det lilla hus de bodde i.

Men så fick hon höra talas om utbildningen på CFF – och registrerade sig. Hon gick på centret i två år och fick utbildning i skrädveri, handarbete och matlagning. Efter sin examen startade hon en syateljé vid den stora vägen i Panziområdet i Bukavu, och är idag en mycket anlitad och uppskattad sömmerska. Hon har tre-fyra kunder varje dag och en dagsinkomst på runt åtta dollar – vilket är mycket för en kvinna i Kongo.

– Nu kan jag betala skolavgifterna för mina fem barn, och vi har

något att äta varje dag, säger hon. Mitt liv har förändrats helt och hållet på grund av utbildningen, och jag säger till andra kvinnor att registrera sig hos CFF. Det är bara utbildning som kan göra en viktig i samhället, har man inga kunskaper, ja då är man i stort sett slut.”

BERTHIL ÅKERLUND



Centre De Formation Feminine

CFF utbildar med sina tre grenar - alfabetisering, sömnad och köksskola - tre hundra kvinnor varje år. För många är det vägen till en egen försörjning, vilket betyder att de lyfter sig ur en fattigdom som är mycket påtaglig. Läkarmissionen har stött arbetet under lång tid och tycker det ligger i linje med organisationens grundläggande filosofi: Att hjälp till självhjälp är den bästa hjälpen. Förutom stödet från Sverige har centret en viss inkomst från försäljning av alster som eleverna producerar under studietiden. Även från den restaurang som nu finns på Panzisyukhuset går en viss del av förtjänsten till CFF.



[1] Under utbildningen i köksskolan får eleverna producera sådant som kan säljas och ge en viss inkomst till verksamheten – här till exempel juice gjord på passionsfrukt. [2] Personal från centret är handledare för de kvinnor som befinner sig på Panzisyukhuset för vård efter att ha blivit utsatta för sexuella övergrepp. [3] På centret kan flickor och kvinnor som tvingats avbryta, eller aldrig gått i skolan, få lära sig läsa och skriva. [4] Restaurangen på Panzisyukhuset ger arbete åt kvinnor som gått CFF:s populära utbildning.

ringsprogram, då många flickor och kvinnor i regionen aldrig har kunnat fullfölja sin skolgång eller ens börjat i skolan.

– Det är helt nödvändigt med sådan undervisning, säger Mama Alima. Det räcker inte bara med praktiska kunskaper, det blir ju svårt att skaffa sig en försörjning om man inte kan läsa och skriva.

CFF LIGGER I PANZIOMRÅDET i Bukavu, inte långt ifrån Panzisyukhuset och den berömda dr Mukwege. Och det finns en koppling mer än

den geografiska närheten. Personal från centret finns regelbundet på plats på sjukhuset och hjälper kvinnor som är under behandling efter att ha utsatts för sexuella övergrepp. Sömnad och annat slags handarbete är ett komplement i rehabiliteringen och centrets personal hjälper kvinnorna att utveckla befintliga kunskaper och även få nya.

Det är dock inte det enda centret bidrar med på sjukhuset. Sedan ett år tillbaka finns en liten restaurang på området, som är till för personal, besökare och patienter som kommer över

dagen. Restaurangen har fyra anställda och samtliga har fått sin utbildning på centret – och en har dessutom varit patient på sjukhuset tidigare.

– **NÄR VI FICK** idén om restaurangen tog jag omedelbart kontakt med sjukhusets chef, dr Mukwege. Jag presenterade upplägget för honom och han reagerade med förtjusning. Han blir alltid på gott humör när någon kommer med idéer som är till gagn för kvinnorna och det här skulle ju betyda att flera skulle få en utkomst. Centret som Mama Alima förestår

är en del av det komplex av verksamheter som på ett eller annat sätt är kopplade till sjukhuset. Dr Mukwege har sagt att han drömmer om den dag han slipper se sina patienter komma tillbaka. Nu är det inte ovanligt att en kvinna han behandlat efter en våldtäkt snart är tillbaka på sjukhuset – efter ett nytt övergrepp. Ska det bli slut på detta så måste samhället förändras och han tycker att man kan börja där man står, alltså i det närområde där man verkar.

Men för att en riktig och varaktig samhällsförändring ska komma måste

det först och främst bli fred. I östra Kongo finns det 30 militära grupper och många av dem gör allt för att lägga beslag på mineralrikedomar som finns i marken där människor bor och lever.

Och detta är – inte enbart, men i mångt och mycket – roten till allt våld och den fattigdom som befolkningen här är drabbad av. Många som bor i Bukavu har flytt sina byar på grund av de militära

konflikter som pågått i regionen i snart tjugo år.

–Vi är ett antal verksamheter som samspekar med varandra och vi behövs därför att vårt samhälle ser ut som det gör, säger Mama Alima. Det är sorgligt och tragiskt, men samtidigt är det väldigt upplyftande att se när kvinnor som saknat hopp skapar sig en framtid. Förändringen gäller inte bara dem själva, utan alla som finns i deras närhet – inte minst barnen, som ju ofta är många. ■

Ska dr Mukwege få fredspriset?

Fredagen den 10 oktober tillkännages vem som får Nobels fredspris. Dr Denis Mukwege är nominerad även i år och nämns, kanske mer än tidigare, som en toppkandidat.

Resor till hela världen...

Turkiet/Istanbul

Staden i två världsdelar. 8 nov, 5 dagar, **11.095:-**

Stora upplevelseresor

Vietnam & Kambodja. 20 nov, 15 dagar, **25.850:-**Uganda/Bergsgorillorna. 12 feb, 12 dagar, **26.950:-**

Kina

Kina de Luxe. 6 nov, 8 dgr, **12.950:-**Shoppa och njut. 1 dec, 8 dgr, **10.950:-**Tel 019-333000 • Se alla resor på www.contour.se

Vi har presenter för alla åldrar!

TOMSING
info@tomsing.se
0582-15757 0707-575357
www.tomsing.se

Pussel från egna bilder Böcker Pyselböcker och massa musik

Nyheter från Votum Förlag



198:-

C Glittvik & C Freiholtz
Min plats på jordenMed texter, bilder och personporträtt vill boken skapa längtan till viktiga platser eller ge dig möjlighet att upptäcka nya. Boken är ytterst en bok om identitet.
INBUNDEN, 225X225 MM, 160 SID

198:-

G Mellergårdh & G Sarafian
Pilgrimsträdgård flyttar inEn bok för alla som älskar naturnära inredning. Det är också en bok för dig som längtar efter växt och mognad i ditt hjärtas trädgård.
INBUNDEN, 210X225 MM, 96 SID_____ ex av **Min plats på jorden** Pris: 198:-_____ ex av **Pilgrimsträdgård flyttar in** Pris: 198:-

Namn: _____

Adress: _____

Skicka till Votum & Gullers Förlag, Skårev. 60, 653 50 Karlstad, maila till order@votumforlag.se eller ring 054-15 16 18. **Frakt 39:-/beställning.** Se alla våra böcker på www.votumforlag.se

Gäller till 2014-10-31.

Sv-Journalen

GAUDETE FÖRLAG

JAN CARLQUIST
ALLT ÄR FAKTISKT INTE GUDS FEL
LITTE HUR U OFF SJÄLVA ATT SKYLLA
GAUDETE

JAN CARLQUIST
CURLINGMAMMOR, SJÄLVMORDBOMBARE, DETEKTIVER OCH FEMINISTER
KRAFTEN ATT BE VAD DET VERKLIGA STAR
GAUDETE

042-37 48 10
www.gaudete.se

Webaid är Läkarmissionens biståndsbutik på nätet. Här går det att köpa saker som räddar liv.lakarmissionen.se

Gemensam insats för att stoppa ebola-smittan

■ På sensommaren kom ett nödrop från Foya-sjukhuset i Liberia nära gränsen till Guinea och Sierra Leone – det område som är värst drabbat av ebola. I mars-april kom den första patienten som sedan visade sig bära på smittan. Sedan dess hade över 100 personer dött och även fyra i personalen som var med och vårdade de sjuka. Sjukhuset bad oss om hjälp eftersom de hade brist på all skyddsutrustning som plasthanskar, skyddskläder, desinfektionsmedel och klorin.

– Jag var väldigt rädd när de första patienterna dog, för det finns inget botemedel och jag blev ännu mer rädd när de första två sjuksköterskorna dog, de var väldigt goda vänner till mig, säger Prince Musa, operationsassistent på Foya-sjukhuset.

DESSUTOM BEHÖVDE Foya-sjukhuset göra en stor kampanj för att nå befolkningen i området med information om ebola och hur det smittar. I Liberia är begravningstraditionerna



Ebolabekämpning på Webaid. Läkarmissionen går in i en större insats för att bekämpa ebolasmittan tillsammans med den holländska organisationen ZOA. **Vill du vara med och hjälpa?** Gå in på webaid.se/ebola eller betala in på Läkarmissionens plusgiro Läkarmissionens plusgiro 90 00 21-7 och skriv ebola i ämnesraden.

att den döde ligger kvar i hemmet i flera dagar och människor kommer dit och betygar sin vördnad. Att då istället bränna kroppen, långt från hemmet, som sjukhuset gör, är en

Prince Musa

“Jag var väldigt rädd när de första patienterna dog, för det finns inget botemedel.”

anledning till att människor hellre vårdar sina ebolasjuka hemma för att kunna begrava dem som vanligt.

NU VÅGAR INTE heller många ”vanliga” patienter uppsöka sjukhuset eftersom de är rädda att smittas av ebola på sjukhuset, så dödsfallen ökar på grund av sjukdomar som egentligen inte behöver leda till döden.

– Jag var en av dem som vårdade de första ebolapa-

patienterna så jag låg under observation i 21 dagar, men tack och lov så klarade jag mig. Ingen av oss är säkra på vår framtid, men vi ber att Gud ska bevara oss genom detta, säger Matthias Sakilla, en annan operationsassistent.

Läkarmissionen gjorde en snabb satsning tillsammans med PMU och Erikshjälpen för Foya-sjukhuset.

EVA NORDENSTAM VON DELWIG

Så handlar du

1. Gå till www.webaid.se
2. Välj din gåva och lägg i gåvokorgen.
3. Betala med kort, inbetalningskort eller via bank.
4. Skapa ditt gåvobevis.
5. Skriv ut eller skicka ditt gåvobevis.

10 i topp-listan

■ Här är de mest populära produkterna på Webaid just nu.

- 1 Föda barn på sjukhus, DR Kongo.
- 2 Trädplantering, Sydsudan.
- 3 Stöd till Panzsjukhuset Oxe, Uganda.
- 4 Kycklingar, El Salvador.
- 5 Får, Burkina Faso.
- 6 Frukträd, Moçambique.
- 7 Hjälp till Syrien.
- 8 Stöd till Tigers Club, Uganda.
- 9 Mat till gatubarn, Rwanda.

Fråga Mats

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



Miriam Mondragon konfronteras dagligen med skakande berättelser om ofattbara sexuella övergrepp som barn och ungdomar i Honduras har utsatts för. Sedan två år leder hon RESCATE, vars medarbetare hjälper dessa offer att få personlig upprättelse.

Ändå är det inte dessa fruktansvärda händelser som är svårast, när hon ska somna på kvällen.

TEXT: CONNY SJÖBERG FOTO: HANS-JÖRGEN RAMSTEDT

De utsatta barnens advokat

– **MITT STÖRSTA PROBLEM** är inte arbetet, utan att vi bor i en av världens farligaste städer. Vi kan aldrig låta våra pojkar vara ute på egen hand, utan måste ständigt vidta alla tänkbara säkerhetsåtgärder, suckar Miriam Mondragon.

Hennes ord är egentligen ett svar på en fråga hur det känns att dagligen leda ett arbete som handlar om allvarliga övergrepp mot barn och ungdomar.

– Självklart är det svårt ibland att sluta tänka på allt det hemska dessa barn har varit utsatta för, säger hon, men tillägger:

– Det var värre innan jag själv hade barn. Nu gör jag läxor med mina pojkar på kvällen och all den kärlek och glädje som vi delar, ger mig kraft. Samtidigt blir jag givetvis mer rädd om mina egna barn.

När jag framhärdar att det ändå måste vara slitsamt att tvingas se och höra om de mest vidriga saker, så svarar hon: Javisst, men vi gör något åt det! Varje gång som ett av dessa barn kommer tillbaka till livet och vill börja leva igen, är en enorm seger.

I MIRIAMS TEAM ingår advokater, psykologer och utredare. När de åtar sig ett fall är målet både att se till att förövaren straffas och att barnet (och dess familj) ska orka gå vidare.

– En fällande dom är ett jätteviktigt steg i rehabiliteringen. Dels slipper barnen vara rädda för att förövaren ska kunna ge sig på dem igen. Men det är också en stor lättnad att ha fått rättvisa och



Miriam Mondragon

Född: i Piteå, Sverige
Familj: Gift med Alexis Mondragon och de har två barn, Hjalmar 14 år och Gideon 10 år.

Bor: I Honduras huvudstad Tegucigalpa.

Miriam kom första gången till Honduras, som volontär, 1993. Efter giftermålet med Alexis har de periodvis bott i bland annat Sverige och Panama, men sedan snart tio år tillbaka är de bosatta i Honduras. Sedan 2006 arbetar Miriam på organisationen ASJ, som arbetar för mänskliga rättigheter och mot korruption i Honduras. ASJ och RESCATE stöds ekonomiskt av Läkarmissionen.



Tioåriga Belinda blev hiv-smittad av sin egen far. Hon hålls nu gömd i väntan på att pappan ska ställas inför rätta. Under tiden får hon terapi och hjälp med skolgången.

kunna säga: "Dom trodde på mig!", förklarar Miriam.

Bland de fall som RESCATE tar sig an, finns både sådana där förövaren har förgripit sig på andras barn eller sina egna eller nära släktingars barn.

– Det är givetvis lättare att rehabilitera barnet och familjen när förövaren är en helt utomstående person. När det är inom familjen, blir det ofta en lång och svår konflikt, för och emot. Vissa tar parti för barnet, andra vägrar att tro att det kan ha hänt.

– Dessutom är det alltid mer känsligt, när den drabbade familjen tillhör medel- eller överklassen. De som är högre upp i samhället vill till varje pris dölja vad de har varit med om. Mammorna vill inte ens att deras flickor ska få terapi. De fattiga tar däremot alltid emot hjälp.

UNDER TIDEN SOM RESCATE arbetar med ett fall knyts starka band mellan familjen och teamet. När en insats ska avslutas, anordnar man en "ceremoni" där det utsatta barnet får ett "diplom" som ett modigt barn, som har orkat



Uredaren Joel Gonzalez och psykologerna Celona Pineda och Ada Ochoa ingår i Miriams team av medarbetare.

kämpa sig igenom denna svåra tid.

– Vi bjuder alltid in barn och familjer från andra fall, eftersom de redan känner varandra från vår grupp-terapi. På så sätt stärks och uppmuntras de familjerna att orka kämpa vidare.

Honduras beskrivs i dag som "världens farligaste land", eftersom så många människor mördas här varje

år, främst i gäng-relaterad kriminalitet och i konflikter mellan olika knarkkarteller. De senaste åren har några av Miriams arbetskamrater i ASJ, som är den paraplyorganisation där RESCATE ingår, blivit mördade på grund av sitt arbete.

Vilka faror tvingas medarbetarna i RESCATE hantera?

– Flera av de familjer vi arbetar med bor i farliga områden, kontrollerade av gäng. När vi känner oss hotade, kan vi till exempel tvingas flytta vår terapi till en neutral plats. Om det finns ekonomiska intressen (prostitution, trafficking) inblandat, måste vi vara extremt vaksamma. Och när förövarna är personer i höga positioner med mycket makt och pengar, finns alltid risken att de köper sig fria. Eller lejer en mördare.

– Det sägs att man numera kan hyra en yrkesmördare för motsvarande 500 kronor. Det är på sitt sätt ett mått på hur litet ett människoliv är värt här. Därför blir det ännu mer viktigt att kämpa för rättvisa och förändring, säger Miriam Mondragon. ■



Kalendern

Läkarmissionens event och konserter. Se även lakarmissionen.se

Världens Barn-konsert: Perla&Bandet med stor barnkör

Södertälje 1 okt, Pingstkyrkan, 18.30
Upplands Väsby 4 okt, Messingen, 17.00

Ingemar Olsson och Nisse Bergman

Herrljunga 3 okt, Missionskyrkan, 19.00
Trollhättan 4 okt, Missionskyrkan, 18.00
Kungälv 5 okt, Missionskyrkan, 10.00

Kjell Lönnå och Damkören Confetti

Mo, Söderhamn 11 okt, Mo kyrka, 17.00
Sandviken 12 okt, Sandvikens kyrka, 16.00

Richard Niklasson och Nisse Bergman

Mörlunda 18 okt, Pingstkyrkan, 19.00
Hultsfred 19 okt, Pingstkyrkan, 10.00
Västervik 19 okt, Pingstkyrkan, 16.00

Janne Schaffer och Sångers För Livet

Borås 25 okt, Gustaf Adolfs kyrka, 17.00
Anderstorp 26 okt, Anderstorps k, 17.00

Solistkvartetten och Nisse Bergman

Enebyberg, Danderyd 25 okt, Enebykyrkan, 18.00
Örebro 22 nov, Hagakyrkan, 18.00
Habo 23 nov, Missionskyrkan, 18.00

Roland Lundgren och Nisse Bergman

Bengtstors 25 okt, Pingstkyrkan, 19.00
Rönnäng, Tjörn 26 okt, Pingstk, 17.00
Hjälteby, Tjörn 29 okt, Valla Missionskyrka, 18.00

Vocalsis och Nisse Bergman

Motala 2 nov, Pingstkyrkan, 10.30
Brandstorp, Habo 8 nov, Rödåns Missionshus, 18.00
Tibro 9 nov, Missionskyrkan, 11.00
Tidaholm 9 nov, Fridhemskyrkan, 18.00

Kjell Lönnå, Sundsvalls Kammarkör

Lindesberg 8 nov, Kristinakyrkan, 17.00
Orsa 9 nov, Missionskyrkan, 16.00

Sonja Aldén och Sångers För Livet

Filipstad 15 nov, Filipstads kyrka, 16.00
Gävle 16 nov, Heliga Trefaldighets kyrka, 17.00

Kläder och mat till flyktingar i Irak

■ Läkarmissionens samarbetspartner Human Bridge har skickat flera containrar med kläder som har delats ut av en lokal organisation i flyktingläger i norra Irak i augusti. Tusentals familjer har tvingats fly undan IS (Islamiska Staten) och saknar allt. Läkarmissionen följer utvecklingen och arbetar för ytterligare insatser för att hjälpa de utsatta människorna.



Nu äter de sig mätta igen!

■ Under 2012 var det hungersnöd i Burkina Faso. Det regnade inte som det skulle och allt torkade bort. Det här paret träffade vi då. Fyrbarnsmamman Wendy lagade bara mat på måndagar och torsdagar för att ransonera maten och familjen åt sånt som de i vanliga fall skulle ge djuren. Wendy berättade att barnen inte orkade leka som vanligt och hon var orolig. Läkarmissionen gjorde en katastrofinsats med matutdelning och utsäde. Nu har vi träffat paret igen. De berättar att de äter frukost, lunch och middag varje dag och utsädet har fungerat utmärkt och de har klarat sig själva sedan dess! Tack alla ni som var med och gjorde denna insats möjlig!



Wendy med sin man. Nu klarar sig familjen utan hjälp från Läkarmissionen.



Svenska Journalen, april 2012.



Krysslösning augusti 2014

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

Familjen Magnusson bor i ett radhus i Stockholm. Familjemedlemmarna är Alice, 9 år, Alfred, 10 år, kaninen Muffin, fisken Blue, och föräldrarna Anna-Carin och Per.

I fjol var andra året i rad som de deltog i Läkarmissionens Aktion Julklappen.

TEXT: JOHANNA KRATZ
FOTO: FRIDA LENHOLM



Familjen Magnusson bjöd in sina grannar till adventsfika och julklappsinslagning.



Varje julklapp har en personlig hälsning.



Ellen, Alfred och Alice gör alla var sitt paket. Fint papper och snöre.

Familjen Magnusson är julens hjältar

– **JAG TÄNKTE ATT** det passade bra nu när barnen är så pass stora och kan förstå vad Aktion Julklappen handlar om, säger Anna-Carin.

Alice och Alfred minns väl varför de ville vara med och slå in paket.

– Jag tyckte det lät bra att hjälpa till och ge till dom som inte har så mycket, säger Alfred.

– Ja, så att de också får uppleva julen lite mer, tillägger Alice.

I FJOL ÅKTE hela familjen till närmaste varuhus för att handla sakerna till paketen efter Läkarmissionens förutbestämda lista. Var och en fick välja ut saker till sitt egna paket.

– Men vi jämförde sakerna så att

det skulle bli rättvist. Att blocken i våra olika paket var lika tjocka till exempel, säger Alfred.

Han berättar att de valde ut saker som kunde passa både flickor och pojkar, eftersom man inte vet vem som skulle få paketet.

NÄR DET VAR dags att slå in paketen i november bjöd de in sina närmsta grannar, som också nappat på idén om Aktion Julklappen, till en första adventsfika. Det var glögg och saffransskorpor – och julklappsinslagning.

För att paketen inte ska ta för mycket plats, eller innehållet ramla ut om paketet skulle gå sönder i transporten, uppmanar Läkarmissionen att

Alfred, 10 år

“Det är viktigt att alla barn ska få uppleva något de tycker är kul, så att de inte behöver vara ledsna.”

alla saker ska läggas i en påse innan man slår in paketet och att julklappen ska göras så liten som möjligt.

– Det bar först emot att lägga alla fina saker i en plastpåse från mataffären, men man förstod ju varför det behövdes och sen när julklappsappret kom på kändes det bättre, säger Anna-Carin.

Alice och Alfred berättar att de ansträngde sig för att skriva en bra

hälsning på det obligatoriska vykortet. Alfred hade förberett sig länge och skrev på engelska där han önskade att paketet skulle göra mottagaren glad. **Tycker ni det är underligt att barnen blir glada för paket med penna, sudd, ritblock och tandborste, om man jämför med de julklappar ni får?**

– Nej, de har ju aldrig fått något paket tidigare och behöver sakerna och då är det inte konstigt att de blir glada, resonerar Alfred.

STÖRSTA SKILLNADEN mellan vår jul och mottagarbarnens gissar Alice och Alfred är att de själva har mer presenter, och mer julmat. De medger efter

en stund att de skulle bli ledsna om de inte fick några paket till jul, men diskuterar sinsemellan att gemenskap på julen ändå är det allra viktigaste.

– Jag tycker om att alla får vara tillsammans och ha roligt, säger Alice.

Anna-Carin berättar att familjen försöker hålla ner antalet paket men att hela processen kring att ge julklappar också är något positivt som man kan lära av.

ALICE OCH ALFRED tänker mycket på hur andra har det. Alice berättar att hon blir ledsen när hon ser en tiggare utanför mataffären eller hör om konflikter på Lilla Aktuells

nyhetsrapportering. Att ge en julklapp kan vara ett sätt bland andra att visa medmänsklighet.

– Det är viktigt att alla barn ska få uppleva något de tycker är kul, så att de inte behöver vara ledsna, säger Alfred.

Nästa sida:
Så gick det när familjens julklappar kom fram



FOTO: TOMAS ÖHLSSON



Maria, Alexandra, Viorel brukar inte få några julklappar, och höll hårt i de fint inslagna paketen.

FOTO: TOMAS OHLSSON



Klapparna kom fram!

» - Jag gillar pennorna allra bäst, för jag har aldrig haft några sådana fina pennor tidigare bara vanliga, säger åttaåriga Alexandra.

TEXT: JOHANNA KRATZ
FOTO: TOMAS OHLSSON

HON ÄR PÅ besök hos sina släktingar, har just öppnat sitt paket från familjen Magnusson och tittar noga på varje sak hon plockar upp ur paketet. Ett blått ritblock, kriter i en röd pappask. Pennorna och kriterorna blir ändå favoriten eftersom det roligaste hon vet i skolan är att skriva.

Runt omkring sitter jämnåriga och yngre syslingar och kusiner med sina paket. Det är Antonio, 5 år, Viorel, 8 år, Mihai, 2 år, och Maria, 4 år. De flesta bor här i huset, eller rättare sagt, i var sitt litet rum i källaren i ett hyreshus.

Barnen blir uppspelta när de får julklapparna. Tvååriga Mihai springer

runt runt på gården. Alexandra och Viorel som är äldre tar det varligare med sina paket. Julklapparna är ganska tunga för barnen att hålla, men ingen släpper dem ifrån sig i första taget. Ingen av dem brukar få några paket.

- Det har mina föräldrar inte råd med, säger Alexandra.

Familjerna berättar att ägaren till huset låter dem bo där i utbyte mot att de vaktar huset och tar hand om den vildvuxna gården. De har lyckats dra lite el ner till rummen, säng och några möbler. En av familjerna har en gammal stationär dator stående på ett bord, inne hos någon finns en kokplatta.



- Det är svårt att tvätta sig här och att hämta vatten. Men vi är glada att vi har ett ställe och tak över huvudet och har alltid oron att vi kanske måste flytta snart igen, säger Viorels mamma Marita.

FAMILJERNA FÅR HJÄLP med mat, kläder och andra nödvändigheter från vänner och olika organisationer som Läkarmissionens partner Life and Light. Stödet har bland annat inneburit att barnen går i skolan varje dag.

- Förut flyttade vi runt och tyckte skolan var lite onödig, men nu har vi tänkt om, säger Marita.

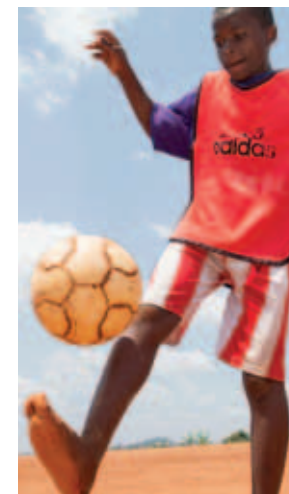
De har också fått hjälp att söka jobb. Maritas man jobbar som daglönare på marknaden men det är svårt att få pengarna att räcka till. Ingen av familjerna har möjlighet att göra något extra till jul.

- Ibland kan vi ha en julgran och att klä granen är det jag gillar allra mest med julen, säger Alexandra. ■

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 eller till Svenska Journalen/Läkarmissionen, Eva Nordenstam, 162 88 Vällingby.



Tigers Club får stöd av Världens Barn 2014!

■ Under första helgen i oktober pågår riksinsamlingen för Världens Barn! Det är Radiohjälpen som tillsammans med många biståndsorganisationer, svt, frivilliga, medieprofiler och företag över hela landet samlar in pengar till Världens Barn. Pengarna som samlas in gör att Läkarmissionen kan hjälpa fler, och i år ger de ett extra stöd till fotbollslaget Tigers Club i Uganda!

Ni som känner till Tigers Club sedan tidigare vet att det är ett ovanligt fotbollslag. Organisationen hjälper gatubarn att hitta ett hem, och fotbollen är en möjlighet att skapa kontakt med barnen. På Läkarmissionens hjälpcenter får barnen förstärkt



för riskerna med att leva på gatan. De kan ta igen missad skolgång, lära sig laga mat och hur man tar hand om en liten familjegård. Fotbollsträningen ger barnen också mod och självförtroende tillbaka. Så småningom kan barnen återvända hem, eller i vissa fall flytta till fosterfamiljer, och då får familjerna fortsatt stöd och vägledning.

Fel i tack oroad

■ Ett datafel hos tryckeriet som trycker Läkarmissionens MånadsBladet, fick många givare att höra av sig i augusti. De hade då fått ett tack för en gåva "den 30 december" – vilket var fel.

Lyckligtvis var och är allt rätt registrerat hos Läkarmissionen, men många undrade givetvis varför det plötsligt stod 30 december istället för juli. Orsaken var alltså ett datafel hos tryckeriet.

Följ Fru Vintage och hennes blogg!

■ Är du intresserad av second hand?

Fru Vintage bloggar om sin omväxlande tillvaro på Läkarmissionen. Om alla fantastiska och galna fynd du kan göra i våra second hand-butiker och DIY-tips (Do it Yourself) på hur du kan piffa till en tråkig lampskärm eller stol. Hon älskar återbruk och det faktum att på Lä-

karmissionen bidrar människors avlagda kläder, möbler och prylar, till en bättre och ljusare framtid för utsatta människor.



Följ Fru Vintage!
www.fruvintage.blogspot.se

JOURNALEN


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,
www.webaid.se
PRODUKTION: Swedmedia

REDAKTÖR: Kerstin Doyle
REDIGERING: Peter Wickberg,
Danne Sundell
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
ANNONSBJOKNING:
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 90 00 21-7

TAKT-FAST ENTRE	HÖR TILL TAKT	MAN-LIGA OPERA	KAN NOG JÄKTAD	NY-TVÄT-TAD	SPEL	
				LJUD ÄNYO		
HÄRVA ÄR VATT-RAD				HUM GICK JU OCKSÅ BRA		
				BARA FÖR LADYS	INGET LJUD I STU-DION	
VERK-LIG-HET	NU-MERA MYNTAD	FORN-FRANSKA DIKTER SÖT		TIDS-BE-GREPP		
			GAS-LJUS UTROP		ÄTER FINT SENT	KLOK KÖRA FAST
VILDA USA-SÄPO		HALV-GRÄS		MYCK-ET SVAGT		GÖR LJUD VID EKO
				SOM SPRATT LIK		FILM-SATI-RIKER
				FARSA MIN-SANN		DYRKA-DE AV-BILDER
				LÄR-STYCKE REDE		BÖRJAR BIT-TIDA
				DILLA LAGRAS IBLAND		LÄS-KAR
				KROSS-ANDE VERB		MÄR-KES-MAN
				HALM-I TEN-NIS	OCKSÅ I HÖG-FORM	FÖR VILA
				VAR EN ÖST-RÖST HÄLL	SMALT VAT-TEN	JOL-LER VASE
LIE-RAT	HÖG-TRÄ-NAR	FÖRE HÖG-HET	SOM PAKT		FLOD-BÅGE	FLY-TE-TYG
			PASSE-RAS GRÄNS VID SEMIT		ÄR PÅ SAMMA LINJE	ÄR ADLIG FÄGEL
				SKYD-DAR	NU MED IOGT KORT PATIENT	SPI-RA
HÄL-LER I SIG			KAN RESUL-TERA I REPRIS			FYLLS ORT I JÄMT-LAND
KAN MAN VISSA ORD ANTAL				EX ACTIS	ÄTER SOM FÖRLED	MJUK-ME-TALL
	RINNER I NORR		SER-VIS-LÅDA			HAR SINA STÄM-MOR
						GRÖN-BERG I "GYCK-LÄRNAS AFTON"

Grattis! Bodil Schmidt, Göteborg, Ulf Bennetter, Stockholm och Ture Affelin, Falkenberg vinner boken "Nummer fem från vänster".

Oktoberkryssset. Du behöver inte skicka in hela krysset! Fyll bara i tävlingskupongen här bredvid eller skriv svaren på ett vykort. Skicka till "Journalen-kryssset oktober 2014", Swedmedia, 105 36 Stockholm. Senast den 15 oktober vill vi ha ditt svar.

Vinn en bok!

De tre först öppnade rätta lösningarna vinner Johan von Schreebs bok "Katastrofdoktorn - berättelser från fältet".



1. _____

2. _____

Namn: _____

Adress: _____ Postadress: _____

Konstruktion: Text & Bild Lars Fridesig

459 026 tack!



Lika många kronor har vi samlat in sedan starten 2013 till Läkarmissionens arbete i Moçambique.

När vi sålt din bostad skänker vi pengar, i ditt namn, som bland annat går till uppbyggnaden av ett nytt center för utsatta barn. Insamlingen fortsätter under hela 2014.

Du hjälper andra, när vi hjälper dig.

Läkarmissionen

Välgörenhetskonserter



Sonja Aldén
Filipstad och Gävle

Sånger För Livet är en konsertserie som vill hjälpa övergivna barn att få en trygg uppväxt.

Biljettpriset är 170 kr och allt överskott går till Läkarmissionens Skyddsängelarbete.

- 25 oktober kl. 17.00 Gustav Adolfs Kyrka, Borås
- 26 oktober kl. 17.00 Anderstorps Kyrka, Anderstorp
- 15 november kl. 16.00 Filipstads kyrka, Filipstad
- 16 november kl. 17.00 Gävle Heliga Tref. kyrka, Gävle



Janne Schaffer
Borås och Anderstorp

Biljetter säljs via ticnet.se 077-170 70 70 samt i respektive konsertlokal 2 timmar före konserten.

Läkarmissionen
Sånger För Livet



Tre glutenfria
bärkakor och
ett bröd från Kjersti
Bylin Casteryds
blogg.

Glutenfri björnbärsmulpaj

DET HÄR BEHÖVER DU:

Cirka 600 - 650 g frysta
björnbär

½ dl ljusst råörsocker

1 - 2 msk potatismjöl (den
större mängden om bären är
frysta)

1 dl glutenfria havregryn

1 dl kokosflingor

1 dl mandelspån

½ dl ljusst råörsocker

1 tsk vaniljsocker

50 g smör - LF, vanligt eller
mjölkfritt margarin

SÅ HÄR GÖR DU:

■ Lägg bären i en smord
ugnsform. Blanda socker
och potatismjöl och strö över
bären.

■ Blanda ihop havregryn,
kokos, mandelspån, socker
och vaniljsocker i en skål, och
smula ihop med det kylskåps-
kalla smöret. Bred över
bären. Grädda i 200 graders
ugnsvärme cirka 25 minuter
tills täcket är ljusbrunt och
frasigt.

■ Servera smulpajen lite
ljummen.



FOTO: KJERSTI CASTERYD



FOTO: JOSEFIN CASTERYD

Glutenfria surdegsgaugetter

DET HÄR BEHÖVER DU:

5 dl äppelmust - vatten går
också bra

50 g färsk jäst

1 msk flytande honung

½ dl melonkärnor, ca 30 g

½ dl solroskärnor, ca 30 g

50 g aprikoser

3 msk surdegspulver

(Finax)

2 tsk fiberhusk

1 tsk salt

ca 350 - 400 g Jyttemjöl
original (blå påse) - alter-
nativt hälften rårismjöl och
hälften ljusst bovetemjöl

SÅ HÄR GÖR DU:

■ Ljumba musten till cirka
32 - 35 grader, och lös upp
jästen i den. Tillsätt honung,
melonkärnor, solroskärnor
och finstrimlade aprikoser,
och rör om.

■ Blanda merparten av
mjölet - men spar någon
deciliter till utbakning - med
fiberhusk, surdegspulver och
salt, och tillsätt lite i taget
medan maskinen är igång.

■ Arbeta degen på lågt varvtal
minst 10 minuter. Täck över
med bakduk, och låt jäsa 1½
timme.

■ Kör igång maskinen igen

på lågt varvtal, och tillsätt
eventuellt lite mer mjöl om
degen verkar mycket kladdig.

Ta upp på bakbordet - väl
Jyttemjölät - och knåda
igenom degen ordentligt.

Dela i tre delar, och forma
med lätta händer avlånga
baguetter. Skär några snitt
med vass kniv i baguetterna.

■ Låt jäsa ytterligare en
halvtimme, pensla med
lite ljummet vatten, och
grädda sedan i 200 graders
ugnsvärme cirka 25 - 30
minuter. Låt svalna på galler,
utan bakduk om du vill ha en
trevlig skorpa på brödet.

Glutenfria muffins med mandelsmör och svarta vinbär



FOTO: JOSEFIN CASTERYD

DET HÄR BEHÖVS:

60 g smält smör eller smält
kokosolja

1 burk mandelsmör, 180 g -
Kung Markatta

3 stora ekologiska ägg

1 dl kokosblomssocker eller

1½ dl ljusst råörsocker

½ dl mandelmjöl

½ dl kokosnötsmjöl

½ msk bakpulver

½ msk äkta vaniljsocker

1 msk fiberhusk

2 dl rensade svarta vinbär

GÖR SA HÄR:

■ Vispa mandelsmör, ägg
och socker fluffigt och pösigt.
Tillsätt det smälta smöret
eller kokosoljan. Blanda ihop
de torra ingredienserna och
vänd ner dem i smeten.

■ Låt stå och svälla några
minuter medan du smörjer
en muffinsplåt med plats för
12 muffins. Rör om smeten
ordentligt och fördela den i
muffinsformarna. Strö över
vinbären. Grädda muf-
finsen cirka 25 minuter i 175
graders ugnsvärme.

■ Lossa muffinsen försiktigt
när de svalnat något, och låt
dem gärna svalna på galler.

Saftig mandelkaka med potatis, kikärter och hallonglasyr

DET HÄR BEHÖVS:

3 ägg - gärna ekologiska

2 dl råörsocker

1 msk vaniljsocker

1 tetra kokta kikärter, 190 g

½ dl rapsolja av fin jungfrukva-
litet, alternativt fin mandelolja

200 g kokt, skalad, finriven

potatis

1½ dl mandelmjöl

1 tsk bakpulver

skal och saft av en limefrukt

Glasyr alternativ 1: 1 dl hal-
lonflorsocker, 1½ msk vatten

Glasyr alternativ 2: 125 g

frysta, tinade hallon som mixas

och passeras, samt blandas

med 1 dl florsocker (använd

gärna kokosflorsocker om du

har det).

Garnering: hallon

SÅ HÄR GÖR DU:

■ Vispa ägg, socker och vanilj-
socker riktigt pösfluffigt. Spola
av kikärterna i kallt vatten,
och mixa dem till ett fint mos
tillsammans med rapsoljan.

Skala och finriv potatisen.

■ Rör ned potatisen och
kikärtsmoset i äggfluffet, och
tillsätt också mandelmjöl
blandat med bakpulver, samt
saft och finrivet skal av lime

(tvätta och skrubba den riktigt

ren innan). Rör om så allt blir

riktigt väl blandat, och häll

smeten i en smord springform

fodrad med bakplåtspapper.

Grädda i 175 graders ugnsvärme,

på nedersta falsen, cirka 25 minuter.

Låt svalna i

formen, och lägg sedan kakan

på ett fat.

■ Blanda ihop glasyren, rör

den slät, och bred över kakan.

Garnera med hallon. En

gräddklick och lite extra hallon

till är inte fel.



FOTO: KJERSTI CASTERYD

Ett glas rent vatten tack!

Torrt. Dammigt. Inte ett regnmoln så långt ögat kan nå. Spruckna läppar. Vattenbristen gör att man hushåller med det lilla man har. Vi rör oss sakta fram på en slags ökensandsgata i en by i de norra delarna av Tchad. Det syns några få människor ute, men de flesta har övergett den tryckande värmen för att söka upp en skuggig plats i skydd för solen. Det är svårt att tro att någon verkligen kan leva här.

Så visst blir jag förvånad när jag träffar på en ung tjej vars blonda hår är gömt under en tygduk. Hennes ljusa hy lyser som en kontrast mot alla andra som finns här. Vi bjuds in till hennes enkla hem. Det finns ingen riktigt toalett och duschen är en balja med små hål i. Dammet täcker alla hennes möbler och ägodelar. Maggie är 25 år och har vikt sitt liv till att göra livet drägligare för andra kvinnor. Just nu är hon den enda västerländska personen här. Hon lever under förhållanden som är långt ifrån den standard som vi kan se i de enklaste hemmen i vår närmiljö.

MAGGIE ÄR EN kontaktperson för Läkarmissionens samarbetspartner på plats. Huvudsyftet är att förse människor med rent vatten. Men vattnet är också en dörröppnare till dialog, en möjlighet att komma in med undervisning som i sin tur leder till självförsörjningsprogram och att nå fram till dem som behöver vår hjälp allra bäst.

Läkarmissionens ambition och varumärke är att skapa hållbar förändring och ge människor en möjlighet att förändra sina livsvillkor. Vi är så tacksamma för alla dessa vardagshjältar som Maggie, som säger upp sin egen bekvämlighet för att vara en resurs för andra. Och tänk att vi genom all våra givares försorg och generositet får vara med och bejaka den fråga som vi tar för given: "Jag önskar ett glas rent vatten tack - javisst, varsågod".

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.



**Detta ska varje
julklapp innehålla:**

En blyertspenna, en pennvässare,
ett suddgummi, ett skrivhäfte,
ett ritblock, en ask färgkritor,
en tvål, en tandborste, en tub
tandkräm, en tablettask och
ett jul- eller vykort med
personlig hälsning.

Bli en julklappshjälte!

Välkommen att delta i Aktion Julklappen 2014

Slå in ett paket med en personlig hälsning till ett barn i Rumänien, Ukraina eller Moldavien. I fjol delade Läkarmissionen ut nära 30 000 paket till utsatta barn, tack vare hundratals engagerade barnfamiljer, skolklasser och föreningar i Sverige.

En klapp förändrar inte livet, men gör tillvaron lite gladare för den som får paketet.

PS: Alla julklappshjältar får ett TACK för insatsen. Läs mer på:

lakarmissionen.se/aktionjulklappen

Anmälan gör du på: **lakarmissionen.se/aktionjulklappen**