

SVENSKA JOURNALEN

LÄKARMISSIONENS MEDLEMS-
OCH ORGANISATIONSTIDNING
NR 1 FEBRUARI 2024 ÅRGÅNG 100

THARAKA/KENYA:

Resorna har
satt djupa
spår i Ture

SUDAN:

Hjälpen når
fram trots
konflikten

LOTTA GRAY, KRÖNIKÖR:

Endast ljus
kan bekämpa
mörker

VÄNLIGA VECKAN:
Psykologen Björn
Hedensjö kan allt om
prosociala beteenden,
som vänlighet.

59

miljoner kronor
gav Musikhjälpens
kampanj "Ingen ska
behöva dö av hunger."

Vänlighet förändrar

TACK!

Varmt tack för många generösa julgåvor.
Ert stöd gör skillnad för människor i utsatthet.

Accigo	C-G Senior	Kapen Fastigheter	Midvatten
Actea Consulting	Förbränning och Fossila Biobränslen i Göteborg	Key Logistics	Predicare
Amenda	Gert Frick Consulting	Kronan Säkerhet	Pålanalys i Göteborg
Atea Sverige	Groundcon	Lena & Linda Art	Savantic
B3 Innovation	Götessons Design Group	Maggans Tobak i Gränna	Sparbanksstiftelsen Upland
Balanserad Kommunikation	Hemsjö Hembygds- förening	Malungshem	Vitrolife Sweden
BRP Olje AB	Italian Brands	Mats Davidssons Trädgårsservice	W-M Alitea
Börjessons Lastbilar		MedicSolution Nordic	Örebro Medkonsult

Vill du och ditt företag också stödja Läkarmissionens livsviktiga arbete?

Kontakta insamlingschef Hanna Rosell
Telefon: 076-172 40 27 | E-post: hanna.rosell@lakarmissionen.se



FAKTA. 2022 fick Läkarmissionen in 28,6 miljoner kronor som testamenterats för att förändra livet för utsatta människor i världen.

"Man blir alltid lika ödmjukt tacksam när någon tänkt på Läkarmissionen i sitt testamente, och på det sättet låter sitt liv och gärningar leva vidare till att förändra livsvillkoren för många medmänniskor i vår värld."

Hans Hallström, Läkarmissionen

Gå in på [lakarmissionen.se/testamente](https://www.lakarmissionen.se/testamente) och läs mer

Har du andra frågor är du varmt välkommen att kontakta oss på 08-620 02 00, där du även kan beställa vår testamentsbroschyr.

Tycker du att det här med testamente känns krångligt?

Det behöver det inte vara! Att skriva sitt testamente är varken märkvärdigt eller konstigt. Det handlar egentligen bara om att själv kunna välja vad vi vill ska hända med de ägodelar vi lämnar efter oss.

Det är ändå en del saker som kan vara bra att tänka på och nu erbjuder Läkarmissionen juridisk rådgivning kring testamente utan kostnad.

Tjänsten erbjuds av juristfirman Lawly och sker via vår hemsida, och du får även tillgång till personlig telefonservice om du önskar.



Läkarmissionen, Siktgatan 8, 162 88 Vällingby
E-post: info@lakarmissionen.se

HEJ!

VÄLKOMMEN TILL
SVENSKA JOURNALEN
NR 1, 2024



FOTO: ERIKA STENLUND

Jag kan ha fel

Jag kan ha fel". Så enkelt. Så sant. Så lätt att glömma. Orden är livsfilosofen och författaren Björn Natthiko Lindeblads, denna kloka man som tyvärr inte finns med oss längre. Men orden finns kvar, och vilken skillnad de kan göra!

Jag tror nog att jag uppfattas som en person som har ganska bestämda åsikter. Kanske till och med att jag gärna vill ha rätt. Och så var det när jag var yngre, då var det viktigt för mig att "få rätt", oavsett vad det kunde handla om. Det är djupt rotat i oss människor, men vad är egentligen poängen med det? I dag jobbar jag emot den här spontana impulsen, och då hjälper innebörden av dessa fyra små ord mig ofta att inta en

"Det är fint att utgå från att andra människor faktiskt vill en väl."

och då? Vår tillvaro i dag är så full av till synes olösliga konflikter, där få verkar ha den minsta lust att försöka förstå den andra sidan.

Vi har en överenskommelse på jobbet att vi "snälltolkar" varandra. Jag kom att tänka på det nu när Vänliga Veckan närmar sig. Det är fint att utgå från att andra människor faktiskt vill en väl. På sidan 8 i detta nummer pratar psykolog Björn Hedensjö om just det, om hur vi kan vara vänliga, och alla goda effekter som kommer av det.

Jag hoppas att du får omges av lite extra vänlighet i ditt liv nu under Vänliga Veckan!

CAROLINE WESSLÉN
INSAMLING OCH KOMMUNIKATION



FOTO: DORIS ARONSSON

Ture på återbesök hos vännerna i Kenya. Sid 12



FOTO: TORLIF SVENSSON

Vatten – en förutsättning för liv. Sid 18



FOTO: KENNARRESILIENCE.ORG

Effektivisering får odlingar att blomstra. Sid 26

- 04 Musikhjälpen samlade in 59 miljoner kronor till arbetet mot hunger.
- 05 Digitala projektresor skonar miljön.
- 05 Läkarmissionens årsredovisning nominerades till pris.
- 06 Vaccinet skyddade invånarna i Mai-Ndombe i västra Kongo från mässling.
- 07 Josephine Sundqvist: Låt oss under 2024 fortsatta satsa och samla mod till hopp om en bättre värld.
- 08 Vänliga Veckan. Psykologen Björn Hedensjö: Så blir du en genuint vänlig människa.
- 22 Trots stridigheter får Läkarmissionens landchef i Sudan hjälpen att nå fram.
- 26 Nätverket Kenya-4Resilience modell finns nu i fyra afrikanska länder.



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](https://www.lakarmissionen.se).



Psykologen Björn Hedensjö om vänlighet.

Foto: John Guthed.

25

miljoner barn i världen under fem år, gick miste om rutinmässig vaccinering 2021.

60

tusen barn i DR Kongo fick under 2023 vaccin mot tuberkulos, difteri, stelkramp, lunginflammation och mässling med stöd av Läkarmissionen.

20

ton vacciner och material transporterades till 14 olika hälsozoner i Mai-Ndombe provinsen i DR Kongo.



Till otillgängliga Mai-Ndombe provinsen distribueras vaccinet via flygplan samt vidare med båt eller motorcykel.



FOTO: MARTINA HOLMBERG

Förra året räddades 470 barn till livet på Panzsjukhuset.

Pengar från Musikhjälpen räddar liv

Nutritionsavdelning på Panzi i DR Kongo får del av hjälpen.

"Ingen ska behöva dö av hunger!" Det var årets tema i Musikhjälpen som i december engagerade hela Sverige i kampen mot den katastrof som varje år skördar tre miljoner barns liv. Över 59 miljoner kronor samlades in och kommer att fördelas till olika organisationer i arbetet mot hunger.

Läkarmissionen bedriver sedan lång tid tillbaka projekt mot undernäring och för matsäkerhet i Demokratiska Republiken Kongo. Vi är sedan tidigare mottagare av projektpengar från Radiohjälpen, som fördelar ut Musikhjälpens pengar.

I Kongo samarbetar Läkarmissionen med Panzsjukhuset och deras nutritionsavdelning för

att rädda barn som lider av akut undernäring. Genom insatserna behandlas barnen med näringsrik välling under 15 dagar, den tid som behövs för deras återhämtning. Föräldrarna får utbildning i näringslära och sjukhuspersonalen följer upp med hembesök för att säkerställa barnens hälsa.

Tack vare arbetet på plats

räddades förra året 470 barn från undernäring. Projektet är bara ett exempel på hur bidrag till Musikhjälpen kan göra skillnad.

Musikhjälpen har sedan 2008 gjorts av P3, Sveriges Radio, SVT och Radiohjälpen. Under en vecka blir tre kända programledare inlåsta i en glasbur på ett torg för att sända radio och tv dygnet runt i 144 timmar. I år hölls Musikhjälpen i Växjö där artister, kända profiler och engagerade personer gick ihop för att sprida kunskap, samla in pengar och stötta människor som kämpar för rätten till ett värdigt liv.



FOTO: MATTHIAS AHL/SVERIGES RADIO

Växjöbor samlades på Stortorget för att lyssna till Musikhjälpen.

Digitala resor för hållbart bistånd

Resan gick till kaffeodlare i Uganda.



FOTO: LÄKARMISSIONEN

Kaffeodlaren Joseline Tuhaise från Uganda berättar om hur hon anpassat sin verksamhet till klimatförändringarnas utmaningar.

Minskad klimatpåverkan och enklare kommunikation är några av fördelarna med den digitala utvecklingen inom biståndet. I oktober gick den andra digitala resan till Etiopien via ett stopp hos kaffeodlare i Uganda.

Läkarmissionen, We Effect och Sida initierade i höstas en digital resa till bergen i nordvästra Uganda för att besöka kaffebönder från ett jordbrukskooperativ. Målet var att öka besökarnas förståelse, intresse och kunskap för hur man kan använda digitala metoder inom utvecklingssamarbeten, samt

hur bönder i östra Afrika anpassar sig till klimatförändringar.

Resan gick till kaffeodlaren Joseline Tuhaise, som berättade om sina erfarenheter och utmaningar kring hållbart jordbruk och klimatförändringarnas påverkan för hennes företag.

– Klimatförändringarna orsakar extrem torka från december till maj, vilket gör odlingen omöjlig under den perioden. När de kraftiga regnen sedan kommer, skapar de jorderosion eftersom jorden sköljs bort med regnen. Nu planterar vi träd, för att de ska skugga

buskarna och minska risken att fukten avdunstar under de extrema värmeböljorna, säger Joseline Tuhaise.

Efter besöket på kaffeplantagen gick resan vidare till Läkarmissionens studio i Etiopien där vår partner och representant från Svenska Ambassaden fortsatte diskussionerna om klimatförändringar, det afrikanska klimatmötet och FN:s kommande globala klimattoppmöte COP28. I panelen från studion i Sverige medverkade Läkarmissionens

generalsekreterare Josephine Sundqvist.

– Den digitala resan ger oss nya, unika möjligheter att besöka fältprojekt utan negativ miljöpåverkan för planeten genom flygande och koldioxidutsläpp. Välutvecklade kameror och förfinad ljudupptagning gör att vi kan höra regnet porla, se kaffebönorna i närbild direkt från odlingen och möta våra viktigaste målgrupper i ömsesidig digital dialog i direktsändning, säger Josephine.

Läkarmissionen finalist i "Årets årsredovisning"

Revisionsbyrån PwC delar varje år ut priset "Årets redovisning i den ideella sektorn" till organisationer som har gjort framstående redovisningar. Priset vill uppmuntra organisationer att visa hur de använder sina medel och metoder för att nå sina mål. En bra redovisning ska också vara tydlig, lättillgänglig och ge ett bra underlag för olika

intressenter att granska och ställa organisationen till svars.

I år är Läkarmissionen en av de nominerade finalisterna. Det är vi mycket glada och stolta över. Det betyder att vår årsredovisning inte bara uppfyller alla formella krav, utan också är fin, tydlig och lätt att ta till sig.



FOTO: LÄKARMISSIONEN

Läkarmissionens ekonomichef Mikael Artmark och projektledare för årsredovisningen Caroline Wesslén var på plats för att ta emot blommar och diplom.

Sveriges bistånd till Sydsudan avslutas

Regeringen gav i slutet av 2023 besked kring hur det svenska biståndet framöver ska fördelas i världen.

Sverige väljer att avsluta det långsiktiga utvecklingsbiståndet med Sydsudan, ett av världens yngsta och mest fragila länder, och hem för många av världens allra fattigaste människor.

Läkarmissionen har verkat i landet i över 30 år och har sett betydelsen av Sveriges samlade stöd och lärt sig att konflikten i Sydsudan kräver både ut hållighet och långsiktighet. Här spelar både det svenska folkrörelsebiståndet och Sveriges bilaterala bistånd till Sydsudan en avgörande roll.

Det positiva är att det inte blir några större förändringar för Läkarmissionen vars verksamhet till stor del bedrivs utan statliga medel från Sida. Läkarmissionen kommer fortsätta att arbeta och kämpa för hållbar utveckling, stabilitet och fred i Sydsudan.

Nya prioriteringar som regeringen lyft fram i biståndet är fokus på unga, yrkesutbildningar och entreprenörskap. Det är områden som Läkarmissionen arbetat med under lång tid ute i världen.



Barn i Sydsudan får läkarhjälp.



Planet töms på lasten. Leveransen kontrolleras noga och dokument signeras vid överlämnandet av vacciner och material på landningsbanan i Mimia.

Inga fall av mässling – tack vare vaccin

Provins i DR Kongo klarade sig från mässlingsutbrottet.

Förra året hade Demokratiska republiken Kongo ett stort utbrott av mässling då många barn dog. Men den otillgängliga provinsen Mai-Ndombe i västra Kongo, där man under tio års tid vaccinerat barn och mammor med stöd från Läkarmissionen, klarade sig från utbrottet.

År 2021 gick 25 miljoner barn i världen under fem år miste om vaccinering. I Kongo är barnadödligheten och fattigdomen stor och staten erbjuder inte tillräckligt stöd för att kunna ge befolkningen god hälsovård.

Förra årets mässlingsutbrott i landet drabbade många barn, som dog till följd av otillräcklig vaccinering. Men provinsen

Mai-Ndombe, där tre miljoner människor bor, skiljer sig i statistiken. Inga fall av mässling är rapporterade därifrån.

Till ytan är provinsen lika stor som en tredjedel av Sverige. Den ligger otillgängligt utan farbara transportvägar. Den enda möjligheten att få in vaccinet är därför via flyg, båt och motorcykel. Läkarmissionen har



Ett nyfött barn skall vaccineras med de första doserna.

under tio års tid finansierat transporter som utförs av missionsflyget MAF.

Under förra året vaccinerades där över 60 000 barn mot tuberkulos, difteri, stelkramp, lunginflammation och mässling. 70 602 gravida kvinnor fick också vaccin mot stelkramp och difteri. Dessutom har 20 ton vaccin, sprutor, behållare, informationsmedier och andra insatser transporterats via flyg till de 14 olika hälsozonerna i Mai-Ndombe. Vaccinet, vars hållbarhet är beroende av kyla, transporteras sedan vidare med båt eller motorcykel i kylboxar som går på solceller. Vaccinet når sedan vårdcentralerna, som i sin tur är utrustade med kylskåp som drivs via solceller. Därifrån når det, med hjälp av lokal sjukvårdspersonal, barn under ett år och gravida kvinnor som får skydd för livet.

Bättre vård med digital registrering

Läkarmissionen är först ut med digital registrering av nyfödda barn i DR Kongo kopplat till vaccination. Data är avgörande i arbetet med hälsa och för att kunna nå människor på flykt via sms.

– Det är med registreringen allt börjar, att varje människa räknas, säger Kitoko Bruno, ansvarig för Läkarmissionens digitala projekt i östra Kongo.

I Kongo saknas ett digitalt system för att samla in viktig information om nyfödda barn och deras hälsa. Den registrering som sker i dag, görs manuellt och är inte tillräcklig. För att kunna ge ett målinriktat bistånd kring hälsa är digital datainsamling avgörande, menar Kitoko.

Läkarmissionens partner har trots det lyckats göra digital registrering av födselar i två provinser sedan 2018. Över 49 000 barn har registrerats på 150 sjukhus. Vid registreringen samlas inte bara grundläggande information om barnets hälsa in, utan även föräldrarnas kontaktuppgifter och adress. Detta kopplas sedan

till ett digitalt vaccinationsprogram för barnet. Man registrerar sjukdomar och avvikelser som är viktig information. Med de nyföddas data kan man enklare se vad man kan göra för barnet i framtiden i form av hälsoinsatser.

– På kvällen innan det är dags för den första vaccinationssprutan, skickar vi en påminnelse via sms till föräldrarna om morgondagens tid och plats, säger Kitoko.

Vid vaccinationstillfället registreras barnet och vaccinet nummer skannas digitalt i en läsplatta. Det gör det enkelt att hålla koll på barnets vaccinationer och på vaccinförrådet.

Under större vaccinationskampanjer skickas tusentals sms ut, och de som inte kommer ringer man upp.

– Det viktigaste i hela detta system, är att trots att människor befinner sig på flykt, så kan de nås och erbjudas vaccination för sina barn, säger Kitoko.

Projektet har startat på Kyesherosjukhuset i Goma, och målet är att det ska utvidgas till hela provinsen.



Med den digitala registreringen av nyföddas data blir det enklare att i framtiden styra hälsoinsatserna.

Hopp om en bättre värld

Ett nytt år har börjat och som alltid tar jag tid att reflektera över det gångna året. För Läkarmissionens del var inbördeskriget i Sudan, som bröt ut mellan de reguljära styrkorna och milisen RSF i april 2023, en av de händelser som påverkade oss allra mest. Striderna ledde till tusentals människors död och tvingade miljontals på flykt, många till grannlandet Tchad där vi fick förtroendet att leda vatten- och sanitetsarbetet i 17 flyktingläger i gränsområdet. Det faktum att den sudanesiska sjukvården och annan samhällsservice näst intill har slagits ut på grund av kriget, har medfört att vi från Läkarmissionen tvingats flytta hela vår bas från Khartoum till Port Sudan samt ställa om våra projekt. Det har varit en slitsam process där flera av våra anställda under 2023 fick spendera veckor i isolering under väpnade attacker.

På ett mer personligt plan så drabbades jag under årets sista månad av allvarlig malaria och blev svårt sjuk. Jag blev inlagd på infektionskliniken och fick tillbringa 13 dygn med syrgas och dropp. Det blev en tid då jag fick känna tacksamhet till livet och till att vi har

”Globalt dör över en halv miljon människor i malaria årligen.”

en så välfungerande sjukvård i Sverige. Globalt dör över en halv miljon människor i malaria årligen. Majoriteten av dessa är barn i Afrika söder om Sahara. En annan sjukdom som

också tar många barns liv är mässling. Över 100 000 barn dör varje år i denna sjukdom trots att det finns ett säkert vaccin som varit tillgängligt i över 50 år. Det är barn under fem år som drabbats hårdast av mässling. Förutom att det extremt smittsamma viruset kan leda till döden, kan det också göra barn döva, blinda och i värsta fall ge svåra hjärnskador. Nästan nio av tio barn i världen får sin första mässlingsspruta, men färre än sju av tio får den andra dosen som ger fullt skydd.

I det här numret kan du läsa om vårt arbete för att vaccinera barn mot mässling i DR Kongo. Ett livsavgörande projekt som du är med och stödjer genom att vara givare till Läkarmissionen. Låt oss under 2024 fortsatt satsa och samla mod till hopp om en bättre värld. Tillsammans kan vi förverkliga visionen om Världigt liv – hållbar värld.

JOSEPHINE SUNDQVIST
GENERALSEKRETERARE
PÅ LÄKARMISSIONEN





VÄNLIGHET – EN OANAD KRAFT

Vänlighet skapar inte bara kontakt mellan människor, utan bär också på oanade krafter, eftersom den kan sprida sig i sex olika led. Psykologen Björn Hedensjö kan allt om prosociala beteenden, dit vänlighet hör. Men alla stora förändringar börjar i det lilla, och med oss själva.

TEXT: ERIKA STENLUND / ILLUSTRATION: LOUISE WINBLAD

Vänliga Veckan 12-18 februari

Vänliga Veckan har funnits sedan 1948. En trafikräknare stod vid Tranebergsbron i Stockholm och konstaterade hur sura folk såg ut i sina bilar och på sina cyklar. Han skrev sedan en insändare och när entreprenören Harry Lindquist läste den, fick han

en idé om en vecka om året när människor skulle tänka extra på att vara vänliga i trafiken, hemma och på jobbet. Harry Lindquist grundade även Läkarmissionen och det är därför Läkarmissionen och Vänliga Veckan hänger ihop.

TEMA: VÄNLIGA VECKAN



rets "Vänliga Veckan" utmanar oss att rannsaka oss själva, eftersom små beteendeförändringar hos oss alla – kan ger stora positiva effekter, utan att vi förstår digniteten. Att hålla upp dörren för någon är enkelt för de flesta, men att fundera över hur jag kan bli en genuint vänlig människa, som kanske innebär ett förändrat beteende, kräver mer. Men, det är enklare än vi tror. Tesen i psykologen Björn Hedensjös senaste bok "Omtäckta människor", är att vänlighet är ett val man gör och något som går att träna upp. Efter en tids träning har beteendena förändrat dig i grunden och på köpet din omgivning.

– Om du börjar ägna dig åt generösa beteenden så påverkar det även din karaktär och identitet. När beteenden blir vanor så har du till slut format en ny karaktär eftersom de blivit en naturlig del av dig, säger Björn.

VÄNLIGHET RÄKNAS TILL ett av de prosociala beteenden som finns, vilket betyder att de främjar gemenskap och kontakt mellan människor. Med vänlighet syftar Björn inte på den typen av vänlighet som är ytlig, flyktig och kort-siktig, utan på generösa relationsbyggande beteenden som visat sig hållbara över tid och som gör att vi fungerar tillsammans som människor.

Forskning visar att när du ser andra människor le, så kommer det att framkalla ett leende även hos dig och få dig att må bra. Eftersom beteenden har stark effekt på våra tankar och känslor

innebär det att glada beteenden gör oss glada. Det betyder att ett leende som till en början kanske känns framtvingat, snart blir ett äkta leende. "Fake it til' you make it" är alltså något som fungerar.

Det vi tänker om andra, får konsekvenser i hur vi beter oss mot dem. Men att vara vänlig och välvilligt inställd till andra, är inte alltid lätt. Vissa människor har vi svårare att tycka om. Då ligger utmaningen i att öva på att tänka det bästa om dem.

– Försök se människan i den andra personen genom att tänka att det är en person som kämpar precis som du, och vill bli älskad precis som du. Att försöka hitta den gemensamma mänskligheten

hos den andra, kan hjälpa. Försök också att skilja på beteendet och människan, ofta är det något i människans historia som kan sätta ett ljus på varför den beter sig som den gör, säger Björn.

Andra saker som gör att vi inte kan möta andra med välvillighet, menar Björn Hedensjö, kan vara dömande attityder. Det innebär att man fäster överdriven vikt vid vissa ytliga egenskaper som rikedom, social status eller till exempel kulturell smak.

– Du kanske är en "operasnob" som känner förakt när dina vänner vill ordna en "mello-kväll". Metoden här är att utgå från beteendet först. Bete dig som att du inte var en snobb, ta dig an kvällen med vänlig nyfikenhet och intresse,



FOTO: SÖREN VILKS



Björn Hedensjö är psykolog, författare och föreläsare och är aktuell med boken "Omtäckta människor" och vetenskapspodden "Dumma människor" tillsammans med Lina Thomsgrå.

så kommer tankar och känslor att följa efter, säger Björn.

Det handlar inte om att spela en roll eller att inte vara sig själv, förklarar Björn. Autenticitet är inte att ge efter för låga impulser i stunden, som att rynka på näsan åt dålig smak.

– Autenticitet är att leva i enlighet med våra värderingar om att vara en varm och förstående medmänniska. Att öva på att vara icke-dömande är också en övning i empati, säger Björn.

NÅGOT VI OFTA glömmar är att den icke-verbala kommunikationen är lika viktig som den verbala. Att röstläget förmedlar en ton och speglar vårt känslotillstånd är något man ofta inte tänker på.

– Röstens speglar själen på samma sätt som blicken. Känslouttrycken i röstens, de små skiftningarna, är något vi är väldigt duktiga på att läsa av. Därför är hur vi säger något mycket viktigare än vad vi säger, menar Björn.

Det kan vara klokt att fundera på vilken ton vi har när vi talar, eftersom vi ofta inte hör oss själva. Att tala med ett leende i röstens förmedlar värme och är kraftfullare än man kan tro.

Vänlighet handlar också om ömsesidighet i våra relationer. Det kan handla om att bemöta min medmänniska, utifrån min medmänniskas önskan. Eftersom vi alla har olika sätt att uppfatta prosociala signaler, kan en person bli överlycklig över en komplimang, men vara likgiltig för att få skjuts fram till dörren. För en annan är det precis tvärtom.

– Som medmänniska handlar det därför om att vara uppmärksam på vad som gör att personer i vår närhet känner sig uppskattade. Men ömsesidighet kan också i stor utsträckning handla om att uttrycka ett genuint "tack" till våra medmänniskor, säger Björn.

ATT VARA EN GOD lyssnare brukar ofta associeras med förmågan att få andra att bli sedda och bekräftade. Men precis som alla beteenden, är vissa medfödda, andra inlärd och något man kan träna upp. Att bekräfta det du får berättat genom att upprepa det personen säger, men på ett annat sätt, kallas verbal spegling. Det gör att du visar att du har förstått vad personen menat och att du lyssnat. Att också ställa följdfrågor visar att du har lyssnat aktivt och att det personen säger är intressant, roligt eller



"Forskning visar att när du ser andra människor le, så kommer det att framkalla ett leende även hos dig och få dig att må bra."

meningsfullt. Många tror att de förväntas lösa personens problem om det som berättas är svårt eller jobbigt. Men det är oftast inte det personen behöver.

– Det viktigaste och det personen ofta behöver i det läget är att bli bekräftad i sin känsla. Att man visar förståelse för att situationen är tuff i stället för att ge en lösning, säger Björn.

För att få riktig kontakt med andra måste vi våga visa oss sårbara. Relationer föds, frodas och växer i sårbarhet.

– Det handlar om att våga vara människa med allt vad det innebär, att även visa de sidor som vi gärna gömmer, som skam, sorg och förlust. I blottandet av det privata, personliga i kombination med det sårbara uppstår ögonblick av gemenskap.

En person som vågar visa svaghet gör att vi tycker bättre om oss själva. Delad sårbarhet ger dessutom ömsesidig tillit, eftersom man genom att visa sårbarhet visar att man litar på den andra personen.

Det fina med vänlighet är att det faktiskt inte bara gynnar mottagaren, utan även den som beter sig vänligt,

visar forskning. Man blir lyckligare ju fler vänliga beteenden man ägnar sig åt, oavsett vem man riktar dem emot. Vänlighet sprider sig i många led och ger ökad hälsa eftersom det ur prosociala beteenden uppstår gemenskap och samhörighet. Det i sin tur ger skydd mot hälsoproblem kopplat till stress och ensamhet.

Hur stor betydelse kan dessa mikro-beteenden av vänlighet få för samhället i stort?

– Stor betydelse. Det finns forskning som visar på spridningseffekten, att generösa beteenden inte stannar i situationen, utan kan smitta i upp till sex olika led mellan människor. Förändringen i världen går kanske inte lika snabbt som den förändring som faktiskt sker i din egen värld. Att blotta svaghet kan fördjupa relationer, ett fejkat leende kan snabbt bli naturligt eftersom känslor smittar. Livet blir snabbt mycket rikare, eftersom man får tillbaka så mycket från sin omgivning. Vänlighet kan verkligen vara en samhällsodanande kraft på flera plan, säger Björn. ■

TURES RESA

I Tharaka, Kenya, stöttar Läkarmissionen ett projekt för skolmat och hållbar utveckling av miljön. En värld som kan tyckas långt ifrån vår egen, men en som varit där flera gånger är Ture Aronsson, 17 år, från Stockholm. Och resorna har satt djupa spår i honom.



Ture Aronsson.

TEXT: EVA NORDENSTAM VON DELWIG
FOTO: DORIS ARONSSON

I spegeln går det att läsa
"You can make a difference"
– Du kan göra skillnad.



N

Ågra timmars bilresa från Kenyas huvudstad Nairobi ligger Tharaka, ett område dit inga turister hittar. Här märks klimatförändringarna tydligt. Regnperioderna kommer inte som de alltid har gjort vilket gör att skördar slår fel. Samtidigt går matpriserna upp och de flesta i Tharaka har inte så mycket pengar att röra sig med. Många är hungriga. Speciellt barnen.

TURE ARONSSON ÄR 17 ÅR och har varit i Tharaka många gånger tillsammans med sina föräldrar och sina två systrar. Hans pappa grundade företaget Linas matkasse som länge hade skolluncher i Tharaka som sitt biståndsprojekt. När Linas matkasse avslutade sitt engagemang tog Läkarmissionen över. Och Tures familj har valt att fortsätta stötta projektet som privatpersoner.

– Det är väldigt svårt att förklara Tharaka för någon som aldrig har sett det. Bara bilresan dit och det man ser längs vägen är helt annorlunda. Barn kan få gå över en mil till skolan och för många är skollunchen det enda de äter

den dagen, säger Ture.

Han var sju år första gången han var i Tharaka. Då minns han mest att det var mycket ståhej och många som ville peta på och dra i honom. Med åren har perspektiven ändrats.

– När jag snackar med barnen som har en helt annan världsuppfattning än jag, inser jag hur sjuk världen är. Vi tycker att vi vet saker, men Sverige är en

sån liten del av världen.

När Tures familj besöker Tharaka åker de inte bara runt på skolorna för att se skollunchprojektet. De gör mycket mer än så. De sätter ihop ett program med teater och musik som de uppträder med i skolorna.

– Mamma har lett olika barnevenemang under lång tid. Hon älskar det och hon älskar rekvisita, så vi sätter upp en



FOTO: ERIKA STENLUND



I skolprojektet i Tharaka får barnen skollunch som består av majs och bönor.



BEGRÄNSAD MATTILLGÅNG

De senaste årens extrema torka och uteblivna regn gör att tillgången på mat i Kenya och speciellt Tharaka

har försämrats mycket. De regn som kommer är kraftiga och marken har inte möjlighet att ta upp dem. I stället översvämmas områden och vattnet rinner bort. Förutom minskad

matproduktion har oroligheterna i världen och inflationen också påverkat matpriserna som stigit kraftigt, därför har många familjer svårt att kunna ge sina barn mat för dagen.

show på ungefär en timma och utnyttjar familjens resurser, förklarar Ture.

Skolluncherna är såklart viktiga för de barn som inte får någon annan mat, men en lunch räcker inte så länge. Alla blir hungriga igen. Något som däremot märks på eleverna som är med i skollunchprogrammet är att skolresultaten förbättras. Det är tydligt överallt. Det är mycket lättare att koncentrera sig för

den som inte är hungrig. Ture hoppas på att skolluncherna ska leda till att fler kan gå på universitet.

– **FÖR BARNEN DÄR** finns så få vägar till en framtid som inte är att stanna i Tharaka. Det är svårt att förklara hur lite barnen har att se fram emot. När vi spelar fotboll tillsammans så är vi helt lika. Men sen har de inte en miljon del

av de möjligheter jag har.

Hur privilegierad Ture än känner sig, så hindrar det inte att han emellanåt blir trött på alla skolor som ska besökas när familjen är i Tharaka. Det är långa dagar i extrem värme och samma program i skola efter skola.

– Men de blir superglada när vi kommer och då vill jag göra ett bra avtryck. Om någon i familjen blir irriterad får

REPORTAGE: THARAKA/KENYA



Vid Tures första resa till Tharaka var han bara 7 år. Idag är han 17 år och resorna har satt djupa spår i honom.

man chilla lite men det går inte att säcka ihop helt. Alla behövs, säger han.

På hotellet är det också samma mat varje dag. Man väljer mellan kyckling och get. Sist regnade det in så Ture fick ställa en kalebass i sängen för att samla det droppande regnvattnet.

– Men vi bor ändå på hotell och efteråt brukar vi göra något turistigt. Då brukar det kännas som att det verk-

ligen behövs! Men familjerna i Tharaka har inga såna möjligheter utan lever där hela tiden.

TURE TROR ATT familjen kommer fortsätta att åka till Tharaka och göra skolbesök. Han är stolt över sina föräldrar som har satsat pengar och energi för att göra världen bättre. Själv går Ture sista året på gymnasiet. Hans syn på

utbildning har påverkats av eleverna i Tharaka som från tidig ålder drömmer om att bli läkare och advokater och ser skolan som den största möjligheten att göra något av sitt liv.

– De tänker att skolan är något man får och inget som man måste. Det har påverkat mig. Det hade varit omoraliskt att inte ta skolan på allvar när man har sett det som jag har sett, säger Ture. ■

Tharaka - projektet

I Tharaka, Kenya, stöttar Läkarmissionen ett projekt för skolmat och hållbar utveckling av miljön i klimatförändringarnas påverkan. Projektet omfattar 15 primärskolor (låg- och mellanstadiet) och totalt 4300 elever får möjlighet till ett mål mat om dagen i skolan. Lunchen består av

majs och bönor. Varje skola har sin egen trädgårdsodling, där man bland annat odlar tomater, lök och olika sorters grönsaker som komplement till bönorna och majsen. Föräldrar och lärare erbjuder utbildning i odling, hur man planerar och anlägger en näringsrik köksträdgård, gräver en egen brunn och de får kunskaper i hållbar ut-

veckling. På så vis vidgas projektet till andra delar av samhället. Träd planteras runt skolorna och byar har anlagt gemensamma odlingar och vattencisterner. Läkarmissionen har borrarat fem brunnar i området, vilket möjliggör odling även under torrperioderna. Målet är att skolorna på sikt ska vara självförsörjande.



FOTO: ERIKA STENLIND



VATTEN – EN KÄLLA TILL LIV

Tillgången till säkert, rent vatten och sanitet är förutom en mänsklig rättighet, en förutsättning för liv, hälsa och hållbar utveckling. Läkarmissionens vattenprojekt finns mestadels i länder präglade av konflikt och naturkatastrofer och är ett av våra fokusområden.



BILDREPORTAGE:
VATTEN OCH SANITET



NIGER. Klimatförändringarnas extremväder i form av bland annat torka, drabbar samhällen hårt. Brunnen som kan ge vatten till odling är därför en förutsättning för matförsörjning för många.



TCHAD. I flyktinglägret Adre, ett transitläger på gränsen till Sudan, befinner sig 160 000 människor på flykt från stridigheterna. Läkarmissionen arbetar med att förbättra förhållandena inom vatten och sanitet i 14 flyktingläger i östra Tchad.



ETIOPIEN. På grund av brist på vatten tvingas många att ta vatten i flodbäddar som ofta är förorenade eller köpa dyrt av vattenförsäljare.



UGANDA. Ansvar för att hämta vatten ligger oftast på kvinnor och flickor, vilket gör att många inte har tid eller möjlighet att gå i skolan.

FOTO: HANS-JØRGEN RAMSTEDT

Vatten och sanitet

År 2022 borrade och restaurerade Läkarmissionen 561 brunnar, byggde 8821 latriner och 519.517 människor fick tillgång till rent vatten i Etiopien, Niger, Sudan, Sydsudan, Uganda, Tchad, Somalia och Kenya. Man utbildar även inom sanitet och hygien. Vatten och sanitet



FN:s hållbarhetsmål nr 6: "Rent vatten och sanitet för alla"

är ett av Läkarmissionens fokusområden och ett av FN:s 17 hållbarhetsmål i Agenda 2030.



FOTO: HÅKAN FLANK

”VI ÖVERGER INTE FOLKET I SUDAN”

Läkarmissionens landchef Denis Semakula gör allt för att hjälpen ska nå fram.

2022 tillträdde Denis Semakula tjänsten som chef för Läkarmissionens arbete i Sudan. Där har Läkarmissionen ett omfattande arbete med fokus på vatten, sanitet och hygien.

– Att leda arbetet mitt i de utmaningar som Sudan står inför kommer med ett stort ansvar, säger Denis.



Denis Semakula.



DENIS SEMAKULA

Ålder: 37 år.

Familj: Fru Catherine och barnen, Darlene, Denitah och Declan.

Bor: Familjen bor i Uganda men Denis arbetar i Port Sudan, Sudan.

Gör: Landchef för Läkarmissionen i Sudan.

FOTO: ANNA LEINNIHÄN

landet, berättar Denis Semakula över telefon från Sudan. – Det är viktigt att vi ändå fortsätter att stödja de mest utsatta. Mina team är redo att arbeta i områden där ingen annan organisation arbetar. Vår styrka är våra väl beprövade metoder och vår erfarna personal. Vi arbetar fortfarande i sex av sju provinser men i dagsläget är det svårt att kommunicera med vår personal i till exempel Södra Darfur, eftersom telefonerna inte fungerar, säger Denis.

ARBETET MED VATTEN, sanitet och hygien (WASH) försvåras av kriget och klimatkatastroferna, men även själva bristen på vatten kan bli orsak till konflikt, både inom och mellan länder. Andra svårigheter i arbetet handlar om begränsade resurser.

– Som när jag åker ut i fält och möter barn som drabbats av svår undernäring, och det projekt vi då ska

genomföra bara omfattar att borra en brunn, och det inte finns utrymme att ge mat. När jag vet att barnen riskerar att svälta ihjäl och jag ser deras föräldrar i ögonen med vetskap om att jag kommer behöva lämna dem åt deras öde. Det är det absolut svåraste.

Denis har under de senaste femton åren arbetat i ledande chefsroller i Sudan och Uganda med ekonomisk styrning, humanitär koordinering och givarsamordning. När han började arbeta i Khartoum år 2015, var Sudan ett tryggt land.



FOTO: LÄKARMISSIONEN

”Om kriget utökas till de östra delarna måste vi ut ur landet.”

– Då kunde man vara ute klockan 22 på kvällen och ta en kaffe eller klippa håret på en kvällsöppen salong. Sedan dess har situationen successivt förvärrats.

EN EKONOMI KÖRD i botten ledde till massiva protester på gatorna och när den sittande presidenten Omar al-Bashir avsattes 2019 intensifierades konflikten i landet. Läkarmissionens kontor plundrades och man stal bilar.

– Vi har många utmaningar. Även mitt hem i Khartoum utsattes för en attack

i juni förra året. Nu bor min fru och mina barn i Uganda och vi arbetar i stället från staden Port Sudan. En av våra medarbetare fick också tragiskt sätta livet till i år, berättar Denis.

TROTS DEN ALLVARLIGA situationen och säkerhetsläget för Läkarmissionens anställda, så fortsätter arbetet, medan många andra

organisationer har lämnat Sudan. Arbetet kan inte bedrivas i samma utsträckning som förr, men personalen gör allt de kan för att hjälpa människorna i landet.

– Vår personal är fantastisk. Trots att vi ibland har avrätt dem från att ta sig in i olika områden så har de med hjälp av sina egna lokala kontakter kunnat lösa säkerhetsituationen.

Vad tror du om framtiden?

– Vi kan aldrig veta hur framtiden kommer att se ut. Fortsätter det på samma nivå som nu, kan vi fortfarande få ut material och få tillgång till områden som behöver bistånd. Men om kriget utökas till de östra delarna måste vi ut ur landet. Att få in förnödenheter från grannländerna är komplicerade operationer, men det är så vi får arbeta om det blir aktuellt. Vi kommer inte att överge Sudans folk.

HANNA ROSELL

Louise engagerar med ärlig vardag

Hon är illustratören, poddaren och influeraren som genom åren engagerat hundratals personer att bli månadsgivare till Läkarmissionens arbete i världen. – Man behöver veta att man är viktig. Att mitt lilla bidrag varje månad, tillsammans med andras, är att faktiskt göra något, säger Louise Winblad.

Det började som en dagbok i form av humoristiska illustrationer över vardagslivet som småbarnsmamma på Instagram 2013. En tid när det som kommunicerades på plattformen mest var tillrättalagda bilder av ett till synes perfekt liv. Louises dräpande illustrationer av mammor med svettningar under armarna, hängande bröst och stubbiga ben, blev en välkommen kontrast. 2022 blev hon nominerad till "Årets humormamma" av tidningen Mama, med motiveringen att hon roar med sina träffsäkra anekdoter ur vardagslivet, och även breddar bilden av hur en mamma kan se ut och vara. Som ambassadör för Läkarmissionen sedan 2016 har hon besökt projekt i både Kenya och Etiopien.

I dag är hennes plattform även podcasten "Louise och Julia poddar", som hon sänder varje vecka tillsam-

mans med Julia Wiberg. I vår drar de ut på liveturné i fyra olika städer i Sverige med Läkarmissionen som samarbetspartner.

Er podcast har rönt stora framgångar, varför tror du att den har blivit så omtyckt?

– Jag tror det beror på flera saker. Vi erbjuder en inblick i livet med allt vad det är; vardagen och det fula, det där som är så mänskligt, inte bara en utvald bit som är tillrättalagd. Det kan handla om att man missar föräldramötet, glömmer matsäcken, att man blir för arg eller inte räcker till. Det finns ju otroligt mycket roligt i situationerna som uppstår i vardagen.

– Julias anekdoter gillar många och att vi emellanåt tar ton i debatter och frågor. Det är inte bara humor och skritt, det finns en hel del allvar också.

Hur vill du påverka människor genom dina plattformar?

– Jag önskar att människor skulle ha snällhet som utgångspunkt. Att vi "snälltolkar" varandra och vill vara med i det snälla laget. Att vi hjälper till där vi kan hjälpa till. Och att barn får vara barn. Det är på många olika områden jag hoppas kunna påverka.

Är det lättare att påverka människor med humor?

– Med humor kan du närma dig nästan vilket ämne som helst. Man kan lyfta saker som är upprörande, skeva och bisarra med humor. Det är också lättare

att diskutera utifrån humor än att gå direkt in på allvaret. På det sättet tror jag att man når fler människor.

Hur har du breddat bilden av hur en mamma får se ut och vara?

– När jag blev mamma



FOTO: HANNAH HEINTJONNINGEN MAMA



FOTO: ANNA LEHIN WIREN

Resan till Etiopien med Läkarmissionen var både drabbande och hoppfull, berättar Louise.

jag bredda bilden av hur en kvinnokropp kan se ut. Jag kan välja hängiga bröst eller stora rumpor, ett ärr på magen eller stubb på benen. Allt det där som man absolut inte ser. Det finns en frihet i att teckna, att enkelt kunna lyfta saker i bild.

– Mina illustrationer kan också handla om de olika måttstockarna för en mamma och en pappa. I dag kämpar vi med att vara närvarande. Vi kvinnor har klivit in mycket på den manliga spelplanen när det kommer till yrkesliv och karriär, men män har inte i samma utsträckning klivit in i familjelivet vilket gör att vi dubbelarbetar på en helt annan nivå. Det är många krav på kvinnor vilket ger det ständigt dåliga samvetet.

Har du något minne som berört dig särskilt från en resa med Läkarmissionen?

– Ja, den första kvällen i Etiopien när vi åkte ut för att besöka barn som lever på gatan. Den enorma kontrasten att komma från Sverige direkt ut till barnens utsatta tillvaro var drabbande. Där

”Den enorma kontrasten att komma från Sverige direkt ut till barnens utsatta tillvaro var drabbande.”

de låg på rad och hade bäddat ner sig för att värma varandra. Små pojkar sniffade lim ur burkar för att döva hungern.

– Det som på samma gång var hoppfullt och fantastiskt, var den respekt som de som arbetar i projekten visade varje människa. Varje barn eller ungdom möttes med så otroligt mycket kärlek och det tyckte jag var helt otroligt. För dem som arbetade i projekten var det ett ständigt pågående arbete, från morgon till kväll. Det engagemang var beundransvärt.

Hur får man människor att engagera sig och bli månadsgivare?

– Det vi pratar om och ofta lyfter i podden är att även små saker kan göra stor skillnad. Jag upplever att man i dag har "pratad ner"



LOUISE WINBLAD

Ålder: 42.

Familj: Mattias, 43, barnen Märta, 12, Maja, 11, och Nou, 4.
Bor: Stockholm.

Gör: Illustratör, poddare och influerare. Driver podcasten "Louise och Julia poddar" tillsammans med Julia Wiberg som för andra året i rad blev utsedd till årets humorpodd. Driver även Instagramkontot "hejhejvardag".

Aktuellt: Åker på liveturné med podcasten våren 2024, då Läkarmissionen är samarbetspartner. Illustrerar och skriver bokserien "Livet enligt Eli" som kommer ut 2024.

"Hejhejvardag" på instagram: [instagram.com/hejhejvardag](https://www.instagram.com/hejhejvardag)

NÄTVERK FÖRENNAR INSATSERNA I AFRIKA

FOTO: LÄKARMISSIONEN

I Kenya, Samburu County, har jordbrukare utbildats i att använda torkbeständiga grödor och hållbara jordbrukstekniker.

När 90 procent av katastroferna på den afrikanska kontinenten beror på väder och klimat, är arbetet med att skapa klimatanpassade och motståndskraftiga samhällen avgörande för Afrikas framtid. Nätverket Kenya4Resilience modell finns nu i fyra afrikanska länder.

Den ökade klimatpåverkan med stigande temperaturer, oberäknelig nederbörd och höjda havsnivåer innebär att många samhällen i Afrika står inför stora utmaningar som torka, översvämningar och extrema värmeböljor. En verklighet som i hög grad påverkar tillgången till vatten, livsmedelsförsörjning, hälsa och säkerhet. Situationen tvingar människor till ohållbara överlevnadsmetoder som avskogning och dåliga jordbrukstekniker, vilket skadar ekosystemen. Torkan orsakar ofta även konflikter om vatten och betesmarker mellan olika grupper. Att skapa klimatanpassade och motstånds-



Milward Mwamvani.

FOTO: ANNA LEDIN WIREN

med att påverka samhällets medvetenhet kring det, spelar engagemang från civilsamhällets organisationer, ideella och icke-statliga organisationer, en stor och viktig roll.

– Om olika organisationer från civilsamhället samarbetar kan de hjälpa människor på lokal nivå att göra sin röst hörd när viktiga beslut fattas. De kan också engagera bönder i hållbara jordbruksmetoder för att ta itu med fattigdom och osäker livsmedelsförsörjning eller att bygga infrastruktur för fred. Det gör samhället starkare och ökar möjligheten att kunna påverka hur man ska hantera klimatförändringarna, säger Milward Mwamvani, chef för Läkarmissionens humanitära arbete.

ARBETET ÄR UTMANANDE och det har saknats en plattform där organisationer kan samordna sina insatser. 2019 togs därför initiativet att etablera nätverket Kenya4Resilience. I dag är det ett nätverk bestående av över 40

kraftiga samhällen är därför avgörande för en hållbar utveckling för Afrika.

För att kunna möta dessa utmaningar behöver man också förstå sambanden mellan klimatförändringar och konflikter för att kunna bygga förutsättningar för varaktig fred. I arbetet

organisationer och 200 intressenter, som alla strävar mot samma mål; att bygga starka, klimatanpassade och motståndskraftiga samhällen i Kenya. Numera finns klimatanpassning och hållbarhet som en integrerad del i över 86 procent av organisationernas projekt och man deltar aktivt i aktiviteter som fokuserar på livsmedelssäkerhet och hållbar försörjning tillsammans med lokala aktörer.

I KENYA, SAMBURU COUNTY, har jordbrukare utbildats i att använda torkbeständiga grödor, varierade grödor och att praktisera den nedsänkta bassängmetoden för bevattning. Familjer som inte äger egen jordbruksmark har fått hjälp med att skapa egna köksträdgårdar för att producera mat. Samarbetet med regeringen resulterade i att de stöttade bönderna med en traktor. En av jordbrukarna, Komora, har sett en stor förbättring av livsmedelsproduktionen på sin fyra hektar stora gård.

– Jag har börjat använda den nedsänkta bassängmetoden för bevattning. Den håller kvar vatten och bevarar fukt. Nu pumpar jag bara vatten två gånger i veckan. Förut gjorde jag det varje dag. Men bränsle till pumpen är dyrt och den här metoden är mer tillförlitlig, billigare och hållbarare jämfört med vad jag brukade göra tidigare.

Ali, en bonde från Tana River, berättar att han efter utbildningarna hos Kenya4Resilience har dubblat sin produktion och nu kan ägna sig åt jordbruk hela året. Intäkterna har gjort det möjligt för hans barn att gå i skolan. I Tana River används nu en blandning av ingefära, vitlök och peppar som miljövänligt bekämpningsmedel och Ali är mentor för att engagera fler i det hållbara jordbruket.

– Om bönderna här börjar använda klimatsmarta jordbrukstekniker kan de försörja sig själva, och behöver inte vänta på stöd från regeringen eller andra, säger Ali.

För att effektivt tackla klimatförändringarna behöver länder samarbeta över nationsgränserna. Därför gick Kenya4Resilience och Läkarmissionen samman för att skapa ett afrikanskt, nationellt nätverk som fick namnet Africa4Resilience. En satsning för att stärka nationella nätverk och andra aktörer som regeringar, religiösa grupper, privat sektor och akademien.

SEDAN SEPTEMBER 2023 finns nationella motsvarigheter till Kenya4Resilience i Uganda, Tanzania och Burkina Faso, som alla har anslutit sig till Africa4Resilience vision och mål. Även länder som Zambia och Etiopien är ivriga till samarbete över gränserna.

– Att de här länderna gemensamt engagerar sig i arbetet är ett viktigt steg mot att möta klimatförändringarnas utmaningar och bygga en hållbar framtid för Afrika, säger Milward Mwamvani.

ADINDE HUIZENGA
ERIKA STENLUND



Lotta Gray, journalist,
författare och bloggare.
Driver även plattformen
Vimmelmamman.

”En liten handling av vänlighet kan bli en dominoeffekt”

Jag skulle vilja prata med dig om en egenskap som degraderats till en svaghet i en värld där egoism och individualism hyllas unisont, nämligen

vänlighet och omtanke. Vi lever i en tid där polarisering och konflikter har blivit norm. Ibland kan det därmed kännas som om vänlighet och kärlek har blivit en bristvara, men också något som ses just som en svaghet.

Men vad är egentligen vänlighet och omtanke? För mig handlar det om att göra goda gärningar utan att förvänta sig något i gengäld. Att se andra där de är och agera utifrån det. Det handlar om att vara medmänsklig och att göra små handlingar som får andra att känna sig sedda och uppskattade.

BÅDA ORDEN ÄR två kraftfulla vapen i vårt dagliga liv. De har förmågan att förändra, inte bara våra egna liv utan också livet för de omkring oss. En liten handling av vänlighet kan bli som en dominoeffekt, där en person gör något gott för någon annan vilket sedan sprider sig vidare och påverkar fler och fler på ett positivt sätt.

Jag har sett det hända på flera av mina resor med Läkarmissionen på de mest utsatta platser där bristen på mat, utbildning och inkomst är stor men där vänligheten är ständigt närvarande. Ju mer vi behöver varandra, desto mer omsorg finns.



FOTO: HAKAN FLANK

”När vi känner oss älskade, sedda och värdefulla, kan vi bättre sprida vänlighet och omsorg till andra.”

Världen står just nu i brand, kanske mer än någonsin, både i vår närhet och på distans. Det är mörkt och deppigt på de flesta fronter men endast med ljus

ändring vi önskar se genom att sprida vänlighet och kärlek, varje dag. Var det ljuset.

kan man bekämpa mörker. Det kan vara svårt att tro att något så enkelt som en vänlig gest eller ett ord av uppmuntran kan göra någon skillnad, men jag vill hävda att det är just i dessa tider som vänlighet och omtanke behövs som mest. När vi väljer att vara vänliga mot varandra skapar vi en känsla av samhörighet och gemenskap. Vi visar att vi bryr oss om varandra och att vi är beredda att hjälpa till i svåra tider. Genom att ge av vår kärlek och omtanke kan vi ge hopp till en annan människa som då orkar lyfta sig från sina utmaningar.

NÄR VI KÄNNER OSS älskade, sedda och värdefulla, kan vi bättre sprida vänlighet och omsorg till andra, det blir som ringar på vattnet, tydliga och runda. Det finns inget svagt över vänlighet, snarare tvärtom. Är man trygg och stabil i sig själv är vänlighet en enorm styrka som man bör, och ska, strössa med.

Världen är en mörk plats men låt oss vara den för-

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

Gå in på lakarmissionen.se/gavoshop



FOTO: TORLEIF SVENSSON

Träd – en gåva för nutid och framtid

Trädplantering är en viktig del i att bromsa ökenutbredning men hjälper också utsatta familjer att klara sin livsmedelsförsörjning.

Ett träd ger inte bara frukt och skugga utan är också en viktig del i att minska ökenutbredningen. En gåva som passar för såväl dop som födelsedag.

I Afrika söder om Sahara har skogsavverkning och klimatmässigt ohållbara jord-

bruksmetoder länge varit ett problem. Betande boskap och avverkning av träd till bränsle har gradvis lett till en utarmning av jorden och på många ställen breder öknen ut sig. Nu försöker man hitta vägar till hållbara och klimatmässigt motståndskraftiga lösningar.

I Tchad stöder Läkarmissionen trädplanteringsprojekt av både fruktträd och andra slags trädsorter, som är särskilt lämpade att odla söder om Sahara. Trädplantering betyder oerhört mycket och är en viktig del både i att bromsa ökenutbredning och att hjälpa utsatta familjer att klara sin livsmedelsförsörjning.

Träden ger virke, ved eller frukt som familjen själv kan använda eller sälja för att få pengar till annat. Och träden blir till långsiktig nytta och glädje även för kommande generationer.

Trädplantering är en gåva som verkligen gör skillnad – för klimatet och alla som lever på jorden.

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 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

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

Medelsvår

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

Här är det rätta svaret på korsordet i novembernumret 2023. Ett stort grattis till Åke Olofsson i Sala, Ingegerd Backlund i Huskvarna och Viveka Nilsson i Lagan som vann Carina Nunstedts bok *Vi ses på andra sidan*.

VÄNLIGA VECKAN!

Vänliga veckan infaller i år mellan den 12-18 februari. Var med i Läkarmissionens utmaning att sprida vänlighet i vår värld. I intervju med psykolog Björn Hedensjö på sidan 8 kan du läsa om hur man blir en genuint vänlig människa och hur vi alla kan vara med och påverka.

Konstruktion: Text & Bild Lena Pettersson

Klipp ut och skicka!

#

Ges ut av Läkarmissionen och är en organisations- och medlemstidning

Gåvor till Läkarmissionen på plusgiro 90 00 21-7

Swish: 90 00 217

Generalsekreterare och ansvarig utgivare: Josephine Sundqvist
Biståndsprojekt: Andreas Zetterlund
Redaktör: Erika Stenlund
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

Februarikrysset

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 1, 2024". Senast den 15 mars, 2024 vill vi ha ditt svar. De tre först öppnade rätta lösningarna vinner boken *Omtyckta människor*, av Björn Hedensjö.

Namn

Adress

Postadress



150 kr

Akut stöd till Sudan. Med ditt stöd får människor i flyktingläger rent vatten och latriner.



75 kr

Det stora utbildningspaketet. Stöd till utbildning är den bästa hjälp till självhjälp du kan ge.



*gåvobevis kan bara beställas via läkarmissionen.se

LIVSVIKTIGA GÅVOR FÖR EN BÄTTRE FRAMTID

I vår gåvoshop hittar du idéer på presenter att ge bort vid exempelvis födelsedagar, examen, morsdag, dop, bröllop och begravning.

Skänk via [läkarmissionen.se](https://www.lakarmissionen.se) så får du ett fint gåvobevis att ge bort till någon du bryr dig om. En gåva till Läkarmissionens utvalda projekt är en gåva för en bättre framtid.



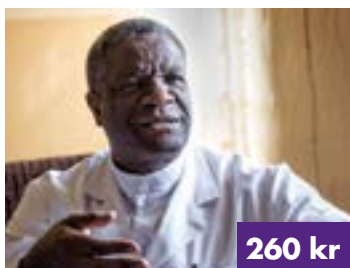
60 kr

Trädplantering. Få insatser har så positiva effekter som trädplantering.



150 kr

Hjälp till Ukraina. Kriget i Ukraina har pågått i snart två år. Läkarmissionen finns på plats i landet och bistår människor med sjukvårdsmaterial, filter, varma kläder och matkassar.



260 kr

Stöd Denis Mukwege, Panzisjukhuset. Hjälp till att driva ett unikt sjukhus.



150 kr

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



120 kr

Vaccinationsprogram. Rädda livet på barn genom att ge dem skydd från mässlingen och andra sjukdomar.

