

SVENSKA JOURNALEN

LÄKARMISSIONENS MEDLEMS-
OCH ORGANISATIONSTIDNING
NR 4 SEPTEMBER 2020 ÅRGÅNG 96

Bloggaren Marlene
Agemo, Fru Vintage,
skapar bilder av vila och
eftertanke.

MEXIKO:
Vuxna lär
sig skriva
och läsa

BILDREPORTAGE:
Odlingar
som räddar
liv i torkan

NYA PERSPEKTIV:
När du
hamnar
i en kris

50

kronor kostar det ge-
nom Läkarmissionens
gåvoshop att plantera
ett träd i Etiopien.

Må bra av att göra gott

Alla har rätt till ett hem

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

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

Läs mer på maklarringen.se/litebattre



Foto: Hans-Jörgen Ramstedt

Läkarmissionen



VI HJÄLPER OMRÅDEN, FÖRETAG OCH MÄNNISKOR ATT VÄXA

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

STENDORREN

Lokaler som gör skillnad.

HEJ!

VÄLKOMMEN TILL SVENSKA JOURNALEN NR 4, 2020



Vi har engagerade stickkunniga givare

Utänför mitt rum på Läkarmissionen står kartonger fyllda med fantastiska stickade bebismössor. Det kom många fler än jag anade när vi tog ett snabbt beslut om att göra en insamling via Svenska Journalen när Folkhälsomyndigheten rekommenderade karantän, och arbete hemma. Vi tänkte att många skulle ha mer tid än vanligt och hörde efter med Claes Johan, vår Kongo-handläggare om vi kunde skicka stickade mössor till bebisarna på Panzisyjukhuset. Han gillade idén och vi förväntade oss att det skulle krävas någon extra resväska nästa gång någon åkte dit.

Kanske borde jag inte ha blivit förvånad av resultatet. Jag vet ju att Läkarmissionen har fantastiska givare! Men att så många också kunde sticka!

”Varje gång jag tar upp en mössa blir det så tydligt att alla är unika.”

de flesta och lagt i högar med stora och små mössor. På marknadsavdelningen har vi delat upp adresserna för att skicka tack. Och det kommer inte räcka med en extra resväska, när pandemin släpper och vi får börja resa igen. Där får vi tänka till.

Varje gång jag tar upp en mössa blir det så tydligt att alla är unika, precis som barnen som ska få dem. Och jag hoppas att mamman i Kongo som får en mössa till sin bebis, kommer känna kärleken från ett land långt bort. Med människor som bryr sig om andra, mitt i en pandemi.

EVA NORDENSTAM VON DELWIG
INFORMATIONANSVARIG PÅ LÄKARMISSIONEN



FOTO: NOAH AGEMO

Marlene Agemo vill inspirera andra. Sid 14



FOTO: HANS-JÖRGEN RAMSTEDT

04 Stämfylld termin
Repetitioner hemma inför Sånger för Livet.

07 Världens Barn
Malin Duintjer, Världens Barn, om årets insamling.

07 Lars Arrhenius:
Läget på Panzisyjukhuset var akut.

08 Livsviktiga ord
Dit få turister kommer åker Läkarmissionen för att lära läsa och skriva.

Skolan öppnar dörrar för vuxna i Mexiko. Sid 8



FOTO: HANS-JÖRGEN RAMSTEDT

18 Hoppfull växtlighet
Oaser av odlingar mitt i torkan ger liv och framtidstro.

22 Lyckad insamling
Marie samlade in 256 140 kronor via instagram till säkra förlossningar.

24 Hösttips!
Vännerna på Läkarmissionen ger sköna tips inför hösten.

Gröna oaser hjälper byar att överleva. Sid 18

28 Kjersti Casteryd:
Jag har alltid vetat att jag varit älskad.

Läkarmissionen

LÄKARMISSIONEN är en biståndsorganisation som verkar för hållbar fattigdomsbekämpning utifrån ett rättighetsperspektiv. Läkarmissionen startade 1958 och har utsatta kvinnor och barn som en primär målgrupp. Från och med 2019 är International Aid Services, vars fokus är vatten och sanitet, en del av Läkarmissionen. Det gemensamma arbetet leds från Läkarmissionens huvudkontor i Vällingby. Insatserna görs främst i Afrika men även i Latinamerika, Asien och Östeuropa. Verksamheten finansieras till största delen genom insamling från allmänheten i Sverige och institutionella bidrag. Läs mer på lakarmissionen.se.



Marlene Agemo är kaffeentreprenör, influenser och tidigare anställd på Läkarmissionen.

Foto: Noah Agemo

63

tusen människor fick rent vatten från brunnar som vi borrade i Sudan 2019.



FOTO: LÄKARMISSIONEN

110

personer deltog i brasilianska Recifes program för mikrokreditlån 2019.

97

kejsarsnitt utfördes på Panzsjukhuset under oktober månad förra året.

338

bebisar föddes på Panzsjukhuset i maj förra året.



FOTO: TOMAS OHLSSON

Stämövning i hemmet

Distanserade repetitioner när Sång för Livet drar igång.

Läkarmissionens årligen återkommande kör- och konsertprojekt Sång för Livet, har genom åren skapat närmare 200 konserter tillsammans med tiotusentals entusiastiska körsångare.

I höst skulle vi mötas och sjunga igen. Men på grund av pandemin har vi satt reservplanen i verket. Under februari och mars hoppas vi i stället kunna sjunga för livet tillsammans igen i åtta

konserter på olika orter tillsammans med Sofia Källgren och Gladys del Pilar.

Sånghöstens repetitioner sker på lite avstånd från varandra, men med hjälp av studio-producerade stämfiler. Vår nyhet för i år, körfiler med hel körsats, övar man enkelt hemma.

Vår dirigent kliver med in i körsångarens vardagsrum digitalt; man får en tydlig bild av sångernas helhet och harmonier och man kan öva sin stäm tillsammans med andra.

Varmt välkommen med köransmälan till anna.olofsson@lakarmissionen.se så kommer notbok, stämfiler samt körfiler via post och e-post.



Gladys del Pilar.



Sofia Källgren.

Vi får vänta lite till innan vi kan sjunga tillsammans.



FOTO: HAKAN FLÄNK

Aktion Julklappen pausar insamling

På grund av covid-19 flyttas kampanjen fram till nästa år.

I över 20 år har Läkarmissionen jobbat med Aktion Julklappen. För många har det blivit en tradition att delta i insamlandet av gåvor till barn som lever under tuffa förhållanden.

Totalt har vi delat ut mer än en halv miljon julklappar till barn i östra Europa.

Men just i år är det mycket som inte alls är som vanligt. Traditioner bryts och många

bra aktiviteter ställs in eller flyttas fram. Så även Aktion Julklappen.

Vår samarbetspartner Human Bridge, som ansvarar för logistik och transporter av julklappar, har på grund av rådande omständigheter tvingats pausa sin verksamhet. De använder ordet "paus" för de hoppas att det bara är en paus och att de snart ska vara igång igen. Men i dagsläget har de inga

transporter planerade för resten av året. Och med de restriktioner som nu råder är det heller inte när det är möjligt att skicka trailers till östra Europa igen. Det gör att det inte blir någon Aktion Julklappen i år.

Samtidigt vet vi på Läkarmissionen vilken enorm initiativkraft människor besitter och ser att många vill vara med och ge. I år behöver vi i stället hitta nya vägar och vi hoppas självklart vara tillbaka med Aktion Julklappen nästa år igen.

Två miljarder kronor sedan 1992

28 juli 2020 var en mycket speciell dag. Då passerade Läkarmissionen 2 miljarder i insamlade medel! Läkarmissionen startade 1958

men datasystem som kontinuerligt mäter insamlingen infördes 1992. Skulle man kunna räkna gåvorna innan dess skulle siffran bli mycket

högre. Det är många miljoner människor som har fått hjälp tack vare alla Läkarmissionens givare!



FOTO: PANZISJUKHUSET

Tester för covid-19 på plats i Kongo!

I början av juni fick Läkarmissionens generalsekreterare Lars Arrhenius ett oroväckande samtal från doktor Denis Mukwege som berättade om ett akut behov av utrustning och tester för att upptäcka coronaviruset.

Anledningen var den starka ökningen av covid-19 i Sydkivu och dess huvudstad Bukavu där Panzsjukhuset ligger. Detta samtal blev början på en stor och utmanande insats, att frakta covid-19-tester från Sverige till Bukavu.

Den 9:e juli anlände utrustningen till Panzsjukhuset. Sändningen är resultatet av ett samarbete mellan Läkarmissionen, Friends of Panzi, Karolinska Institutet, BioGaia, PMU, Human Bridge, Rotaryklubbarna i Örebro och MAF. Det var en lättad Denis Mukwege som tog emot testerna på Panzsjukhuset.

– Det har varit utmanande för alla inblandade men det bevisar även att om det finns en vilja så finns det en väg, säger doktor Denis Mukwege.

Ett bevis på att samarbete är nyckeln till fantastiska resultat. Och på att vi alla måste hjälpas åt i den oroliga tid vi lever i.

BANGLADESH
2019.02.13

FOTO: TORLEIF SVENSSON



Bangladesh är ett av världens fattigaste och mest tätbefolkade länder, med över 160 miljoner invånare. Landet består i stor utsträckning av deltaområden längs med floderna Brahmaputra och Ganges och drabbas ofta av översvämningar. Bangladesh har tagit emot hundratusentals rohingyer som har flytt från grannlandet Myanmar.



Bangladesh

Rena händer förebygger sjukdomar

Vatten och sanitet är viktiga beståndsdelar i Läkarmissionens arbete. Att tvätta händerna förebygger många sjukdomar, något vi i Sverige också har påmint om under pandemin. När Läkarmissionen borrar brunnar ingår alltid undervisning om vatten och hygien. Även i ett land som Bangladesh som är vana vid årliga monsunregn och översvämningar kan människorna ha svårt att få tillgång till rent vatten.

”Barn drabbas nu hårt av pandemin”

Malin Duintjer, ny generalsekreterare för Världens Barn.

Läkarmissionen deltar även i år i Världens Barn-kampanjen, som även den påverkas av pandemin. Att stå och skramla med bössor går inte och de evenemang hösten brukar vara fylld av, ställs in, eller sker på andra sätt. Samtidigt behöver barnen i världen oss extra mycket i det osäkra läge som råder.

Just nu mobiliseras årets Världens barn-kampanj för fullt, fast på ett nytt sätt. Enligt Malin Duintjer, ny generalsekreterare för Riksamlingen Världens Barn får organisationer, frivilliga eldsjälur och public service tänka på nya sätt för att bidra till insamlingen. Mycket kommer ske digitalt.

Det finns även digitala bössor som är enkla att använda.

– Vi har samlat en massa tips på vår hemsida där man kan delta i ”Jorden runt” för Världens Barn eller tipsa och sprida en fin bok med Astrid Lindgrens berättelser som gjorts speciellt för Världens Barn.

Varför ska man engagera sig?

– Insamlingen betyder oerhört mycket för barns framtid. Och just nu drabbas barn i världen enormt hårt av pandemin, då samhällen stängs ner. Vi riskerar att barnen tappar de möjlighe-



Malin Duintjer.

ter vi byggt upp för hälsa, skola och trygghet, så det är extra viktigt att vi engagerar oss just nu.

Hur är det att leda kampanjen just i år?

– Jag upplever det än mer angeläget.

Och vi i ledarroller har en än större uppgift just nu, i att vara lyhörda kring hur medarbetare, givare och partners anpassar sig och förhåller sig i det nya läget. Jag är verkligen imponerad över hur alla kring Världens Barn gjort allt för att ställa om för att kunna genomföra årets kampanj minst lika kraftfullt som vanliga år!

EVA NORDENSTAM VON DELWIG

Läs mer på varldensbarn.se

Om det finns en vilja så finns det en väg!

I början av sommaren fick jag ett samtal från doktor Denis Mukwege på Panzisjukhuset. Fredspristagaren från 2018 var uppgiven och berättade om ett akut behov av utrustning och tester för att upptäcka coronaviruset. Anledningen var ökningen av covid-19 i Syd-Kivu och Bukavu i östra Kongo. Läget på Panzisjukhuset var akut. Man hade fått in många patienter med andningsproblem där många dog direkt vid ankomsten för att de sökte hjälp för sent. De behövde hjälp med tester för att veta vilka som behöver isoleras på sjukhuset. Patienter vågade inte längre besöka sjukhuset vilket naturligtvis fick svåra konsekvenser. Min första tanke kring att transportera tester och utrustning till Kongo var att det är omöjligt. Det är normalt svårt att genomföra en sådan transport, och med alla restriktioner som införts på grund av covid-19 var det knappt någon idé att ens försöka. Samtidigt befann sig sjukhuset i en desperat situation.

Kort därefter fick jag kontakt med Peter Rothschild, styrelseordförande för Friends of Panzi Hospital. Han kände i sin tur professor Lars Engstrand vid Karolinska Institutet och i ett digitalt möte med doktor Mukwege kom vi fram till att en insats måste ske snarast för att

”I ett digitalt möte med doktor Mukwege kom vi fram till att en insats måste ske snarast.”

säkerställa personalens och patienternas säkerhet. Ett samarbete sattes igång för att hjälpa Panzisjukhuset. Karolinska Institutet är ett internationellt uni-

versitet med omfattande forskningssamarbeten över hela världen men transporten till Bukavu i DR Kongo är långt ifrån enkel eftersom testerna måste hålla en temperatur av minus 20 grader under hela resan. Jag kontaktade David Nordlander, chef för MAF Mission Aviation Fellowship här i Sverige, för att se om det var möjligt. ”Det fixar vi”, svarade David entusiastiskt och tog kontakt med sina piloter i området.

Glädjen var stor när jag i början av juli fick telefonsamtal från Mukwege som berättade att testerna hade kommit fram och att insatsen var helt avgörande för sjukhuset. Det lyckade resultatet möjliggjordes av ett fantastiskt samarbete mellan Läkarmissionen, Friends of Panzi, Karolinska Institutet, BioGaia, PMU, Human Bridge, Rotaryklubbarna i Örebro och MAF.

Som Mukwege sa till mig i telefonsamtalet: ”Kom ihåg Lars, att om det finns en vilja så finns det alltid en väg.”

LARS ARRHENIUS
GENERALSEKRETERARE PÅ LÄKARMISSIONEN

Lars tillträder som diskrimineringsombudsman (DO) den 1 december och slutar då på Läkarmissionen. Vi återkommer med ett samtal med honom i nästa nummer. Nästa krönika blir också hans sista.



PÅ VÄG TILL SKOLBÄNKEN

Zapotecfolket lever isolerade från resten av befolkningen i den mexikanska delstaten Oaxaca. Men mitt i oländig terräng, på en ort med mycket missbruk och ojämlikhet driver Läkarmissionen ett livsviktigt arbete. Att lära vuxna, främst kvinnor, att läsa och skriva.

En grupp kvinnor på väg till sin läsa-, skriva-, räkna-kurs.

TEXT: CONNY SJÖBERG / FOTO: HANS-JÖRGEN RAMSTEDT

REPORTAGE: MEXIKO

D

et lilla samhället Cuapinol i Mexiko ligger i ett område dominerat av höga berg. Hit kommer få turister. Vägarna är så svårframkomliga att de egentligen bara lämpar sig för motorcyklar eller terrängfordon. Eller för det sätt på vilket nästan alla inom zapotec-folket förflyttar sig. Till fots.

Cuapinol ligger i delstaten Oaxaca, och när vi anländer är det förmiddag. I ortens mitt finns ett litet torg, men bara några få personer syns till. En bit ifrån varandra ligger två män på marken, raklånga med ansiktena nedåt. Det ser otäckt ut, men Abel Martinez, som leder Läkarmissionens lokala alfabetiseringsarbete, lugnar mig.



Abel Martinez

– De är inte döda, bara stupfulla. Alkoholism är ett stort problem här. Tyvärr är det ganska vanligt att råka på män som sover ruset av sig, utan att någon i omgivningen reagerar på det.

MISSBRUKET AV ALKOHOL bidrar starkt till ett annat problem vi hör talas om flera gånger under vårt besök: kvinnomisshandeln.

– Kvinnor har traditionellt ett mycket lågt värde här. Deras viktigaste uppgift anses vara att föda barn, laga mat och göra allt som mannen säger till dem, förklarar Abel och tillägger:

– De får ofta stryk och utsätts för verbala hot. Många blir bortgifta redan i 13–15 årsåldern. De ses som billig arbetskraft och måste arbeta väldigt hårt.

Även männen sliter. Det krävs om man ska överleva här. Bergsområdet



Läskunnighet är den bästa hjälp till självhjälp de kan få. Swisha din gåva till 90 00 217, skriv "Stora utbildningspaketet".

Små barn är ofta med för att mamman ska kunna delta. Lärarinnan Victoria Reyes hjälper till både med barn och inläring.

REPORTAGE: MEXIKO

där vi befinner oss är visserligen otroligt vackert, med svindlande stup och djupa dalgångar där grönskan är djungelliknande och tät, men böndernas små odlingar ligger främst i mer eller mindre branta sluttningar.

– När eleverna i våra kurser samlas, kan flera av dem ha vandrat i mer än en timme, längs branta stigar, för att ta sig till lektionen. Även om folk är vana att gå här, är det ett tydligt bevis på vad det betyder för dem, att äntligen få lära sig läsa, skriva och räkna, säger Abel.

För kvinnorna, som till största delen aldrig har gått i vanlig skola tidigare, blir kurserna mycket mer än en möjlighet till ny kunskap. De får en helt ny självkänsla.

– Jag började egentligen för att lära mig skriva mitt namn. Jag tyckte det räckte med det. Men nu har jag lärt mig så mycket mer. Och ju mer man lär sig, desto roligare blir det, säger Anita Albarras och fortsätter.

– När jag var barn fick jag inte gå i skolan. Min pappa tillät inte det. Han ville att jag skulle vara hemma och städa och laga mat.

MERPARTEN AV KVINNORNA som deltar är i åldrarna 30–45 år. Deras barn går i den statliga skolan, men kvalitén på den undervisningen är väldigt skiftande. Lärarna uteblir ofta och när det är mycket att göra hemma, kommer barnen inte iväg till skolan.

– Många av barnen här går i praktiken bara tre-fyra veckor i skolan på hela året! Det borde vara minst fyra gånger mer, men så ser det tyvärr ut, konstaterar Abel Martinez.

Han får medhåll av läraren Irene Ruiz.

– När kvinnorna har gått ett tag i våra kurser, ökar deras förståelse för hur viktigt det är med utbildning. Då engagerar de sig mer i barnens skolgång, ser till att de gör sina läxor och motiverar dem att satsa på skolarbetet.

Efter att kursen är slut för dagen stannar kvinnorna ofta kvar och delar andra saker med varandra.

– I vårt material tas mycket upp som berör deras vardag. Hur viktigt det är med hygien, att äta mer näringsrik och

”Om livet här ska bli bättre är mer och bättre utbildning avgörande.”

varierad mat och att män och kvinnor i Mexiko är jämlika, säger Irene.

Kvinnorna håller med om att det egentligen borde vara så, menar hon, men att det kräver att männen ändrar på sig.

– Många attityder är ingrodda sedan flera generationer. Därför tvivlar de ofta på att förändring är möjlig, säger Irene.

Men Abel Martinez märker en förändring hos de yngre zapotec-kvinnorna.

– Många av dem till och med vägrar att gifta sig. Istället flyttar de härifrån för att studera vidare. Männen säger ofta att ”skolgång ger ingen mat på bordet”. Den typen av machokultur är ett stort hinder, men vi har flera unga manliga lärare, vars attityder är annorlunda. De är hoppningivande förebilder, konstaterar han.

MÄRKLIGT NOG VERKAR de flesta männen inte ha något emot att deras kvinnor deltar i Läkarmissionens kurser.

– De anser sig inte ha tid för det själva, men verkar tycka att det är praktiskt om frun kan läsa och förstå spanska. Den som till exempel vill ansöka om olika stöd och bidrag från staten, måste göra det på spanska, säger Abel.

Lärarinnan Victoria Reyes berättar för oss att det i genomsnitt tar ett år innan eleverna kan läsa och skriva bra, lite beroende på hur motiverade de är och om de har några förkunskaper eller ej. Ytterst få har gått i skola förut. Victoria, Irene och de andra lärarna är alla yngre zapoteker som har gått ut grundskolan eller gymnasiet. Genom Läkarmissionens lokala partnerorganisation har de utbildats i den speciella metoden, Alfalit, som är designad för att vuxna analfabeter snabbt ska lära sig läsa, skriva och räkna. För Victoria vilar framtiden här.

– Om livet här ska bli bättre är mer och bättre utbildning avgörande. Och synen på hur män och kvinnor ska vara måste förändras. Bara då kan vi skapa en bättre framtid för zapotecofolket och Oaxaca, anser hon.



Anita Albarras



Låg läskunnighet bland kvinnor

Dagens zapoteker är ättlingar till de människor som under mer än två tusen år, från cirka 700 f.kr, skapade en impone-

rande högkultur i vad som i dag är delstaten Oaxaca, i södra Mexiko. Under tidig medeltid utkämpade de strider mot aztekerna i norr,

för att under 1500-talet slutligen besegras och krossas av de spanjorer som då intog landet. Deras språk zapoteco delas in i flera olika dialekter. Totalt finns det idag cirka en miljon zapoteker i Mexiko.

Merparten är bönder i isolerade bergsområden och utgör en av de allra fattigaste och mest eftersatta folkgrupperna i landet. Läskunnigheten, i synnerhet bland kvinnorna, är extremt låg.

Med början på 1960-talet har många zapoteker emigrerat till USA, främst Kalifornien. Där beräknas de numera uppgå till cirka 100 000 personer.

SKAPAR VIJORUM FÖR SJÄLEN

Marlene Agemo är för många känd som Fru Vintage. Med 50 000 följare på instagram och ytterligare tusen på sin blogg har hon skapat sig en tydlig röst i dagens mediebrus. Med den vill hon inspirera människor via det visuellt vackra till att göra gott för andra.

TEXT: ANNA MALMBORG / FOTO: NOAH AGEMO



MARLENE AGEMO

Ålder: Fyller 50 år den 1 november

Bor: På en hästgård norr om Stockholm.

Familj: Maken Marcus (fyller också 50), vuxna barnen Ellen, Noah och Nelly med familjer.

Gör: Jobbar med sin egen plattform; podd, blogg, instagram och eget kaffe, under namnet Fru Vintage.

Längtar efter: Att leva utan social distansering.

Förebilder: Människor som lever för något mer/större än sig själva.

Marlene tipsar: Att koka frukostgröten på havregryn och mandelmjök. Toppa med jordnötssmör, rysk yoghurt och blåbär.

INTERVJU: MARLENE AGEMO

M

Marlene Agemo bor på en hästgård utanför Märsta där hon och maken Marcus, eller Mackan, som han kallas, har skapat en plats där familjen, kreativiteten, lugnet och friheten ryms.

De som följer hennes instagramkonto, Fru Vintage, podden "11-kaffe med Fru Vintage" eller hennes blogg, ser hur flödet fylls av ljuvliga bilder från gården.

När jag når henne över telefon en fredagseftermiddag möter hon mig med samma värme och trygghet som jag upplevt när jag har lyssnat på hennes podd, 11-kaffe med Fru Vintage. Hon berättar att hon sitter i sitt kaffehus som maken byggt hemma på gården och ibland hör jag tuppen gala i bakgrunden.

– För mig är det en självklarhet att använda det jag har skapat till att hjälpa och även inspirera andra att hjälpa. Och jag märker att det finns en stark vilja därute till att göra gott för andra. Jag tror att vi i samhället idag har förlorat på att vi är så egoistiska, mycket handlar om jag, mig och mitt. Vi behöver verkligen varandra och leva för någonting större, säger Marlene.

DEN SOM BARA ser de bilder hon lägger upp på instagram kan luras att tro att Marlenes liv alltid varit enkelt, men den vardag hon har i dag har hon och Mackan kämpat hårt för att nå.

– Vi hade det riktigt knapert när jag var hemma med barnen och vi levde på en lön. Jag tror att tacksamheten över det man har växer när man vet var man kommer ifrån. Jag ser det inte som något negativt att vi levde under existensminimum under en period i livet. Vi pratar ofta om att vi inte är lyckligare idag med hästgård och allt, vi var minst lika lyckliga då. Sen har våra barn fått se

framstegen som vi har gjort under åren, det lär en någonting som jag tror att man har nytta av för resten av livet.

Och den tacksamheten är något hon vill ska genomsyra hennes närvaro på nätet.

MARLENE ÄR EN KÄND profil på Läkarmissionen. I fyra år arbetade hon med secondhandverksamheten. Hon tog fram ett koncept för hur butikerna skulle se ut med inredning, styling och färger samt utvecklade en manual för arbetet i butikerna.

Men när jobbet var som roligast fattade hon ett stort beslut. Hon sade upp sig för att satsa på sina projekt inom Fru Vintage-konceptet och ha friheten att bestämma över sin egen tid.

– Jag hade en inre övertygelse och ett driv att bygga upp något eget för att få en röst. Med tiden har vägen utkristal-

liserat sig och blivit mer tydlig. Idag är jag så glad över vad det resulterade i.

DEN STARKA INRE övertygelsen genomsyrar Marlenes väsen. På frågan om var den kommer ifrån svarar hon utan tvekan:

– Hela min grund vilar på min gudstro, det är en kompass jag har burit med mig hela livet. Tron hjälper mig i livets upp- och nedgångar och att fatta de stora besluten.

Den fanns med när hon träffade sin man. Trots unga år visste hon på en gång att det var dem.

– Jag var 13 år när Mackan frågade chans och vi var övertygade redan då att det här är för livet. Och det är min övertygelse när det kommer till relationer, att det handlar om att fatta ett beslut mer än känslor. Det beslutet är med en när man träffas, gifter sig men framför allt ett val



Matdags för några andra viktiga vänner på gården!

Maken Marcus med barnbarnet Alessio som fyllde tre år i somras.



”För mig är det en självklarhet att använda det jag har skapat till att hjälpa och även inspirera andra att hjälpa.”

man gör varje dag. Vi väljer varandra.

Nyligen firade de 30 år som gifta och gav varandra åter samma löfte som när de var unga, att alltid prioritera deras relation först.

– Som unga hade vi inte några direkta förebilder när det kom till relationer. Mina föräldrar skiljdes efter många år tillsammans och Mackan levde med en pappa som var missbrukare. Han är nykter sen många år tillbaka och hans föräldrar har varit gifta i över 60 år vilket är fantastiskt. Men just då hade vi inga förebilder. Det vi hade med oss var

dock vetskapen om att man måste jobba hårt på sin relation, att inget kommer gratis.

– Men att vi tidigt tog samtalet om att prioritera varandra har räddat oss på flera sätt. Vi har varit noga med att planera in tid ihop, speciellt under småbarnsåren. Det är väldigt praktiskt och krasst egentligen, jag tror mycket handlar om en inställning. Generositet är också viktigt för oss, om båda lever för att göra varandras liv bra behöver man inte hålla på att fajtas om sin egen rätt hela tiden. Om jag vet att Mackan

gör allt för mig då är det inte svårt att göra detsamma för honom.

Marlenes svärföräldrar bor också på gården och sonen som precis flyttat hem från USA med sin fru, bygger nu en lägenhet på ägorna. Att leva tillsammans över generationerna är något hon värdesätter högt.

– Familjen betyder verkligen allt. Att ha varandra är en enorm styrka, att ta hand om varandra. Just nu under corona har jag lärt mig mycket om vad som verkligen är viktigt, jag tror att många av oss kommer att omvärdera våra liv efter den här perioden. Vi tvingas dra ner på tempot och det tror jag gör gott för många.

Vad vinner ni på att leva som ni gör, över generationsgränserna?

– Just det här att dela vardagen är fantastiskt! Man förebygger ensamhet hos de äldre och våra barn har kunsknat springa över till farmor och farfar när de velat. Det är ett annat tempo när barn umgås med äldre, det är inte samma stress och tiden finns till att läsa en bok och umgås.

Men man behöver inte bo på en gård för att få till det, tillägger Marlene, man kan bygga livet på andra sätt och se till att närheten finns där.

FÖR TRE ÅR SEN blev Marlene själv mormor och man kan nästan höra hur hon ler när hon berättar om sitt barnbarn Alessio.

– Det är verkligen livets efterträtt! Vi pratar ofta om vilken vinst det är att vi har hållit ihop så att vi kan ge Alessio en trygg plats. Det har även stärkt och förnyat min och Mackans relation. Vi har blivit mormor och morfar och njuter av varje sekund med honom, men när han åker hem till sina föräldrar kan vi återgå till vårt igen, säger hon med ett skratt.

Har du tid att njuta av allt det vackra du har skapat runt dig och den plattform du byggt upp?

– Ja absolut! Jag tänker på det varje dag, men jag ser det inte som att jag har nått mitt stora mål och att jag är färdig. Det finns så mycket jag vill uppnå, men absolut, jag unnar mig själv att njuta.



ODLINGARNA RÄDDAR LIV

Att få tillgång till ny teknik, mer kunskap och bättre bevattning gör att skördarna ökar. Läkarmissionens arbete betyder mycket för familjer som odlar för att försörja familjen och förbättra sin ekonomi.

TEXT: CONNY SJÖBERG

Sydsudan. Tidigt varje morgon cyklar Emmanuel Abak till sin lokala plantskola utanför Juba i Sydsudan. Det är viktigt att vattna trädplantorna innan det blir för varmt. Plantskolan startades av Läkarmissionen, men nu drivs den av ett kooperativ där Emmanuel är ordförande. Kunderna är främst traktens bönder.
FOTO: HANS-JÖRGEN RAMSTEDT

BILDREPORTAGE: ODLING



Läs mer på sidan 29 om hur du genom Läkarnationens gåvoshop kan stödja odlingsarbetet.

Niger. När byn Tolondi i Niger fick en brunn som ger väldigt mycket vatten, startade de 96 familjer som bor där en stor gemensam odling. Från oktober till mars odlas grönsaker och sedan planterar de majs på samma ställe. Varje familj sköter sin egen odlingslott, men försäljningen till uppköpare görs gemensamt. FOTO: TORLEIF SVENSSON



Sydsudan. Med modern teknik blir livet enklare även i Sydsudan. På några platser där de borrar som vi har borrar ger särskild god tillgång på vatten, pumpas vattnet upp till en cistern – med hjälp av solenergi! Den som kommer för att hämta vatten behöver bara vrida på kranen. FOTO: TORLEIF SVENSSON



Bangladesh. I byn Khamarkhat i norra Bangladesh är 26 familjer med i vår självhjälpsgrupp. De har bland annat börjat odla en ny sorts ris som kräver mindre gödsel, men ändå ger god skörd. FOTO: TORLEIF SVENSSON



Sydafrika. Familjer som tar emot föräldralösa barn från Give Child a Family (GCF) i Sydafrika kan gå med i ett kooperativ som odlar ekologiska grönsaker. Medlemmarna levererar sina produkter till lokala uppsamlingsplatser – och får då betalt. Sedan hämtas grönsakerna regelbundet upp för leverans till speciella butiker i närliggande städer. FOTO: TORLEIF SVENSSON



Kenya. "När jag var barn svalt vi när det var torr tid", berättar 43-åriga William Kironzo, som bor i Tharaka-distriktet i Kenya. Tack vare en vattenledning från en närliggande flod som alltid har vatten, kan ett hundratal familjer nu odla så det räcker både till mat och försäljning. "Tack vare vattnet behöver mina barn aldrig gå hungriga", konstaterar han. FOTO: HANS-JÖRGEN RAMSTEDT

1 423 SÄKRA FÖDSLAR TACK VARE MARIE



FOTO: PRIVAT

Det borde vara en självklarhet för alla kvinnor att få föda barn tryggt och säkert, men så ser inte världen ut. Det vill Marie Hammarberg, som driver profilen Stilkontot på Instagram, vara med och förändra.

Marie Hammarberg vet hur lätt en förlossning kan övergå från ren glädje till att

handla om liv och död. När hon skulle föda sitt första barn för sex år sedan blev läget väldigt kritiskt med blodförlust och stort allvar.

– Varken min son eller jag hade överlevt om vi inte hade haft tillgång till bra sjukvård, säger Marie.

I SAMBAND MED mors dag förra året bestämde hon sig därför att stödja Läkarmissionens kampanj för att

samla in pengar så att fler kvinnor skulle få föda sina barn säkert på Panzisiukhuset i DR Kongo.

– Jag är månadsgivare hos Läkarmissionen så jag hade redan en anknytning dit och jag köper alltid gåvobevis till barnens pedagoger när det är avslutning i skolan. Då brukar jag lägga upp något om det på Instagram för att uppmuntra fler att göra samma sak.



MARIE HAMMARBERG

Ålder: 37 år.

Bor: Karlstad.

Familj: Man och två barn.

Gör: Är skolkurator samt driver Stilkontot på Instagram.

Men den här gången fick hon en idé! Marie hade sedan tidigare märkt att om hon lade upp en bild på ett par

”Varken min son eller jag hade överlevt om vi inte hade haft tillgång till bra sjukvård.”

jeans på Instagram så var det många av hennes då 4 000 följare som gick och köpte likadana. Vad skulle hända om hon peppade dem att köpa något helt annat? Som en förlossning.

– Jag tänkte att det vore

häftigt att se vad jag kunde göra av den makten. Som ett sätt att använda den kraften till något gott, säger Marie.

Taktiken fungerade. Med hjälp av sina följare fick Marie in närmare 75 000 kronor vilket bekostade 496

förlossningar.

När antalet följare i år hade växt till 6 000 valde hon att satsa igen med förhoppningen att samla in ännu mer pengar.

– Jag hoppades kunna matcha det jag fick in förra året, även om jag tänkte att det nog skulle bli svårt.

ALLA SOM HAKADE på och köpte en säker förlossning samt lämnade en kom-

mentar på Stilkontot deltog samtidigt i utlottningar av produkter som företag ställt upp och skänkt vilket bidrog till aktiviteten på sidan.

– När jag ska göra något går jag verkligen in för det, så jag mejlade de företag som sponsrade förra året, och när alla ville vara med igen blev jag peppad att höra av mig till ännu fler som också tackade ja. Det var jättekul. När så många engagerade



FOTO: HÅKAN FLANK

Tack vare Marie Hammarbergs insamling kommer närmare fyra kvinnor per dag, under ett års tid, kunna föda säkert på ett sjukhus med hjälp av läkare.

sig blev även jag ännu mer engagerad. Jag höll på med insamling dygnet runt i en vecka.

Och det gav resultat. Totalt samlade hon i år in 256 140 kronor vilket gjorde Marie helt mållös. Pengarna

täcker kostnaderna för 1 423 födslar. Under ett års tid kommer närmare fyra kvinnor om dagen få föda tryggt på ett rent sjukhus under uppsikt av läkare, i stället för hemma.

– Det är helt otroligt. Det

är så mäktigt att tänka på, säger en märkbart rörd Marie.

– Har man fött barn är det inte svårt att föreställa sig hur fruktansvärt det skulle vara utan tillgång till bra vård

Vad har du fått för respons?

– Jag har fått mycket positiv respons, speciellt från följarna som peppat och hjälpt mig att sprida det här vidare. Många lade upp bilder på sina egna konton och berättade att de skänkt pengar för att uppmuntra sina följare att också göra det. Även företagen som var med spred det via sina plattformar. Så det blev många ringar på vattnet.

THERESE HEDLUND

barn får födas på ett rent sjukhus, under uppsikt av läkare. Swisha din gåva, 180 kronor till numret: 90 00 217. Märk betalningen med "Förlossning". Din gåva räddar liv.

Ge bort en säker förlossning!

Spädbarnsdödligheten i DR Kongo är en av de högsta i världen. På Panzsjukhusets förlossningsavdelning föder fattiga kvinnor barn i en säker miljö. Många vandrar i

dagar för vård och hjälp på sjukhuset. Här finns vård för för tidigt födda barn och möjlighet till kejsarsnitt vid behov. För bara 180 kronor kan du bidra till att ännu ett



Promenera med John Denver i lurarna

Det finns flera musikaliska talanger på Läkarmissionen, Titti är en av dem. Hon är pianist, sångerska och lyssnar också på massor av musik. Vi bad henne ge oss andra några riktigt bra musiktips när kvällarna nu blir mörkare.

– Mitt första tips är att kolla in den nya version som nyligen släpptes av "The nearness of you, 2020MIX" med Frank Sinatra. Den lyssnar jag gärna på i höst. Den är otroligt fin. Ett annat förslag på en mysig artist att lyssna in under en promenad bland höstlöven är John Denver. Gitarrbaserad musik med en tidlös sångare. Låtarna är väldigt behagliga att lyssna på i dessa tider. Börja med att sätta på John Denvers Greatest hits, där hittar du många fina sånger.



Titti Sundberg, Givarservice, samt sångare och pianist, bland annat i Vocalsis.

MÖT HÖSTEN I SKOGEN TILL SKÖN MUSIK

Hösten är en tid för omstart, samtidigt rekommenderar myndigheterna återigen att vi jobbar hemifrån så mycket det går. Men hur upprätthåller man en god hälsa och en välmående själ när omvärlden är lite upp och ner? Vi bad om sköna hösttips från några kollegor här på Läkarmissionen.



FOTO: ELINA DALBERG

Plocka svamp i skogen

Marie älskar att vara ute i naturen, gå längs en vandringsled med rejäla kängor och matsäcken redo, fylld av stillheten och närvaron i skogen. Om det handlar hennes tips.

– Det är fantastiskt att vara ute i naturen och uppleva de olika årstiderna. Just nu doftar det svamp och lingonen är mogna. Personligen mår jag så bra när jag är i skogen, det är lugnt och nästan tyst, man hör bara fåglarna sjunga och jag blir lugn i



Marie Colén, Givarservice.

Vännerna på Läkarmissionen tipsar.



Helen Karlström, projektledare och grafisk designer.

Rör på dig och må bra

När det kommer till hälsa, motion och energi är Helen rätt person att slå armkrok med. Här kommer hennes tips om hur vi kan ta hand om oss själva när hösten kommer.

– För mig är det viktigt med motion för att må bra och jag tror man måste bestämma sig om man vill börja röra sig mer. Inte vänta på att lusten eller den

"Även om du skulle sova bort en morgonpromenad är du inte dålig."

rätta känslan ska infinna sig. Lika självklart som att jag förgick ut för att ta mig till jobbet, går jag nu ut på morgonen för en promenad eller löprunda. Då behöver jag liksom inte bestämma mig varje dag. Jag bara gör det. Gå, spring, cykla eller simma. Gör det du gillar. Jag brukar ha musik i lurarna, en spellista med gospellåtar. De ger mig hopp, glädje och tillit. – Självklart vet jag också att det här är lättare på pappret än i verkliga livet. Och då gäller det att vara snäll mot sig själv. Tänk goda tankar om dig. Även om du skulle sova bort en morgonpromenad är du inte dålig. Du är bra! Och du kan visst!

”INGEN ÄR FÖRSKONAD FRÅN KRISER”

Kriser och trauman kan komma i olika skepnader. En bortgång, en skilsmässa, ett övergrepp eller en pandemi. Vårt sätt att hantera kriser bottnar ofta i tidiga erfarenheter och vår inställning till livet, menar självvårdaren Ingela Liddle.

TEXT: ANNA MALMBORG / FOTO: NICLAS HAMMARSTRÖM

Ingela Liddle möter dagligen personer i djupa livskriser. Hon arbetar som platschef på organisationen Talita som hjälper kvinnor ut ur prostitution och människohandel.

De kvinnor hon och hennes kollegor på möter lever med djupa livstrauman efter år inom prostitution och människohandel. Många kommer till dem efter polisens tillslag mot bordeller och liknande.

– De vi möter befinner sig i en långvarig kris och har gått igenom flera trauman. Vårt arbete handlar mycket om att bygga upp trygghet och tillit och att ge mycket kärlek och närhet. Vi hjälper

dem med terapi och undervisning men även praktiska saker som uppehållstillstånd, kontakt med myndigheter, läkarvård och polis, säger Ingela Liddle.

PRECIS SOM PANZISJUKHUSET hjälper kvinnor som utsatts för sexuellt våld i DR Kongo, arbetar Talita holistiskt med att hjälpa hela människan. Kvinnorna får inte bara fysisk rehabilitering utan även terapi och hjälp för att försörja sig framåt och börja om med sina

liv. Vissa av kvinnorna som har barn i sina hemländer återvänder hem och får då hjälp och stöd även där.

När det handlar om motståndskraft i krishantering har Ingela märkt att en del personer har bättre förutsättningar att hantera kriser. Hon menar att vår inställning till svårigheter handlar mycket om vad vi har fått med oss från barndomen och om vår förmåga till anknytning, hur vi blev älskade som barn. Det finns även genetiska tillgångar och

Talita:

Ideell organisation som hjälper kvinnor ut ur prostitution och människohandel med

rehabiliteringsprogram och stöd. De har skyddade boenden i Sverige, Rumänien, Kenya och Mongoliet samt bedriver uppsökande verksamhet.

Vid behov av hjälp kontakta: Svenska kyrkans samtals hjälp, Nationella hjälplinjen eller Jourhavande medmänniska. www.talita.se

egenskaper som vi föds med. Men grundinställningen är viktig.

– Vi brukar prata om att det inte handlar om hur man har det, utan om hur man tar det. Ibland i mitt arbete pratar man om KASAM som handlar om människors upplevelse av ett meningsfullt sammanhang, att göra sin omvärld begriplig. ”Kan jag växa av den här upplevelsen och dra nytta av den?”

– Sedan har tro och andlighet en viktig roll. Just var man hämtar sin kraft och styrka spelar stor roll. Vi kan även ha olika förmågor till att vara flexibla, för vissa är det väldigt svårt att

”Socialt nätverk är oerhört viktigt, att ha ett sammanhang man kan luta sig mot.”

hantera när något oförutsägbart händer om de är vana vid att planera och vill ha struktur. Men livet lär en och man kan utveckla en förmåga att vara mer flexibel.

Vad definierar en svår livskris?

– En kris är en stark reaktion på en förlust eller en förändring i livet. Men det jag möter i mitt arbete handlar om trauman där man har drabbats av PTSD (posttraumatiskt stressyndrom).



FOTO: PRIVAT

Ingela Liddle arbetar som platschef på organisationen Talita som hjälper kvinnor som fastnat i prostitution och människohandel.

INGELA DELAR in trauman i olika faser: exempelvis chockfas, reaktionsfas och bearbetning.

– Faserna kan följas av fysiska symptom som sömnsvårigheter, illamående och hjärtklappning, alla reagerar olika. När det handlar om övergrepp är dissociation vanligt, att man lämnar sin kropp under själva övergreppet. Senare i livet kan man hamna i tillståndet igen när en doft eller något annat påminner en om övergreppet vilket kan leda till att man tappar verklighetsuppfattningen. Just därför är terapi och bearbetning viktigt, att våga möta smärtan.

MEN ÄVEN OM Ingela arbetar med djupt traumatiserade personer så finns det tankar här att ha nytta av även i andra typer av kriser.

– Ingen är skonad från att få uppleva kriser och trauman i livet, det ingår i konceptet att finnas till. Men det handlar mycket om att skaffa sig erfarenheter så att man kan utveckla en motståndskraft. Efteråt kan man titta tillbaka i backspegeln med en känsla av styrka, att man lyckades ta sig igenom det svåra.

Vad mer är viktigt för att ta sig igenom en kris?

– Socialt nätverk är exempelvis oerhört viktigt, att ha ett sammanhang man kan luta sig mot. Och försök ta en stund i taget, ibland när man befinner sig i en akut chock räcker det med att ta allt minut för minut. Sedan tänker jag att man kan försöka ta tag i det man kan kontrollera. ”Okej, situationen ser ut så här men vad har jag förmåga att förändra?”

– Och att välja att vara öppen och prata med de runt omkring om de kriser vi gått igenom kan hjälpa både en själv och andra människor, menar Ingela.

”Många föds på smutsiga jordgolv”

En kulen novemberdag för 74 år sedan såg jag dagens ljus efter ett kejsarsnitt på Akademiska sjukhuset i Uppsala. När mamma vaknade upp ur narkosångorna gjorde hon stora ögon. Där satt pappa skrudad i frack och med famnen full av rosor. ”Men Eric”, sa mamma, ”varför i all sin dar har du frack?” Hon hade aldrig någonsin sett pappa klädd så. ”Jo, Iris”, sa pappa, ”det är en högtidsdag i dag. Vi har fått en dotter.”

Den där fracken kanske behöver förklaras. 1937 reste mamma till Kongo som missionär. Där träffade hon pappa. Han hade rest dit redan 1934 med sin första fru Astrid, som dog året därpå i ett utomkvedshavandeskap. Pappa var alltså änkeman när han mötte mamma och ljuv musik uppstod. Mitt under brinnande krig gifte de sig på den lilla missionsstationen Bendela. Efter flera missfall föddes en liten flicka, Astrid, svårt förlossnings-skadad. Hon levde bara någon dag. Både Stor-Astrid och Lill-Astrid är begravda på Bendela.

NÄR MAMMA OCH PAPPA återvände till Sverige efter kriget och mamma upptäckte att hon på nytt var gravid, vägrade hon åka tillbaka till Kongo innan jag var född. Sex månader senare återvände vi till Bendela, där jag tillbringade mina första år. Ytterligare ett barn föddes och dog i samband med förlossningen, Per-Eric. Så att pappa gick och hyrde frack



FOTO: JOSEFINE CASTERYD

”Alltför många mammor och barn dör fortfarande i anslutning till graviditet.”

den där dagen kanske var begripligt. Jag var efterlängtd.

MITT LIV HAR INTE alltid varit enkelt. Redan som åttaåring tvingades jag resa långt för att gå på internatskola, och knappt fjorton år fick jag själv resa till

Sverige för att bo i fosterfamilj medan mina föräldrar fortsatte sitt arbete. Jag tror det där första varma välkomnandet har hjälpt mig. Jag har alltid vetat att jag varit älskad.

I DAG HAR JAG SJÄLV tre fantastiska döttrar som i sin tur gett mig fyra ljuvliga barnbarn som jag älskar att vara mormor till. Alla har kommit till världen på Akademiska sjukhuset, vilket jag tackar Gud för. Jag är inte säker på att de hade levt annars. Jag vet med säkerhet

att en av dem inte skulle ha gjort det. Alla har vi haft besvärliga förlossningar.

Det borde vara självklart att den viktigaste händelsen i livet, ett barns födelse, skulle ske under säkra förhållanden, men så ser inte verkligheten ut. Alltför många barn föds på smutsiga jordgolv eller i fallfärdiga skjul, långt från sjukhus. Alltför många mammor och barn dör fortfarande i anslutning till graviditet och förlossning. Och alltför många barn tvingas växa upp utan sin mamma, och många mammor får aldrig chansen att se sina barn växa upp.

PÅ PANZISJUKHUSET i Kongo arbetar doktor Denis Mukwege och hans fantastiska medarbetare för att ge mammor och barn en trygg mödra- och förlossningsvård. För bara 150 kronor kan du köpa en säker förlossning på Panzi. I tacksamhet över att jag själv fick leva, och i oändlig tacksamhet över mina döttrar och barnbarn ger jag varje månad ett bidrag dit. Det hoppas jag du också vill göra.

Min pappa fick inte leva så länge. Han dog när jag nyss fyllt 24, när han och mamma kommit till Sverige som pensionärer. Jag sörjer att han aldrig fick bli morfar. Jag tror bestämt att han skulle hyrt en frack!



Kjersti Casteryd, mamma, mormor, tidigare kurator, uppvuxen i DR Kongo. På sin Instagramsida @kjersticasteryd delar hon med sig av recept, tips, recensioner samt tankar kring hälsa och livsnjuiteri.



FOTO: DAMIEN TUPINIER

Ljusare framtid för både bin och människor

På etiopiska landsbygden gör en bikupa stor nytta.

Bin är inte bara en nyttig insekt som ger oss honung eller vax. Deras viktigaste uppgift är pollinering, för utan den är vår livsmedelsförsörjning hotad, i Sverige såväl som i resten av världen. Så det är inte konstigt att in-

tresset för de här små djuren växer så starkt just nu.

Genom att skänka en bikupa till en person i Etiopien bidrar du både till att rädda bin och till att ge utsatta människor en tryggare försörjning.

Biodlingen på den etiopiska landsbygden stöttar inte bara den ekologiska mångfalden, utan är även en viktig inkomstkälla. Biodlarna får bättre förutsättningar till att försörja sig och sina familjer samt ger möjlighet att skicka barnen till skolan. Honungen används också i matlagning och som lindring vid sårskador, hosta och liknande.

Genom detta projekt ger du fler möjlighet att driva en verksamhet som skyddar både den biologiska mångfalden, stöttar matproduktionen och bidrar till en ljusare framtid för biodlarnas familjer.

En bikupa med tillhörande utrustning kostar ca 400 kr men vi har delat upp kostnaden i andelar om 200 kr.

Så handlar du i vår gåvoshop

Det är inte lätt att köpa presenter till den som redan har "allt", eller som inte gillar prylar. Då är det perfekt att använda Läkarmissionens fina presentbutik på nätet. Där hittar du konkreta hjälpinsatser att ge bort – eller välja när du själv vill ge en gåva till ett biståndsprojekt. Där finns något för varje plånbok, från 50 kronor och upp. Gåvan gör gott för den som ger och den som får samtidigt som den gör stor nytta. Gå in på vår hemsida, lakarmissionen.se och klicka på Gåvoshop. Välj vilket projekt du vill stödja och belopp. Följ sedan instruktionerna för betalning.

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



Lätt

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 2 | | 9 | | | | 6 |
| 5 | | 8 | | 7 | | | | 4 |
| | | 7 | 5 | 2 | | | | 9 |
| | | 9 | | | | | | 6 |
| | | 5 | 2 | | | | | |
| | 1 | 6 | 7 | 4 | | 2 | | 5 |
| 2 | | | | | 7 | | | 1 |
| | 5 | | 1 | 2 | | | 8 | 7 |
| 8 | | | | | | | | |

Medelsvår

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 9 | | | 7 | 6 | 1 |
| 3 | | | 2 | | 1 | | | 9 |
| | | | | | | | | |
| 5 | 4 | | | | | | | 2 |
| | | 1 | | 6 | 5 | 4 | 7 | 3 |
| | | | 2 | | | | | |
| | 7 | 4 | | 9 | | | | 6 |
| | | | | | 7 | | | 5 |
| | | | 1 | | 3 | | | |

Fyll i de tomma rutorna så att alla siffror från 1-9 finns med i varje lodrät och vågrät rad, samt i varje fält med 9 rutor.



Krysslösning Juni

Här är det rätta svaret på korsordet i juni numret 2020. Ett stort grattis till Stig Andersson, Mullsjö, Christina Hertz, Norrköping och Karin Gradin, Varberg som vann boken *Ubuntu: konsten att leva bättre tillsammans* av Mungi Ngomane (Desmond Tutus barnbarn).

RÄDDA LIV VARJE MÅNAD!

Hösten väntar runt hörnet och ibland kanske man vill föra in en ny rutin i livet? En fin sak att göra, både för sig själv och andra, är att bli månadsgivare. Och just nu behövs alla insatser mer än någonsin.

Om du blir månadsgivare nu får du boken om Denis Mukwege som tack. Gå in på lakarmissionen.se eller ring Givarservice på 08-620 02 00 för att anmäla dig.

Konstruktion: Text & Bild Lars Fridesig

Klipp ut och skicka!

SVENSKA JOURNALEN

Ges ut av Läkarmissionen och är en organisations- och medlemstidning

Generalsekreterare:
Lars Arrhenius

Ansvarig utgivare:
Conny Sjöberg

Information:
Eva Nordenstam von Delwig

Bistandsprojekt:
Kam Koolash

Givarservice:
info@lakarmissionen.se

Postadress:
Läkarmissionen
162 88 Vällingby

Telefon:
08-620 02 00 växel

Hemsida:
www.lakarmissionen.se

Produktion:
Swedmedia

Redaktör:
Therese Hedlund

Redigering:
Peter Wickberg

Omslagsfoto:
Noah Agemo

Postadress:
Swedmedia/
Svenska Journalen,
105 36 Stockholm

E-postadress:
info@lakarmissionen.se

Annonsbokning:
Hanna Rosell
hanna.rosell@lakarmissionen.se

Tryckeri:
V-TAB, Vimmerby

Gåvor till Läkarmissionen på plusgiro 90 00 21-7

Swish: 90 00 217

Septemberkrysset

Du behöver inte skicka in hela krysset. Fyll bara i tävlingskupongen här bredvid eller skriv svaren på ett vykort. Skicka till: Swedmedia, 105 36 Stockholm. Märk kuvertet "Journalenkrysset nummer 4, 2020". Senast den 15 oktober vill vi ha ditt svar. De tre först öppnade rätta lösningarna vinner *Glädje: konsten att finna lycka i en osäker tid* av Desmond Tutu, Dalai Lama och Doug Abrams.

.....

.....

.....

.....

Namn

Adress

Postadress



DU KAN RÄDDA LIV - ÅRET RUNT!

Hösten kan ibland vara en bra chans till en nystart. Kanske vill man föra in en ny god rutin i livet? En fin sak att göra, både för sig själv och andra människor är att **bli månadsgivare – en chans att rädda liv varje månad**. Och just nu behövs alla insatser mer än någonsin.

Bli månadsgivare idag – få den spännande boken om Denis Mukwege som tack!

Gå in på lakarmissionen.se eller ring Givarservice 08-620 02 00 för att anmäla dig.



Rädda liv varje månad och få boken "Denis Mukwege - en levnadsberättelse".

Boken Denis Mukwege - en levnadsberättelse är en självbiografi om Denis Mukweges liv. Journalisten Berthil Åkerlund har följt Denis Mukwege och hans livsviktiga arbete på Panzisiukhuset i DR Kongo, Bukavu. År 2018 tilldelades Dr Denis Mukwege Nobels fredspris för de viktiga insatser han dagligen gör för Kongos kvinnor och barn.



Läkarmissionen

lakarmissionen.se | 08-620 02 00 | Swish: 90 00 217