

SVENSKA  
JOURNALEN

LÄKARMISSIONENS MEDLEMS-  
OCH ORGANISATIONSTIDNING  
NR 4 NOVEMBER 2022 ÅRGÅNG 98



# Vänner på turné

Helen Sjöholm och Anna Stadling vill  
sprida värme och hopp i vintermörkret



# Vill du hjälpa även i framtiden?

Din testamentsgåva gör skillnad – genom en del av ditt arv lever dina goda gärningar vidare.

Det sägs ibland att vi i Sverige har svårt att tala om det här med att skriva testamente. Kanske för att det indirekt blir en påminnelse om att vi alla en gång ska lämna jordelivet. Och för att det handlar om våra pengar och andra ekonomiska tillgångar.

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

Det är helt frivilligt att skriva testamente, och den som ångrar sig kan bara riva sönder det, så är det ur världen.

Ring oss på telefon 08-620 02 00 om du har frågor kring gåvor och testamenten eller vill beställa vår testamentsmapp. Läs mer på [lakarmissionen.se](http://lakarmissionen.se)



# HEJ!

VÄLKOMMEN TILL SVENSKA JOURNALEN NR 4, 2022



## Vänskap, hopp och trygghet är goda ord

**I**nte vill jag dra ner humöret på tidningens första sida, men nu är vi här, i årets mörkaste tid. Den där lite jobbiga tanken som kan fladdra förbi på midsommar att ”Nu vänder det och blir mörkare” är nu totalt sann. De långa, ljusa sommarkvällarna har nu ersatts av mörkt när jag går till jobbet och mörkt när jag kommer hem. Vi behöver kanske vara extra snälla mot både oss själva och varandra. I det här numret berättar Anna Stadling och Helen Sjöholm om sin vänskap och om att sjunga texter om hopp i mörkret. Psykoterapeuten Ulrika Ernvik pratar om vikten av trygghet i livet och vad det gör med våra relationer. Vänskap, hopp och trygghet är goda ord. Naturligtvis gäller det överallt. Vänskap går att läsa om bland pojkarna i Etiopien som får hjälp bort från gatan. Trygghet och hopp är viktiga ingredienser när människor i Sudan får en brunn med rent vatten närmare hemmet eller en kvinna i Kongo får föda barn säkert på sjukhus.

**”Passa på att titta i vår gåvoshop när du funderar på julklappar. Där finns mycket som kan göra världen lite bättre.”**

Det är mycket gott som möjliggörs tack vare Läkarmissionens alla givare! Det är en god påminnelse. Passa på att titta i vår gåvoshop när du funderar på julklappar. Där finns mycket som kan göra världen lite bättre. Och en annan stor fördel med tiden här och nu är att det snart vänder. Alldeles om hörnet blir det ljusare igen.

EVA NORDENSTAM VON DELWIG  
KOMMUNIKATIONSANSVARIG PÅ LÄKARMISSIONEN



FOTO: ANNA LEDIN WIRÉN

## Sallys mål: 500 meter till vattenhållet. Sid 22



FOTO: TORLEIF SVENSSON

- 05 När Sverige överger enprocentsmålet krävs nytänk för svenskt bistånd.
- 07 Full fart på skolorna när Världens Barnturnén drar fram.
- 07 **Josephine Sundqvist:** Mitt i torka och hungersnöd kan den unga generationen äntligen känna framtidstro.

## Grön miljö – en väg bort från fattigdom. Sid 18



FOTO: HÅKAN FÄLJE

- 12 Helen Sjöholm och Anna Stadling vill sprida ljus i mörkret med sin sång.
- 24 Eldsjälen David Forsberg går i pension efter 21 år.
- 26 Ulrika Ernvik har skrivit bok om hur man skapar trygghet i en otrygg värld.
- 28 **Krönika:** De ljusa berättelserna får nästan aldrig plats i tidningen.
- 29 Julens mest värdefulla klappar – vilken väljer du att ge bort?

## Ger gatubarnen i Addis Abeba en framtidstro. Sid 8



Läkarmissionen grundades i Sverige år 1958 och är idag en internationell biståndsorganisation som leds från det globala kontoret i Vällingby, Stockholm. Vi arbetar med långsiktiga hjälpinsatser för fattigdomsbekämpning, med fokus på social och ekonomisk rättvisa, hälsa, utbildning, vatten och sanitet. Vi gör också akuta humanitära insatser. Insatserna görs främst i Afrika men även i Latinamerika och östra Europa. Arbetet bedrivs med hjälp av gåvor från svenska privatpersoner och institutionellt stöd. Läs mer på [lakarmissionen.se](http://lakarmissionen.se).



Helen Sjöholm och Anna Stadling är båda kända ansikten för Svenska Journalens läsare.

Foto: Tove Floss.

40

I Somalia är det den värsta torkan på 40 år. Mer än 6,4 miljoner människor är i behov av mat.



85

Priset på vatten i Somalia har gått upp med 85 procent jämfört med oktober 2021.

66

Med vattenbrist ökar risken för sjukdomar och Somalia rapporterar att 66 procent av de som drabbas av akut diarré är barn under fem år.



Läkarmissionens kalender 2023 finns med som bilaga i detta nummer av Svenska Journalen.

## Kalendern – en efterlängtd tradition

Caroline Wesslén om varför Läkarmissionen gör en kalender.

I detta nummer av Svenska Journalen finns också en kalender för 2023 med. Det är en uppskattad tradition för många av Läkarmissionens givare.

**Hallå där Caroline Wesslén som är ansvarig för kalendern. Varför gör Läkarmissionen en sådan egentligen?**

– Vår kalender är väldigt populär och efterfrågad från våra givare. Redan i oktober brukar de första samtalen komma till vår givarservice, med frågor om när kalendern kommer. I vår alltmer digitala tidsålder känns det också

**”Redan i oktober brukar de första samtalen komma till vår givarservice, med frågor om när kalendern kommer.”**



Caroline Wesslén, enhetschef för Inhousebyrå & Givarservice på Läkarmissionen.

fint att göra en traditionell kalender, i pappersformat.

– När vi för något år sedan bytte till ett glansigare papper, var det många som hörde av sig och sa att det inte fungerade att skriva på sidorna längre. Det tar vi som ett bevis på att kalendern verkligen används!

**Är det något speciellt tema på bilderna i år?**

– Vi brukar alltid ha ett tema som vi väljer bilder utifrån, som en röd tråd. I år har vi valt lite mer konstnärliga

bilder och tänkt att det ska vara någon form av aktivitet i alla bilder.

**Hur mycket kostar det att göra kalendern?**

– Kalendern kostar 3 kronor styck att trycka. Eftersom vi skickar den tillsammans med Svenska Journalen så har vi heller inga extra kostnader för distribution. Varje år får vi också något hundratal nya månadsgivare via kalendern, så den ger oss även intäkter.

**Om man inte vill ha någon kalender, hur gör man då?**

– I och med att kalendern samdistribueras med Svenska Journalen så går det tyvärr inte att avbeställa den. Det skulle kosta oss mer att administrera än det gör att skicka den till alla. Om du inte vill ha kalendern själv, hoppas jag att det finns någon annan i din närhet som skulle bli glad för den!

FOTO: ANNA LEDIN WIREN

## Sverige ändrar målet för bistånd

För första gången på 50 år överger Sverige enprocentsmålet för svenskt bistånd, som över 20 000 svenskar skrev på för att rädda.

Isabella Olsson från Läkarmissionen och organisationen PMU lämnade tillsammans över delar av uppropet till Gudrun Brunegård, riksdagsledamot på KD, den 23 september.

**Varför är bistånd viktigt, Isabella?**

– Det är livsavgörande för en stor del av världens befolkning som lever i fattigdom och förtryck. Vi ser dagligen bevis på hur biståndet räddar och förbättrar människors liv. Som ett av världens rikaste länder är

det viktigt att vi frågar oss själva vad som egentligen är mer värt att stå upp för än människors lika rätt till att leva ett värdigt liv bortom fattigdom och förtryck? På en statlig och politisk nivå handlar det om vilken typ av roll Sverige vill upprätthålla och kämpa för globalt.

**Vilka var förhoppningarna när ni lämnade in namnunderskrifterna?**

– När vi tillsammans med andra CONCORD-medlemmar lämnade över dem till M, L och KD var vi hoppfulla om att de skulle hålla sina löften om att biståndet skulle fortsätta att uppgå till minst en procent av BNI. Känslan efteråt är givetvis besvikelse. Nu måste vi anpassa oss till



FOTO: LÄKARMISSIONEN

## Solceller ska ge energi till sjukhus

**En solcellsanläggning med 187 solceller är just nu under installation på Mchukwi Mission Hospital i Tanzania.**

Sjukhuset är beläget i ett av de fattigaste områdena i Tanzania, 15 mil söder om Dar es Salaam.

Sjukhuset har i dag 100

sängplatser och betjänar en befolkning på en kvarts miljon. Snart kommer det flödande solskenet att förse sjukhuset med grön, förnybar energi. Solcellsprojektet initierades år 2021, och är ett samarbete mellan Rotary Sverige och Läkarmissionen.



Mikael Jägerskog, PMU, Gudrun Brunegård, KD, Peter Sörbom, CONCORD, och Isabella Olsson, Läkarmissionen lämnar över en del av de 20 000 underskrifter som kommit in i samband med kampanjen Rädda biståndet.

FOTO: LÄKARMISSIONEN



## Flyktingläger blev biplats

I Rhino Camp utbildas flyktingar till biodlare.

I flyktinglägret Rhino Camp i Uganda är Läkarmissionen med i ett program som hjälper både ugandier och andra som flytt från Kongo och Sydsudan med bin.

Här får de lära sig bygga bikupor, vilka växter som attraherar bin och hur man sköter en bikupa. Projektet är kopplat till nationella bisällskapet i Uganda så när honungsproduktionen

kommer igång har biodlarna säkra köpare. De får även hjälp att exportera bivax vilket innebär att familjerna kan få en säker försörjning.

– Detta ökar också den biologiska mångfalden. Många andra aktörer ger bort färdiga bikupor, men kan man bygga själv ökar hållbarheten i projektet, säger Markus Ask, enhetschef för globala program.



## Ledarskapsutbildning som stärker samhällen

I Uganda har lokala samhällen börjat förändras tack vare en utbildning som Läkarmissionen är med och stöder.

Utbildningen handlar om ledarskap och hur man skapar opinion. Grupper sätts ihop och fungerar ungefär som kommunpolitiker som driver påverkansarbete.

– Vi arbetar för ett bättre samhälle. I början var jag

rädd för att prata inför folk, men det har helt släppt, berättar en av deltagarna från Bengera Village i norra Uganda.

Från början var många de mötte misstänksamma mot gruppens deltagare.

– De trodde att vi gjorde det här för egen vinnings skull. I dag blir vi stoppade på stan av folk som delar med sig av sina problem.

– Samhället ber oss om hjälp och stöd, berättar en annan i gruppen.

Ett konkret resultat av arbetet är renoveringen av en bro som hade rasat ihop. Att korsa floden som ledde till byns marknad var tidigare förenat med livsfara.

– Två män dog i sina försök att ta sig över men nu är det äntligen säkert att gå till marknaden igen.

## Humanitärt bistånd i fokus på rundabordsamtal i Prag

I september anordnades ett rundabordsamtal i Prag om utmaningarna med humanitärt bistånd med tanke på kriget i Ukraina. Många länder har satsat sina humanitära medel där, vilket gör att det inte finns så mycket pengar kvar till andra stora kriser i världen. Läkarmissionen var på plats tillsammans med Sofia Karlsson från Utrikesdepartementet för att blicka framåt och diskutera svenska prioriteringar inför Sveriges kommande EU-ordförandeskap som startar i januari 2023.



## Lyssna till Vocalsis

Bor du i närheten av Örebro, Göteborg eller Eksjö får du inte missa Vocalsis stämmingsfyllda julkonserter 9-11 december.

9 december	Hackvad kyrka kl 19
10 december	Kungsbacka kyrka kl 17
11 december	Eksjö kyrkan kl 18

VARMT VÄLKOMNA! Fri entre!

## Skolkonserter för Världens Barn

Under årets kampanj för Världens Barn höll Läkarmissionens Perla Bjurenstedt uppskattade skolkonserter i Täby, Södertälje, Sundbyberg, Vällingby och på Donsö. Perla Bjurenstedt är en veteran i sammanhanget.

Perla har arbetat hela sitt yrkesliv med musik i skolor över hela landet. Kampanjen Världens Barn känner han mycket för.

– I mer än tjugo år har jag haft förmånen att göra konserter för Världens Barn. Tillsammans med bandet och stora barnkörerna gör vi allt vi kan för att göra världen lite bättre. Det känns viktigare än någonsin att ställa upp för dem som har sämre förutsättningar än oss och att se barnens engagemang gör mig extra glad, säger Perla.



Med band och barnkör höll Perla Bjurenstedt skolkonserter för Världens Barn.

## Bekämpa svält med solkraft i Somalia

Somalia har drabbats av den värsta torkan på 40 år. Över 6 miljoner människor är just nu i akut behov av mat enligt FN:s kontor för humanitärt bistånd som varnar för en av vår tids största svältkatastrofer. Barn dör av brist på mat och vatten. Kor och getter dör också och människor tvingas på flykt. Somaliska flickor och kvinnor vittnar också om ytterligare hot i hungerkatastrofens spår då allt fler riskerar att utsättas för sexuellt våld. Något som vi på Läkarmissionen särskilt bevakar.

Jag besökte själv våra projekt i Somalia under hösten 2021. En resa som lämnade mycket eftertanke. Mitt engagemang för landet blev starkare och jag fick en ökad medvetenhet om vikten av att vi vågar satsa på detta djupt splittrade land. Då var situationen tuff men faktum är att i dag är det ännu tuffare. Stigande livsmedelspriser innebär att de redan otillräckliga medlen inte kan hålla jämna steg med den ständigt växande efterfrågan på livsmedel. Om inget görs är katastrof ett faktum.

Med stöd från det internationella samfundet och FN's humanitära bistånd har Somalia tidigare kunnat undvika svältkatastrofer. Men nu räcker det inte. Därför är stödet ni ger till Läkarmissionen helt ovärderligt. Människors engagemang behövs för att vi ska kunna vända utvecklingen. Fördelen är att vi

**”Mitt i torka och hungersnöd kan den unga generationen äntligen få känna framtidstro om ett framtida Somalia.”**

finns på plats genom våra lokala fältkontor i Hargeisa och Garowe utan några administrativa mellanhänder.

Samtidigt som vi möter akuta behov och lindrar nöd så behöver vi också hitta sätt att förebygga framtida svältkatastrofer. Vi behöver skapa en framtid som är ljusare för Somalias barn och unga. Därför har vi på Läkarmissionen inlett ett nytt samarbete med ett svenskt företag, Beyond Intent, så att vi kan erbjuda barn som inte har tillgång till skolundervisning, digital undervisning i soldrivna containers. I september rullade vi ut vår första container och det är fascinerande att stegvis få följa hur vårt team på plats monterat ihop detta miljövänliga mobila klassrum. Mitt i torka och hungersnöd kan den unga generationen äntligen få känna framtidstro och drömma om ett framtida Somalia som är fredligt, hållbart och som erbjuder utbildning för alla barn och unga oavsett var man föds.

JOSEPHINE SUNDQVIST  
GENERALSEKRETERARE  
PÅ LÄKARMISSIONEN



# ISRAEL – EN "PAPPA" FÖR GATUBARNEN

Israel Ayele hade en tuff uppväxt och upplevde sedan ett kall till att inspirera och stötta andra unga människor. I dag är han chef på ett center i Addis Abeba i Etiopien, som hjälper gatubarn till ett helare liv.

TEXT: HANNA ROSELL / FOTO: HÅKAN FÄRJE

srael Ayele är 28 år och utbildad civilingenjör. Under tiden han studerade vid universitetet var han volontär vid Bright Star Safety House i Addis Abeba, Etiopien. Ett center för hemlösa barn som Läkarmissionens givare stöttar. Numera arbetar han heltid som centrets föreståndare, eller "house father" som det kallas.

– Jag känner mig ödmjuk och privilegierad över att få arbeta med de här barnen. Jag har själv fått hjälp av Bright Star och känner att jag arbetar för mitt land genom att hjälpa andra unga.

På centret bor i dag 38 pojkar mellan 11 och 19 år. Gemensamt för dem alla är att de tidigare levde på gatorna i Addis Abeba.

– Det svåraste med mitt arbete är att killarna kommer från väldigt olika omständigheter. Några kommer från stan och andra från landsbygden, de har olika familjebakgrunder och talar olika språk. Att samla dem under samma tak och få alla att komma överens kan vara utmanande ibland.

**FÖRUTOM ISRAEL ARBETAR** även en kvinnlig föreståndare på centret som de kallar "house mother" och två personer till tar hand om tvätt och städning.

– Jag arbetar egentligen dygnet runt eftersom jag bor här med barnen. När de är i skolan jobbar jag med deras individuella utveckling och planering. Ibland har jag lite fritid och då brukar jag träffa vänner eller läsa, säger Israel.

På helgerna fylls det på med volontärer, ofta studenter från universitetet, som hjälper barnen med skoluppgifter eller hittar på olika aktiviteter med dem. De spelar ofta fotboll tillsammans.

En av de äldsta på centret är Henok, 19 år.

Henok kommer från en fattig familj på landsbygden och tog sig ensam till Addis Abeba när han var 13 år för att få en chans att studera vidare. Han bodde på gatan och arbetade med städning mellan 05.00–06.30 varje morgon. Därefter gick han till skolan och studerade hårt. På kvällarna tog han alla jobb han kunde. Israel är väldigt stolt över den Henok blivit.

– Nu har han bott med oss på centret i några år och är otroligt målmedveten och etta i alla sina kurser.

En annan pojke som han ser fram emot att följa genom livet är Metages.

Han kom till centret när han var nio år.

– Det bästa med mitt jobb är att följa pojkarnas utveckling, säger han.

**METAGES HADE DÅ** varit med om en olycka och var svårt brännskadad, berättar Israel. Han hade förlorat sin vänstra arm, delar av det vänstra benet och örat.

– Metages hade inte fått gå i skolan innan han kom till centret, men via Bright Star och Läkarmissionens givare har han fått hjälp med proteser och är vid tolv års ålder en ambitiös student.



”Metages hade inte fått gå i skolan innan han kom till centret, men via Bright Star och Läkarmissionens givare har han fått hjälp med proteser.”

När Metages kom till Bright Star Safety House var han brännskadad och hade förlorat både en arm och delar av ett ben.



Henok kom ensam till Addis Abeba när han var 13 år.

### En vanlig dag på centret:

**7.30.** Uppstigning och frukost. Många av pojkarna har gått upp ännu tidigare för att hinna träna innan skolan.

**8.00.** Pojkarna lämnar centret för att gå till skolan.  
**16.00.** Skoldagen är slut och barnen samlas på centret.

**17.00-19.00.** Studietid för alla, läxhjälp för dem som vill och behöver.

**19.00.** Middag. Efter maten ser de på tv eller lyssnar på ljudböcker tillsammans.

**21.00.** Läggnads.

**INTERVJU:**  
**HELEN SJÖHOLM / ANNA STADLING**

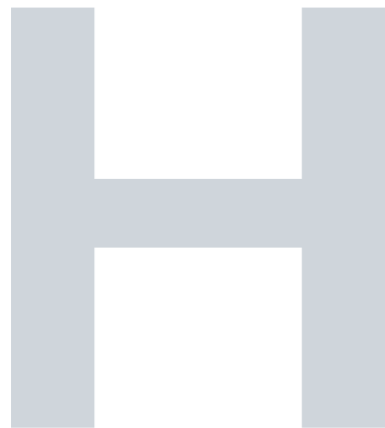
# DE VILL SJUNGA IN HOPP I EN MÖRK VÄRLD

I nära fyrtio år har sångerskorna Helen Sjöholm och Anna Stadling varit vänner. Och när de som båda fått gåvan att beröra med sina röster, drar på julturné ihop så är det med en önskan att den värmen de har för varandra ska få värma fler i vintermörkret.

TEXT: THERESE HEDLUND / FOTO: NIKOLA STANKOVIC

Helen Sjöholm och Anna Stadling är aktuella både med en julturné och albumet med namnet "Snö & marschaller". Titeln är hämtad från en originallåt av Lars Winnerbäck.

## INTERVJU: HELEN SJÖHOLM / ANNA STADLING



elen Sjöholms och Anna Stadlings vägar korsades redan på BB i Sundsvall. Efter det följdes de åt i skolans parallellklasser och i olika sångsammanhang. De bildade en duo redan som unga som sedan har väckts till liv då och då. Just för tillfället är den i allra högsta grad levande. Tillsammans är de aktuella med en ny skiva, "Snö & marschaller" och en julturné med samma namn.

– Det är så häftigt att vi kan sammanstråla efter alla år. Det är en sann glädje att få göra både skivan och den här turnén tillsammans, säger Anna.

**NAMNET PÅ TURNÉN** är hämtat från titelspåret, skriven av Lars Winnerbäck.

– Den låten kom sent in i bilden. Vi hade spelat in det mesta av materialet men ville komplettera. Då hade jag precis hört "Snö & marschaller" och när det visade sig att Lasse inte hade gjort en studioinspelning av den så ville vi prova. När vi gjorde det kändes den klockren för oss. När sedan Lasse kom förbi studion för att lyssna och gick in och sjöng en vers – det var så fint, säger Helen.

– Jag har jobbat med Lasse i många år och har alltid känt att hans texter rymmer så mycket. Att få sjunga den

här med Helen känns väldigt speciellt. Jag tänker att det är en text om kärleken, relationerna och sårbarheten i att finnas tillsammans. Om vila i att inte vara säker men också om att utmanas att våga: "Gå med mig ut på plankan en gång till, det är kanske där vi måste vara", säger Anna.

**ANNA STADLING** ÄR känd för Svenska Journalens läsare men också välkänd för alla de körsångare som deltagit på Sång för Livet-turnéerna. Både 2011 och 2018 var Anna med som mycket omtyckt solist och sjöng för att lyfta Läkarmissionens arbete runt om i världen.

Även Helen, som inte behöver någon större presentation efter sin långa karriär som sångerska, var med som solist under åren på Globen som drog fulla hus. Som vänner har de följt varandras karriärer, men jobbat på var sitt håll. Men att de står varandra nära är påtagligt under vår intervju, en stund som genomsyras av rörliga tankar som klickar i varandra som ett pussel.

– Vi har ett ständigt pågående samtal mellan oss som går in på så många plan. Vi har båda andra vänner vi pratar med, men det unika med Helens och min vänskap är att vi kan prata om så många om-

**"Det är så häftigt att vi kan sammanstråla efter alla år. Det är en sann glädje att få göra både skivan och den här turnén tillsammans."**



Julskivan som snurrar hemma hos både Anna och Helen på julen är Mahalia Jacksons, Silent night, songs for christmas, som släpptes 1962.





HELEN SJÖHOLM

Bor: Nacka.

Född: 10 juli 1970 (en dag före Anna på samma BB)

Familj: Maken David och barnen Ruben, Samuel och Johanna.

Gör: Sångerska och artist



ANNA STADLING

Bor: Stockholm

Född: 11 juli 1970 (en dag efter Helen på samma BB)

Familj: Maken Pecka och sonen John Henry

Gör: Sångerska och artist

råden i våra liv, inklusive yrkeslivet, som vi inte delar med så många andra. Både det häftiga med det, och det ensamma, säger Anna och Helen håller med.

– Jag tror vi båda har en känsla av ett nära utbyte av varandra, så det är en lyx att jobba ihop, säger Helen.

– Ja, det finns en glädje i att återupptäcka varandra musikaliskt, säger Anna.

Och att de då får göra det med en gemensam julturné är lite signifikant.

– Vi har en lång tradition kring julen med varandra, vi har stått i körer tillsammans och gjort Julton med Kjell Lönnå och vuxit upp i myllan av de traditionella julmelodierna, säger Anna.

– Och det är något lustigt med sångerna vi sjunger vid jul, man tröttnar inte på dem! Många av dem har sjungits i århundraden och representerar något av folksjålen och kan öppna upp för något inuti, säger Helen.

**Är det vad som skiljer en julturné från en "vanlig" turné?**

– Ja, kanske drar julkonserter till sig människor som inte går på konsert annars. Kanske kommer de med en förväntan om att få julstämning men också att få sjunka ner mer i sina tankar än man gör på en annan konsert. Det är legitimt att gå på julkonsert för att få tröst. Vi har också valt en lågmäld ton på det vi gör, en nära känsla där vi bjuder in till att ta del av våra funderingar. Vi vill inte bara hitta en schysst julbelysning utan gå lite djupare, säger Helen.

**JAG FRÅGAR OM DET** är den "nära känslan" som bidrar med den där speciella atmosfären som jag tycker mig ana i deras sånger. Anna funderar och säger sen:

– Jag upplever att när vi sjunger texter som vi har valt, oavsett om det är andras material eller sådant där vi varit med i arbetet, så drabbas vi av det själva när vi sjunger. Och i det finns både en tro, ett tvivel och en önskan om att julen kan hjälpa, säger Anna.

**INFÖR INTERVJUN HAR** jag lyssnat igenom deras låtar, och jag berättar att jag har haft svårt att skilja deras röster åt.

– Det där är jättespeciellt. Vi har en unison klang som även kan överraska oss och som vi inte har känt med någon annan, säger Anna.

Hon berättar att hennes man samma morgon lyssnat på "Snö och marschaller" och att inte ens han kunnat höra skillnad.

– Det handlar om en tajming som uppstår när vi jobbar, säger Helen.

– Våra röster är egentligen inte så lika utan det handlar om en magkänsla kring hur man berättar en text, där vi hakar i varandra. Det gör också att när vi sjunger unison och det skevar lite så att man vill rätta till, så vet jag inte om det är jag eller Anna som skevar, för jag känner inte det, säger Helen och skrattar.

**Vad betyder julen för er?**

– Den ger en förhöjd känsla som jag sällan känner annars. Speciellt mellandagarna medför ett lugn, en kravlöshet då man får gå omkring, sova, träffa familjen. Det är något väldigt vilsamt över det, säger Helen.

Anna fyller på:

– Jag har ju vuxit upp nära en kyrklig verksamhet där man firar julen väldigt starkt, men också väldigt medmänskligt. Det fanns alltid någon udda fågel vid vårt bord då. I dag lever jag på ett annat sätt eftersom vi har en pojke som gör att vi behöver ha ett mindre julfirande, så det blir väldigt lugnt för oss numer.

– Men det är något med julen, oavsett den galna kommersen, när vi ser adventsljusstakarna tändas i fönstren. Det finns något gemensamt i det, som att vi säger "Hej, jag vill ha lite ljus". Det ger en känsla av att jag är med om något ihop med andra, att jag är en del av något större, säger Helen.

– Ja, det finns ju en hel del ensamhet kring jul, och de där ljusen vi tänder i fönstren gör att man kan gå ut på kvällen och inte behöva känna sig så ensam. Det är som att vi sänder en tanke om att det här ljuset inte bara är för mig, utan även för dig som ser det utifrån, säger Anna.

**DE ÄR ÖVERENS OM** att det finns något vemodigt och samtidigt vackert över jultiden, som kan öppna upp människors inre.

– När man kommer in i november och känner att "nu finns det ingen återvändo" så finns där både en stillhet i mörkret och tid till att tänka. Det är något som ska knytas ihop. Ett år tar slut. Julen skapar tid för frågor som; hur ska man leva, hur gör man det bästa för andra och en själv? Allt det kommer över en i den här tiden. Julen bygger också på den kristna historien och även om inte jag har en stark gudstro personligen, så behöver vi få mötas och vara i våra tankar. Det julen handlar om är ju ändå hopp och ett ljus i mörkret. Det är aldrig så uttalat som under julen och i musiken, säger Helen.

**Vilken känsla önskar ni att de som kommer och lyssnar på er ska ha efteråt?**

– Att man, efter konserten eller när man lyssnar på skivan ska hitta en vila, en tröst, känna gemenskap och hopp. Den tid vi går in i nu är ju den mörkaste rent konkret men det finns också mycket annat som känns tungt på flera plan. Vi lovar göra vårt allt för att ge en stämningsfull stund som förhoppningsvis kan ge energi genom den här tiden.

**Om du fick ge någon en gåva, vad skulle du då ge?**

**Helen:** Jag vill ge kommande generationer och "Fridays for future" en megafon och mod att höja rösten för att nå de vuxnas öron. De behöver få bli lyssnade på.

**Anna:** Jag vill ge hörlurar till politiker så att de lyssnar på barnen när det gäller deras mående och skolgång,

speciellt barn som "faller" igenom i samhället i dag på grund av psykisk ohälsa.

**VAD ÖNSKAR DU GE BORT I LÄKARMISSIONENS GÅVOSHOP?**



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

# HÄR VÄXER FRAMTIDEN

På många ställen där Läkarmissionen arbetar märks förändringar i klimatet. Regn som inte kommer när det ska, eller regn som kommer för kraftigt och orsakar översvämningar. Därför finns miljön med som en viktig del i allt som vi gör.

TEXT: EVA NORDENSTAM VON DELWIG

I Sverige är det viktigt med miljöarbete inför framtiden, men i många länder är det fullkomligt avgörande redan nu. Därför är miljöaspekten ständigt närvarande i allt Läkarmissionens arbete.

**BILDREPORTAGE:**  
**MILJÖ**



FOTO: TORLEIF SVENSSON

Att plantera ett träd är ett långsiktigt projekt. Desto viktigare att börja nu!

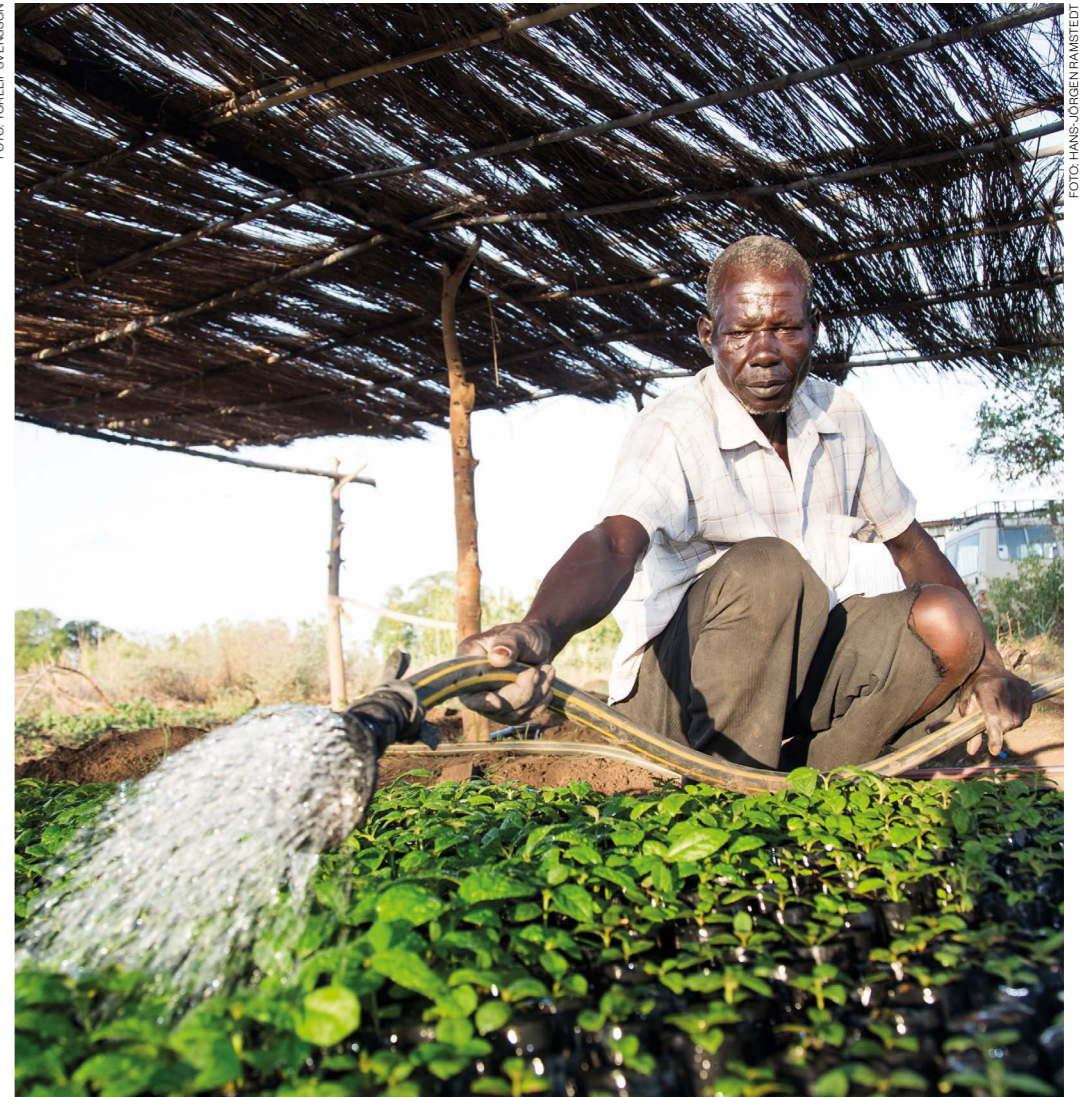


FOTO: HANS-JØRGEN RAMSTEDT

Närodlat är bäst! I Niger går det att odla grönsaker mitt i öknen – tack vare olika bevattningssystem.



FOTO: TORLEIF SVENSSON

Vatten är grunden för allt liv. När Läkarmissionen borrar brunnar innebär det inte bara att människor får närmare att hämta dricksvatten. Det öppnar också möjligheter för djur att dricka vatten och för växtlighet att frodas.



FOTO: TORLEIF SVENSSON

På plantskolan finns träd av olika slag. Frukträd till familjer eller snabbväxande träd för att binda jorden.



FOTO: TORLEIF SVENSSON

Många vattenpumpar drivs med hjälp av solceller.

”När jag vaknar och går till kontoret vet jag att mitt arbete förändrar livet för människor.”

# PÅ JAKT EFTER KÄLLAN

Geologen Sally Magzoub är ansvarig för Läkarmissionens vattenprojekt i Sudan

**Sally Magzoub är programchef för Läkarmissionens vattenprojekt i Sudan. Hon var nyligen inbjuden till Stockholm under World Water Week för att delta i samtalet om hur världens klimat och fattigdom är nära kopplade till tillgången på vatten.**

Sally Magzoub är född och uppvuxen i Sudan. Först hade hon tänkt studera till läkare men sen blev det geologi.

– Allt med jorden är intressant. Det är så mycket som finns under ytan, som mineraler, olja och naturligtvis vatten, säger hon.

**VI MÖTS PÅ WORLD water week** som arrangeras av SIWI (Stockholm International Water Institute). Sally har på nära håll mött frågorna som ska diskuteras. Inte bara för att hon är programchef för Läkarmissionens vattenprojekt i Sudan, utan också för att hon är kvinna.

– Traditionellt, där jag kommer ifrån, ansvarar kvinnor för att hämta vatten. Därför är det viktigt att de är med i allt beslutsfattande

som gäller vatten, på alla nivåer i samhället.

Sudan är ett stort land och tillgången till vatten skiljer sig från region till region. Nära Nilen finns ingen brist. Andra tvingas gå två dagar till närmaste vattenkälla. Där Sally växte upp hade familjen rinnande vatten. Men det var ofta avstängt och då fanns en pump att gå till men där var vattnet salt.

– Då fick man köpa vatten av försäljare som kom åkande, men hur rent det var visste man aldrig, säger hon.

**EN AV SALLYS arbetsuppgifter** är att åka ut till området där en brunn ska borrar för att avgöra var det är störst chans att stöta på vatten. När Sally har angett platsen börjar teamet borra. Ibland kommer vattnet efter en dag, ibland efter två dagar, ibland inte alls. Vissa gånger finns det vatten men det visar sig vara odrickbart. Så att borra är en nervös process för alla inblandade.

– Först när man borrar är det bara torrt, sen kommer man till våt jord och då stiger spänningen. När vattnet väl kommer slaktas får och

getter och människor dansar och firar. Det finns en sån stor tacksamhet och glädje.

**SALLY HAR MÄRKT** att vattenbehoven ökar med klimatförändringarna och flyktingsituationen. Målet för henne och hennes kollegor är att ingen ska behöva gå längre än 500 meter för att få vatten.

– När jag vaknar och går till kontoret vet jag att mitt arbete förändrar livet för människor. Varje dag är meningsfull. Vatten är liv, säger hon.

EVA NORDENSTAM VON DELWIG



## SALLY MAGZOUB

**Yrke:** Programchef för Läkarmissionens vattenprojekt i Sudan.

**Familj:** Make, två söner 11 och 8 år och en dotter 6 år.

**Bor:** Khartoum.

**Favoritsten:** Granit, det går att göra så mycket av det. Det är en väldigt hård sten och jag gillar det hårda.

**Livsmotto:** Något gott väntar.

# ”Jag har alltid kunnat se bortom problemen”

**David Forsberg, en av Läkarmissionens sanna eldsjälar, har jobbat med utvecklingsarbete i hela sitt liv. Nu går han i pension efter 21 år med Läkarmissionen som arbetsgivare.**

**N**är du läser den här artikeln har David Forsberg gått i pension. Vi pratas vid under hans sista vecka som regionchef för Latinamerika på Läkarmissionen. Trots att David bara bott i Sverige i knappt sex år pratar han svenska som om det var det språk han använt både

hemma och i arbetet.

David bodde sina första år i Småland och i Spanien innan hans familj flyttade till Argentina. Hans föräldrar var missionärer, så han växte upp med övertygelsen att det går att hjälpa, förändra och stötta god utveckling. Det gjorde att han valde att gå i samma bana. Mellan 1989 och 1997 arbetade han och hans fru Liliana i norra Argentina med jordbruksutveckling, apoteksverksamhet och alfabetiseringsarbete.

**DAVIDS RELATION** till Läkarmissionen inleddes redan i barndomen genom Svenska Journalen men det var under 1990-talet som relationen blev yrkesmässig. 1997 flyttade David med sin familj till Rosario, en stad i södra Argentina, för att arbeta med Läkarmissionens projekt. I första hand handlade det om alfabetisering.

– Tänk dig att du bor i en stad och inte kan läsa. Du kan alltså inte läsa skyltar eller se vart bussarna ska. Det gör att många som ännu inte lärt sig läsa och skriva håller sig till ett mycket litet

område, även om de bor i stora städer.

När jag hör David berätta förstår jag känslan av ofrihet som kommer ur rädsla och osäkerhet. Jag förstår också vad läskunnighet innebär, det som jag själv tagit för givet i större delen av mitt liv.

**LÄKARMISSIONENS** arbete i Latinamerika inriktar sig framför allt på alfabetisering och grundläggande utbildning för människor i utsatthet. Behovet finns ofta

hos dem som tillhör olika ursprungsfolk.

David berättar om en man från Mapuche-folket som när David träffade honom bodde i sydligaste delen av Argentina, i Patagonien. Mannen sålde en sadel. Dagen efter försäljningen kom köparen tillbaka med ett avtal, han sa att han behövde kunna visa papper på att han köpt sadeln. Mannen från Mapuche-folket som inte kunde läsa satte sitt fingeravtryck där köparen pekade.

Senare visade det sig att han genom sitt fingeravtryck godkände en försäljning av sin egen mark.

Varje gång någon lär sig läsa och skriva blir det ytterligare en människa som kan försvara sina rättigheter. Att kunna läsa och skriva blir ett första steg till att ta sin

**”För några år sedan började jag måla tavlor och det har jag fortsatt med.”**

rättmätiga plats i samhället.

**SÄRSKILT UTSATTA** i de grupper som Läkarmissionen når via alfabetiseringsinsatserna, är kvinnorna. Macho-kulturen präglar fortfarande Latinamerika. Kvinnorna har traditionellt en underordnad position, men när de lär sig läsa och skriva förändras styrkeförhållandena och samhällena blir mer balanserade.

David berättar om motgångar och utmaningar som

både han och hans familj stått inför.

– Jag har alltid kunnat se bortom motgången, bortom problemen eftersom jag vetat varför jag gör det jag gör. Det är målet på andra sidan motgångarna som är det viktiga. Nu, när jag ska gå i pension, står jag för första gången utan utmaning. Men jag har förberett mig, säger David, ler och fortsätter.

– För några år sedan började jag måla tavlor och det har jag fortsatt med. När jag

håller på med en tavla kan det hända att jag helt glömmet bort tiden.

Sedan 2001 bor David och hans familj i Miami och det är där han kommer bo nu när han pensionerar sig. På väg ut från vårt möte lägger han till:

– När vi bodde ute på landsbygden i norra Argentina fanns det inte så mycket att göra. Men under regnperioden kunde vi köra bil i leran – det var verkligen roligt!

TEXT: EVA ADEEN



FOTO: HÅKAN FÄRJE

# TRYGGHET GENOM RELATIONER

Ulrika Ernvik är socionom och psykoterapeut. Hon har under många år arbetat med att stötta familjer och enskilda som är utsända i biståndsarbete, och finns sedan i höstas också som stöd för Läkarmissionens anställda runt om i världen.



En karenfamilj i Thailand, som Ulrika Ernvik fick prata med om vikten av att ge barn starka rötter så att de växer upp till stadiga träd som ger frukt. FOTO: ULRIKA ERNVIK

Ulrika Ernvik växte upp i Kongo och kom till Sverige som 13-åring. Hennes egna barn växte upp i Thailand medan hon och hennes man arbetade där. Ulrika har god insikt i hur biståndsverksamhet fungerar och hur det påverkar både dem som får hjälp och de som hjälper. Hon undervisar bland annat om det som kallas Third Culture Kids, barn som växer upp i en annan kultur än deras föräldrar vuxit upp i, och har också skrivit en bok om detta.

– Barn behöver mycket stöd från sina föräldrar när livet förändras. Mycket nytt på en gång kan för barn upplevas skrämmande, och bidra till stress, och då behövs föräldrarnas trygghet mer än någonsin.

Just trygghet i relationer är temat



FOTO: OTTO ERNVIK

Ulrika Ernvik menar att det finns många sätt att bygga in trygghet i våra liv. Att sjunga i kör är bra eftersom rytm, rörelse och gemenskap med människor lugnar nervsystemet. Naturen är också en bra plats att ladda på trygghet.

i hennes nya bok ”Dig vill jag älska, om modet och gåvan att leva i nära relationer”.

När Ulrika jobbade med karener, ett minoritetsfolk i Thailand, gjorde hon

en studie där hon ställde frågan: ”Hur vet du att din man/hustru älskar dig?” Alla svarade att de visste att deras man/hustru älskade dem för att de visste att de skulle bli omhändertagna ifall de blev sjuka.

– Människor har i alla tider behövt trygghet och glädje. Vi behöver känna oss trygga i våra relationer och många kämpar med det i dag.

**I LÄKARMISSIONENS PROJEKT** är trygghet en viktig ingrediens. Ulrika tror att det på flera sätt är lika viktigt som den konkreta hjälp människorna får.

– Många projekt handlar i dag om att föra in trygghet i människors tillvaro, en trygg person som kommer och delar ut mat eller erbjuder utbildning och ett hopp, säger hon.

De senaste 30 åren har det forskats

mycket inom interpersonell neurobiologi vilket handlar om hur hjärnan påverkas av relationer. Forskningen visar att om vi inte är trygga fungerar inte de strukturer i hjärnan som gör att vi kan vara sociala och ge och ta emot kärlek och omsorg.

– Ju tryggare vi är, desto mer kan vi se världen och livet som det är. Jag är inte perfekt, du är inte perfekt, men vi kan ha en relation ändå.

**Hur gör man om man inte känner sig trygg?**

– Första steget är att bli medveten om det och fundera på i vilket sammanhang jag blir mer trygg och försöka vara mer där. Forskning visar att känslor smittar.



”Dig vill jag älska, om modet och gåvan att leva i nära relationer”, av Ulrika Ernvik.

Så att söka sig till någon som utstrålar trygghet gör oss mer trygga.

– Världen är inte en trygg plats. Men världen är inte en otrugg plats heller. Både glädje och rädsla finns. Och vi kan finnas där för varandra. Vi ska bli rädda ibland, det skyddar oss. Men rädslan får inte styra oss.

**FÖR TRE ÅR SEDAN** var Ulrika tillbaka i sitt barndomsland Kongo för första gången.

– Det hade blivit ännu fattigare och ännu farligare. Men det jag möttes av var sången. Min reskamrat och jag tog en promenad och en grupp barn följde med och vi sjöng tillsammans. När vi mötte kvinnor som kom från dagsverket på fältet och bar stora bördor så stämde de in i sången när de kom närmare. Jag tänkte att vi människor hittar det som

lugnar oss också i fara och fattigdom.

Ulrika tror att det är mer värdefullt än någonsin att aktivt välja glädje i stället för rädsla. En viktig del i hennes nya bok handlar därför om förundran före förväntan och om vad tacksamhet gör med oss.

– I den fattiga delen av världen är många tacksamma för ett mål mat. Det är inget de kan räkna med. Vi i väst däremot har så höga förväntningar på att allt ska vara perfekt: Maten, huset, relationen, i stället för att förundras över det vi har. Om vi förundras och säger tack är det ett sätt för glädje och trygghet att växa.

EVA NORDENSTAM VON DELWIG  
THERESE HEDLUND

**PS: Korsordsvinsten i detta nummer är boken ”Dig vill jag älska”.**



Annika Hagström, mångfacetterad journalist och författare som också producerat dokumentärfilmer och arbetar som programledare.

# ”Det är ett privilegium att ha vänner”

**E**n helt oväntad inbjudan dämpar i min brevlåda. ”Födelsedagskalas!”, stod det som rubrik. Jag tänkte först att försändelsen hade hamnat i fel brevlåda, men så läste jag texten under och där stod det: ”Vi bjuder in dig som fyller 80, 85, 90, 95, 100 och 105 år mellan juli och december 2022”. Med stigande förvåning läste jag vidare: ”Vi inleder dagen med en andakt i Kungsholms kyrka. Därefter bjuder vi dig på en födelsedagslunch. Har du önskemål om att ta med en ledsagare eller vän till kalaset så går det bra”. Göta Petter, tänkte jag. Vet alla att jag snart ska fylla jämt?



FOTO: HÅKAN FLANK

**”Inför de stundande helgerna ska jag tänka på vad jag kan göra för de som sitter ensamma.”**

Jag hade ju tänkt undvika att bjuda in till kalas. Tyckte att det jag hade bakom mig, som kalaset på min 50-årsdag, hade skapat vackra minnen, så även senare kalas när jag fyllde 60, 70 och 75. Det hade blivit trevliga tillställningar. Men var det inte dags och sätta punkt för firandet nu? Men så enkelt var det inte och jag berättar det här för att erfarenheten av att fira födelsedagen tillsammans med för mig okända jämnåriga och äldre, blev till ett oväntat minne för livet.

**INLEDNINGSVIS MÖTTES** vi jubilarer och ledsagare i kyrkan. Vi sjöng välbekanta psalmer och såg lite generat på de andra i bänkraderna. Hur gammal kan hon vara? Och han med den pigga blicken?

Det visade sig senare, när vi hade serverats de härligaste rätter i församlingens majestätiska salar, att vi hade mer

gemensamt med varandra än vi kanske kände vid första anblicken.

På väggarna i salen hängde porträtt på präster med allvarliga miner. Alla män, utom en. Så har det sett ut i kyrkan och på många håll i samhället under vår levnad, vi som har uppnått hög ålder.

När det var dags att bryta upp ville ingen lämna bordet. Nya berättelser om livet ackompanjerades av skratt och glam, igenkänning och förhoppningar om att vi skulle ses igen.

för de som sitter ensamma och tittar på julfirandet i TV. Julfirandet i min närbelägna kyrka brukar innehålla en ovanligt fin julkrubba. Jag hoppas den finns där i år också. Och när jag går dit så kanske jag känner igen någon av de jubilarer jag mötte vid lunchen senast. Jag fortsätter gärna samtalen som inleddes då. God jul!

Så började firandet av min 80-årsdag. Och det utan att jag ens hade bekymrat mig om vad jag skulle bjuda på. Jag blev ju själv bjuden.

Firandet tog nya former några dagar senare då den riktiga födelsedagen inträdde. En strid ström av hälsningar i olika former, blombuketter och bubbel, böcker och bakverk. Jag somnade sedan ovaggad med ett leende på läpparna.

**SKÅLET TILL ATT JAG** berättar det här är att upplevelsen av att vara en av församlingens äldre fick mig att inse vilket privilegium det är att ha vänner, både gamla och nya, i en tid av oro då krig och annat elände presenteras på förstasidorna mest varje dag.

Det finns människor runtomkring som vill oss väl. Men de ljusa berättelserna får nästan aldrig plats i tidningen. Så har det alltid varit. Det vet vi journalister mer än väl. En solskenshistoria om ett barn som har gått vilse men hittats av nattvandrande syskon kan få plats, men söndersprängda hus och gråtande mödrar i ett land nära oss har förtur. Sådana bilder ser vi nästan varje dag. Jag har själv minnen av hur jag som kvinnlig reporter på den stora kvällstidningen satt på centralredaktionen och tog emot samtal från läsare som ville ha positiva nyheter. Jag minns hur jag sträckte bort luren från örat och gjorde miner över sådana samtal.

Nu är jag själv där, så inför de stundande helgerna ska jag tänka på vad jag kan göra

## Julklappen hittar du i gåvoshopen

**Vi frågade några av vännerna på Läkarmissionen vad de vill ge julklapp från gåvoshopen?**

**Henrik Hansson, Enhetschef Digitalisering BIKUPA, ETIOPIEN**

– Högst upp på listan som jag skickar till tomten i år står en bikupa till en familj i Etiopien. Bin är otroligt viktiga, för både trädgårdar och jordbrukare, stora som små. De hjälper inte bara till att pollinera träd och grödor, utan ger även en direkt viktig inkomstkälla för fattiga familjer i form av honung. Fler bin åt folket!



**Christophe Sacko, Säkerhetschef och Regionchef för Niger och Tchad BRUNNSBORNING, NIGER**

– Som julklapp i år önskar jag mig stöd till Brunnsborning i Niger. Niger är ett av de minst utvecklade länderna i världen och står



FOTO: LÄKARMISSIONEN

inför stora utmaningar som torka och gradvis spridning av öken. Nära hälften av befolkningen saknar tillgång till rent vatten. Tusentals barn dör varje år av diarre orsakad av smutsigt vatten. Jag kan inte nog tacka vårt starka team som arbetar dag och natt för att ge tillgång till rent vatten, tillsammans med de engagerade samhällena som påverkas mest. Vatten är en av de grundläggande sakerna för överlevnad. Jag kan inte önska mig en bättre gåva än stöd till borrhålsprojekten som kan rädda barns liv och underlätta för kvinnorna som har huvudansvaret för att hämta vatten.

**Isabel Widman, Trainee på avdelningen för global påverkan BRUNNSBORNING NIGER**

– Att ha tillgång till rent vatten är en mänsklig rättighet, men alla har inte det. Jag har själv varit i fält och sett följderna av bristen på rent vatten och det är förödande, allra mest för flickor och kvinnor. Det som berör mig mest är det orättvisa ansvar flickor och kvinnor har för vattenförsörjning och konsekvenserna som blir av det. Framför allt missar de möjligheten till utbildning och då även möjligheten att uppnå sin fulla



I Läkarmissionens gåvoshop på nätet går det att köpa produkter som räddar liv. Gå in på [lakarmissionen.se/gavoshop](http://lakarmissionen.se/gavoshop)

potential. Därför önskar jag mig Brunnsborning i Niger i julklapp.

**Helen Karlström, Art Director SPARGRUPPER, BURUNDI**

– Tänk att få ge kvinnor möjlighet att lära sig läsa och skriva, det är fantastiskt! Genom spargrupperna kan kvinnorna hitta ett sätt att tjäna egna pengar och ha möjlighet att försörja sig själv och sin familj. De kan skapa sin egen framtid och förverkliga sina drömmar. Vilken fin julklapp!



**Sofie Sundström, Givarservice SÄKER FÖRLOSSNING**

– I jul önskar jag mig en Säker förlossning i Kongo. Som mamma till två pojkar där jag har fått bästa tänkbara och trygga omhändertagande vid mina förlossningar, ligger det här mig extra varmt om hjärtat. Jag kan inte föreställa mig den rådsla och utsatthet jag skulle känna om jag tvingades föda i en otrugg miljö eller utan kompetenta människor vid min sida. En säker förlossning är något jag önskar för alla kvinnor. Det är den bästa julklappen jag kan tänka mig att både ge och få!

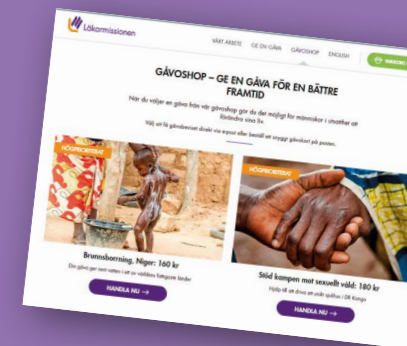


### Så handlar du i vår gåvoshop

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

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

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



Lätt

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

© BULLS

Medelsvår

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

© BULLS

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 september

Här är det rätta svaret på korsordet i septembernumret 2022. Ett stort grattis till Kristina Holmström i Bor, G&R Alvesund i Jönköping och Rolf Karlsson i Växjö som vinner "Kvinnors styrka" av Denis Mukwege.

VI ÖNSKAR DIG EN GOD JUL!

En riktigt God Jul och ett fint 2023 önskar vännerna på Läkarmissionen.

FOTO: AARON BURDEN

Konstruktion: Text & Bild Lars Fridestig

Klipp ut och skicka!

SVENSKA JOURNALEN  
Ges ut av Läkarmissionen och är en organisations- och medlemstidning  
Gåvor till Läkarmissionen på plusgiro 90 00 21-7  
Swish: 90 00 217

Ansvarig utgivare: Eva Nordenstam von Delwig  
Generalsekreterare: Josephine Sundqvist  
Bistandsprojekt: Andreas Zetterlund  
Redaktör: Therese Hedlund  
Redigering: PW Design

Givarservice: info@lakarmissionen.se  
Annonsbokning: Hanna Rosell hanna.rosell@lakarmissionen.se  
Tryckeri: V-TAB, Vimmerby

Postadress: Läkarmissionen 162 88 Vällingby  
Telefon: 08-620 02 00 växel  
Hemsida: www.lakarmissionen.se  
E-postadress: info@lakarmissionen.se

Novemberkrysset

Du behöver inte skicka in hela krysset. Fyll bara i tävlingskupongen här bredvid eller skriv svaren på ett vykort. Skicka till: Läkarmissionen, 162 88 Vällingby. Märk kuvertet "Journalenkrysset nummer 4, 2022". Senast den 4 januari, 2023 vill vi ha ditt svar. De tre först öppnade rätta lösningarna vinner Dig vill jag älska - om modet och gåvan att leva i nära relationer, av Ulrika Ernvik.

.....

Namn .....

Adress .....

Postadress .....





\*gåvobevis kan bara beställas  
via [lakarmissionen.se](http://lakarmissionen.se)



90 kr

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

## ÅRETS FINASTE KLAPPAR FÖR EN BÄTTRE FRAMTID

Gör en insats i jul. En gåva till Läkarmissionens utvalda projekt är en gåva för en bättre framtid. Skänker du via [lakarmissionen.se](http://lakarmissionen.se) så får du ett fint gåvobevis att ge bort i julklapp till någon du bryr dig om.



180 kr

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



250 kr

**Hjälp till Ukraina.** Läkarmissionen finns på plats och hjälper människor på flykt och i utsatthet. Vi bistår människor med sjukvårdsutrustning, filter, varma kläder och matkassar.



60 kr

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



150 kr

**Ge bort en get.** Hjälp familjer i utsatthet till en ny start.



75 kr

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

