

SVENSKA JOURNALEN

LÄKARMISSIONENS MEDLEMS-
OCH ORGANISATIONSTIDNING
NR 3 SEPTEMBER 2025 ÅRGÅNG 101

SYDSUDAN:

Utbildning
skyddar barn
från våld

BILDREPORTAGET:

40 år av hjälp
i ett sårbart
Etiopien

BISTÅNDSKOLLEN:

Hur bidrar
bistånd till
en rättvisare
värld?

Podd som påverkar

I samtalet mellan bästa vännerna Linnéa Holm
och Hanna Persson är inget tabu

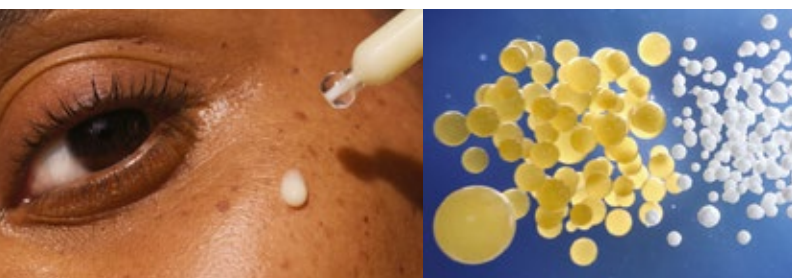
NIVEA

KRAFTFULLT SERUM MOT RYNKOR

FÖRSTA SYNLIGA
RESULTAT INOM 2 VECKOR*

4X MORE
POWERFUL **

NYHET



GLYCOSTOP™
& PURE Q10

Förebygger nya och
reducerar djupa rynkor

*Instrumentell mätning av rynkors volym, 24 kvinnor, 2023. **Bevisad effekt på 4 vetenskapligt uppmätta fördelar för huden vid användning i kombination med vår Q10 Anti-Wrinkle Power Day Cream SPF15.

VÄLKOMMEN

Josephine Sundqvist

Regn som tecken på hopp

I många kulturer är regnet mer än bara väder – det är ett löfte. Ett tecken på att något nytt kan börja. Efter torka, lidande eller väntan kommer regnet som en välsignelse. Det renar, ger liv och väcker framtidstro. I religiösa texter, i folksågor och i människors hjärtan symboliserar regnet ofta hopp.

Sommaren i Sverige har varit ovanligt solig och torr. Många har njutit av värmen, semesterlivet och långa ljusa kvällar. Men i andra delar av världen är torkan inte en trivsamt väderlek, den är en katastrof. Den är skillnaden mellan liv och död.

Jag har nyligen återvänt från Somalia, där jag mötte landets jordbruksminister och såg med egna ögon hur torkan slår mot människor. 7,4 miljoner människor lider av akut matbrist, vilket är nästan hälften av befolkningen. Sedan januari 2021 har 1,3 miljoner tvingats lämna sina hem i jakt på vatten och mat. 80 procent är kvinnor och barn. Det är siffror som är svåra att ta in, men bakom varje siffra finns ett ansikte, en berättelse, ett liv.

På vägarna genom landet möttes jag av stöpp, kameler, magra kor och en ständig längtan efter regn. I Somaliland samtalade jag med den nyvalde vicepresidenten, som vädjade till oss på Läkarmissionen att agera. Torkan på Afrikas horn är brutal, men vårt arbete gör skillnad. Jag kände en

”Mitt i Mogadishu, när jag kliver ur bilen – kommer regnet. Det efterlängttade, livgivande regnet. Jag ser glädje i människors ögon.”

djup tacksamhet till er som stödjer oss, ni är med och räddar liv. Utan er kan vi inte agera.

Och så, mitt i Mogadishu, när jag kliver ur bilen – kommer regnet. Det efterlängttade, livgivande regnet. Jag ser glädje i människors ögon. Barn som springer. Skrätt som bryter igenom krisen. Ett ögonblick av hopp. Ett bevis på att förändring är möjlig mitt i rådande kris.

I detta nummer av Journalen lyfter vi fram just detta: hoppets kraft. Vi berättar om samtal som förändrar, poddar som berör, och om 40 år av arbete i Etiopien, ett land som likt Somalia kämpat mot torkan, men där förändring nu spirar.

Regnet föll. Och med det tändes hoppet.

JOSEPHINE SUNDQVIST
GENERALSEKRETERARE,
LÄKARMISSIONEN



Läkarmissionen

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, Mellanöstern och östra Europa. Arbetet bedrivs med hjälp av gåvor från svenska privatpersoner och institutionellt stöd. Läs mer på lakarmissionen.se.

Följ oss i våra
sociala kanaler:



FOTO: VIOLA DE

Säg din mening i Svenska Journalen.

Hej Läkarmissionen!

Hej!
Jag är en månadsgivare sen en tid tillbaka. Om jag vore yngre skulle jag ge några år till att hjälpa. Alla de konflikter och krig som pågår är nog skapade på grund av gamla kolonialmakter som drog gränser med linjal! Jo, sen vill jag också berätta något annat, nämligen att jag tycker att texten i tidningen är väldigt svår att läsa eftersom den är så liten! Kanske det inte går att ändra, men nu vet ni.
Allt gott och lycka till!

Tommy

Hej Tommy,
Stort tack för ditt fina mejl och för att du är månadsgivare till Läkarmissionen! Ditt engagemang betyder mycket, och det är rörande att läsa att du gärna skulle ha hjälpt till även praktiskt om du varit yngre. Den omtanke du visar genom ditt givande gör stor skillnad för många människor.
Vi delar din reflektion kring situationen i flera postkoloniala länder. Historien har satt djupa spår, och vi arbetar dagligen för att bidra till en mer rättvis framtid tillsammans med våra lokala samarbetspartners.

Tack också för din synpunkt om textstorleken i vår tidning. Det är värdefullt att få veta när något kan förbättras. Vi kommer att ta med oss din kommentar i det fortsatta arbetet med utformningen av våra trycksaker, läsbarhet är förstås viktigt, och vi vill att så många som möjligt ska kunna ta del av innehållet utan besvär.

Önskar dig allt gott och tackar återigen för ditt stöd!

Erika Stenlund

Hör av dig till oss!

Vi vill gärna höra dina åsikter om tidningen, frågor om Läkarmissionens arbete eller tankar från dig som läsare!
Maila svj@lakarmissionen.se

Erika Stenlund, redaktör för Svenska Journalen.



TACK ...

... till alla er givare som under maj månad köpte en säker förlossning eller skickade morsdagskort.

Tillsammans räckte era gåvor till:

178

antibiotikapaket vid livshotande infektioner

194

akuta kejsarsnitt vid fara för livet för mor eller barn

1073

säkra förlossningar på sjukhus

Barn sjunger för Världens Barn

Perla Bjurenstedt, uppskattad trubadur och låtskrivare, har blivit omtyckt i skolor runt om i landet för sina engagerande låtar och viktiga budskap; att alla duger precis som de är och att vi tillsammans kan göra världen lite bättre. Med lång erfarenhet av samarbete med Läkarmissionen är han nu ute på turné tillsammans med sitt band och lokala barnkör, där de bjuder på inspirerande konserter till förmån för Världens Barn.



Perla med barnkör och band besöker följande orter:

Onsdag	24/9	Pingstkyrkan Södertälje
Torsdag	25/9	Centrumkyrkan Sundbyberg
Lördag	27/9	Brunnsparkskyrkan Tranås
Onsdag	1/10	Grindtorpskyrkan Täby

Fri entré. Insamling till Världens Barn sker under konserterna.

- 21 sept – Equmeniakyrkan Hökerum kl. 17
Sånger i livets tonart – Richard Niklasson.
- 25 sept – RPG-träff i Larslunds kyrkan Sköllersta kl. 14

OKTOBER

- Minns du sången; en Lisa för själen – Lars Lisa Andersson och Olle Junholm.
- 1 okt – RPG-träff i Hagakyrkan

- Örebro kl. 14
Sånger för Livet körkonserter – Peter Hallström och lokala körer.
- 4 okt – Snöstorps kyrka, Halmstad kl. 16
- 5 okt – Huskvarna pingst kl. 18
För kärlekens skull – Hasse Hallström, Ingamay Hörnberg och Lennart Sjöholm.
- 8 okt – Botkyrka pingst – Café-träff kl. 13
Sånger för Livet körkonserter – Peter Hallström och lokala körer.

Tre frågor till ...

... Peter Norburg, ny styrelseledamot för Läkarmissionen.

1. Vad inspirerade dig att engagera dig just i Läkarmissionens styrelse?

– Jag har haft förmånen att lära känna Läkarmissionen de senaste åren och det betydelsefulla arbete som utförs av dess medarbetare. Det är just den hängivna personalen som inspirerat mig till att också vilja engagera mig.

2. Vad tycker du är viktigast för att en organisation som Läkarmissionen ska kunna göra skillnad?

– Det är att lyckas förena mycket hjärta med ett professionellt arbetssätt. Det upplever jag att Läkarmissionen gör och därför har kunnat utveckla och växa sin verksamhet i en tid när andra tvingas att göra besparingar.

3. Hur vill du använda dina erfarenheter från företagsvärlden för att hjälpa Läkarmissionen?



FOTO: PRIVAT

PETER NORBURG

Ålder: 53 år.
Familj: Fru Sara och tre barn.
Gör: Vd på Arbetshälsa Gruppen.
Aktuell med: Ny styrelseledamot i Läkarmissionens styrelse.

– Jag hoppas kunna bidra med mina erfarenheter både i styrelsearbetet och genom olika företagskontakter. Jag tror att både näringslivet och biståndsorganisationer har mycket att vinna på att knyta närmare kontakt med varandra.

”Jag tror att både näringslivet och biståndsorganisationer har mycket att vinna på att knyta närmare kontakt med varandra.”

- 18 okt – Hjälmargården Vingåker kl. 16
- 19 okt – Åkers kyrka, Skillingaryd kl. 18

NOVEMBER

- Dagsamling Minns du sången; en Lisa för själen – Lars Lisa Andersson.
- 5 nov – Betelkyrkan Vaggeryd kl. 15

Peter Hallström.

- 7 nov – Lycksele kyrka med kör kl. 19
- 8 nov – Korskyrkan Umeå kl. 18
- 9 nov – Sävar kyrka, Sävar kl. 18

Minns du sången; en Lisa för själen – Lars Lisa Andersson och band.

- 15 nov – Lugnetkyrkan Falun, kl. 19
- 16 nov – Venjans kyrka, Mora

INNEHÅLL:



FOTO: YVIA SUNDBERG

Linnéa vågar prata om det svåra. Sid 14

06 LeadTalks: Att leda i krig och konflikt.

06 Unga möter politiker under Järvaveckan.

07 Två år av krig i Sudan uppmärksammades i svensk media.

22 Biståndskollen: SvJ reder ut begreppet social revision.

24 Abdelkerim Tchinsou samordnar vattenförsörjningen för Läkarmissionen i Tchad.

26 100 år av tidningshistoria firades på stämman.

29 Kattis Ahlström: Om mötet med en mamma i Kenya.

28 En sista gåva till framtiden.



FOTO: TORLEIF SVENSSON

Sydsudan. Med fokus på barnen. Sid 8



FOTO: ANNA LEDIN WIRÉN

Etiopien. Bortglömda konflikter. Sid 18

Förortens unga mötte makthavare på Järvaveckan

För tredje året i rad driver Läkarmissionen projektet "EU behöver förortens röst", i samarbete med Kista och Botkyrka folkhögskolor och med stöd från EU-kommissionen.

Syftet är att stärka ungas delaktighet och demokratiska inflytande i Järva och Botkyrka, områden där valdeltagandet i EU-val traditionellt varit lågt.

– Vi behöver se ungdomar med annan kulturell bakgrund som ett fönster ut mot världen. De har anknytning till många länder där vi arbetar och unik kunskap om kontexten på plats, som Sverige idag inte tar till vara på, säger Isabel Widman, ansvarig för projektet på Läkarmissionen.

Genom EU-workshops, politikerträffar under Järvaveckan och en avslutande resa till Bryssel har över 60 ungdomar fått möta såväl lokala beslutsfattare som EU-tjänstepersoner. Diskussionerna har rört allt från jämställdhet och gängkriminalitet till bistånd, desinformation och identitet.

EN AV HÖJDPUNKTERNA under Järvaveckan var den uppskattade "speed-dejting-en" mellan elever och lokalpolitiker från Liberalerna, Miljöpartiet och Socialdemokraterna. I korta, intensiva samtal fick ungdomarna chans att ställa sina egna



Speed-dejting mellan eleverna Ahmedin Musa och Truls Klubb från Kista folkhögskola och lokalpolitiker från Miljöpartiet och Socialdemokraterna.



Mirre och Hazan i Läkarmissionens tält på Järvaveckan.

frågor direkt, utan filter, till makthavare i närområdet. Besökare kunde också posta sina frågor och önskemål till EU i en brevlåda på plats i tältet. Centerpartiets Leni Philip och miljöpartiets Tomas Beer och Lisa Carlbom mötte Ahmedin Musa och Truls Klubb från Kista folkhögskola som ställde politikerna mot väggen med vassa frågor.

– DET ÄR SKÖNT med den avslappnade "vibben", att få en personlig kontakt med politiker. Avståndet är så långt mellan ungdomar och politiker, att man nästan inte tror att de är riktiga personer. På grund av segregation, socioekonomisk utsatthet och rasism finns idag en stor misstro mot politikerna. Så det är bra att mötas, säger Truls Klubb.

– Jag visste knappt något om EU innan, men nu förstår jag hur mycket det påverkar oss och att vi också kan påverka tillbaka, säger Mirre, 21, från Botkyrka folkhögskola.



LeadTalks arrangeras av Läkarmissionen, Filadelfia Convention Center och EuroAcademy.

Mod att stå kvar i krig och kris

Håkan Jyde, Scanias VD i Ukraina, och Josephine Sundqvist, generalsekterare för Läkarmissionen, möttes i det tredje frukost-samtalet i serien LeadTalks. Temat var hur man leder arbete i krig och konflikt.

– Att vara tydlig, inte sprida felaktig information, värna om integritet och respektera informationssäkerhet är avgörande. Men viktigast är att inte överge folket när det smäller och att upprätthålla normalitet. För det händer något med internflyktingar när de ser FN-anställda sätta sig på plan ut från konfliktområden, sa Josephine Sundqvist.

Håkan Jyde, med erfarenhet från Irak, Ryssland och de senaste åtta åren från Ukraina, betonade vikten av närvaro:

– Det är svårt att få riktig

respekt från din lokala personal om du inte är närvarande. De tar ofta större risker än du själv gör.

Scania i Ukraina har drabbats hårt av bombade anläggningar och förlorade liv. Nu är utmaningarna brist på förare och ökade lönekostnader.

– I krig kan du glömma policys. Det viktigaste är att kunna prioritera och fatta beslut där kompetensen finns. Du behöver en plan B och C, men framför allt flexibilitet. Och att behålla lugnet, sa Håkan Jyde.

Josephine Sundqvist betonade även vikten av långsiktiga relationer:

– En gemensam värdegrund och starka relationer byggs i fredstid och det är de som håller ihop en organisation när krisen kommer.

Läkarmissionen i media

Större nöd i Sudan när USA drar ner

Isabella Olsson, global påverkanschef för Läkarmissionen, intervjuades i Sveriges Radio, 'Studio Ett' kring den humanitära katastrofen i Sudan, två år efter att kriget bröt ut och konsekvenserna kring att USAID drar ner sitt bistånd med runt 40 procent till landet.

– USA har stått för 40-50 procent av biståndet vilket nu innebär att sjukhus, vattenprojekt och projekt för matdistribution helt stänger ner. Det får förödande konsekvenser för människorna i Sudan, säger Isabella Olsson.

Isabella, just hemkommen efter ett besök i Sudan och Tchad, delade sina personliga upplevelser och analys kring situationen även i SVT Morgonstudion, TV4 Nyhetsmorgon, SVT:s 'Go'kväll' och tidningen Expressen. Att arbeta för att lyfta den humanitära katastrofen i Sudan i media är en viktig del i strategiarbetet för Läkarmissionen som handlar om att sätta ljus på världens bortglömda konflikter, där behoven är som störst.



Extra akuthjälp till Libanon

Läkarmissionen genomför, i partnerskap med Medair, en sex månader lång akutinsats i konflikt-drabbade områden i Libanon, med fokus på Bekaadalen som ligger vid gränsen mot Syrien i öst. Med stöd från Radiohjälpén riktar sig projektet till akuta behov inom hälsa, WASH

(vatten, sanitet och hygien) samt psykosocialt stöd för utsatta barn, ungdomar och vårdnadshavare, inklusive internflyktingar från Libanon och nyanlända syriska flyktingar. Projektet når några av de mest utsatta samhällena och stödjer över 4 000 personer.



Go'kväll, Sveriges Television.



P4 med programledaren Titti Schultz.



Morgonstudion, SVT.

Nyhetsmorgon, TV4.

5,5 miljoner till barn i Ukraina

Tack vare det fantastiska engagemanget i Världens Barnkampanjen 2024 samlades hela 65,9 miljoner kronor in. Nu är det bestämt att 5,5 miljoner går till Läkarmissionens arbete i Ukraina.

utan också för hela deras omgivning och framtid, säger Habib Said, programansvarig för Läkarmissionen i Ukraina.

Ett stort tack till alla som bidragit till insamlingen för Världens Barn!



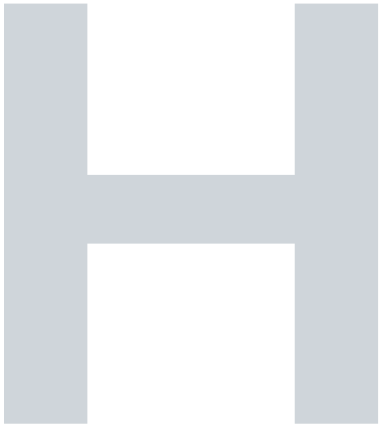
Karina och Maya kommer till Läkarmissionens center varje dag efter skolan.

FOTO: TORLEIF SVENSSON

MED HJÄRTA FÖR BARNEN

Det är kvinnorna som bär framtiden.
Först i sin kropp. Sedan med sin kropp, i sin famn.
I byn Baakiwiri, Sydsudan, tränar de sig i konsten att
värna och vårda den växande skatt som barn utgör.
– Jag har slutat att slå mina barn, och jag ger dem mat
på bestämda tider. Jag är också noga med hygien, så att de ska hålla sig friska, säger Clerel Lucie.

TEXT: BIRGER THURESON / FOTO: TORLEIF SVENSSON



on är klädd i en orange kortärmad tröja, vilket signalerar att hon tillhör kommittén som leder arbetet med skydd av barn. Det sker inom ramen för ett projekt där byfolket i samarbete med Läkarmissionen tryggar tillgången till rent vatten och sprider kunskap om sanitet och hygien. Det är en kombination som räddar liv och utvecklar hela samhället i en positiv riktning.

Här i Baakiwiri en bit utanför staden Yam-bio har man dessutom ett särskilt fokus på barnen.

När Clerel ska skildra vilken skillnad projektet gör i byn så börjar hon med sig själv.

– Förut slog jag mina barn när de inte gjort som jag sa. Jag slog dem hårt. Det hjälpte inte. Men så blev jag uttagen till den här kommittén och fick en jättebra utbildning. Jag tog till mig det jag lärde och slutade slå mina barn.

När våldet upphörde där hemma blev barnen först förvånade. Varför straffade mamma inte längre deras olydnad och ofog med stryk?

– Jag berättade vad jag lärt mig och förklarade, att jag inte längre tänkte slå dem för att de inte gjorde som jag ville. Och när jag blev snäll mot dem så blev de snälla mot mig och började uppföra sig bättre.

Clerel tar sin uppgift i kommittén på största allvar.

– Vi har sett stora positiva förändringar i vår by. Jag önskar bara att vi



Clerel Lucie



FOTO: BO GULDBRAND

I byn Baakiwiri har stora förändringar skett sedan man börjat undervisa om barns rättigheter.

kunde sprida den här kunskapen om hur man skyddar barn till andra platser.

Men avstånden är stora, säger hon och börjar drömma om cyklar. Då skulle hon och de andra i kommittén kunna nå fler med sitt budskap.

JOSEPH SAKPAA är ledare för gänget med de orangea tröjorna. Precis som Clerel prisar han den utbildning som han och de andra



Joseph Sakpaa

i kommittén har fått. Kunskapen har rustat dem för ett uppdrag som handlar om att ändra attityder.

Traditioner kan vara något väldigt fint. Men traditioner kan också vara destruktiva, låter han förstå.

– Förut behandlades barnen på ett felaktigt sätt här i byn. De måste från tidig ålder arbeta i jordbruket i stället för att gå i skola och utbilda sig. Uppförde



”Förut behandlades barnen på ett felaktigt sätt här i byn. De måste från tidig ålder arbeta i jordbruket i stället för att gå i skola och utbilda sig.”



de sig inte som föräldrarna önskade blev de slagna. Nu rättar vi till det.

JOSEPH PEKAR INTE finger åt andra. Han var själv en del av detta, precis som Clerel.

– Jag tänkte inte på att det var fel. Att barn behandlades på det sättet var en del av systemet.

Men så etablerades Läkarmissionens projekt i Baakiwiri. Att få tillgång till rent vatten från en borrhälsbrunn centralt i byn, det var en dröm. Liksom att se livsvillkoren förbättras och byn utvecklas. Så Läkarmissionen – eller LM International som organisationen kallas internationellt – blev en välkommen partner i framtidsbygget.

– När jag blev vald till ordförande i kommittén för skydd av barn fick jag en utbildning som verkligen gjorde skillnad. Jag såg vilka misstag vi gjort förut och började förstå hur vi kunde ändra sättet att behandla barn.

Vad gör då det orangea gänget som tränats för sin mission?

– Vi går till skolor och till kyrkor och berättar. Vi talar om barnens rätt till utbildning, och deras rätt till nyttig mat och en respektfull behandling. Överallt där folk samlas, till exempel på marknader, finns vi för att informera och svara på frågor. På kort tid har vi sett resultat av det arbetet.

RESULTAT SOM ÄR väldigt konkreta, säger Joseph. Allt fler föräldrar skickar sina barn till skolan. Man slutar att

bruka våld i barnuppföstran. Och man blir noggrannare med hygien och får därmed friskare barn.

En grupp som behöver särskilt stöd är unga kvinnor,

ibland mycket unga, som blivit gravida och fött barn – och sedan övergivits av barnets far. Där sitter de med en aldrig



Grace Ezekiel



Idag går fler barn i skolan, färre använder våld i barnuppföstran och hygien är bättre sedan Läkarmissionens projekt startade i byn.

”Vi går till skolor och till kyrkor och berättar. Vi talar om barnens rätt till utbildning, och deras rätt till nyttig mat och en respektfull behandling.”

påbörjad eller avbruten skolgång och ska försörja sig och sitt barn. Eller sina barn.

Grace Ezekiel är socialarbetare med speciell inriktning på kvinnors och barns rättigheter. Hon tillhör Läkarmissionens stab som är stationerad i

Sydsudans huvudstad Juba.

Att be henne berätta om projektets effekter är som att trycka på en knapp.

– Det har viktiga sociala funktioner som utgår från vattenbrunnen, den centrala samlingsplatsen. Inom ramen för projektet bildas grupper som tar itu

med problem i vårt samhälle. Kvinnorna stärks, de får nya möjligheter, till exempel genom att tid frigörs till studier när de inte behöver gå lång väg för att hämta vatten. Och vi stöder unga ensamstående mödrar som behöver få någon form av utbildning och stöd så att de kan försörja sig och får råd att skicka sina barn till skolan.

GRACE ÄR NÅGOT av en skyddsängel för kvinnor och barn som riskerar att drabbas av våld i nära relationer. Hon lyfter vikten av att påverka männens attityd. Kvinnor och barn ska inte behöva

riskera att utsättas för övergrepp.

– Vi informerar männen om deras roll i samhället och familjen. Det är en del av projektet.

EN VARM DAG GÅR mot sitt slut i Baakiwiri. Skuggan lockar inte lika mycket längre. Några kvinnor sitter kvar i en grupp och samtalar medan barnen leker i deras närhet. Det ser ut som en idyll.

På många håll i Sydsudan och i den unga nationens grannskap råder stor oro, orsakad av spänningar mellan etniska grupper och politisk maktkamp. Ekonomiska intressen eldar på stri-

derna. Men här och nu i denna by är det lugnt och stilla.

Allt är väl därmed inte frid och fröjd i Baakiwiri, låt oss inte överdriva. Fattigdom och matbrist är ett närvarande hot också här, liksom bristen på politisk stabilitet. Men man bygger framtiden i solidaritet med varandra, en framtid där de allra svagaste – kvinnorna och barnen – är inkluderade.

Från brunnen med friskt vatten flödar hälsa. Som ringar på vattnet – eller ska man säga ringar från vattnet – sprids också kunskap och förändrade attityder. Och framtidshopp. ■

ÄRLIGA SAMTAL OM SKAM OCH ENSAMHET

Genom podden "Surret" har Linnéa Holm och vännen Hanna Persson fått nästan 2 000 lyssnare att engagera sig som månadsgivare till Läkarmissionen. Resultatet av deras ärliga samtal visar tydligt att sårbarhet och gemenskap kan skapa verklig förändring, både här hemma och långt bort.

TEXT: ERIKA STENLUND / FOTO: YLVA SUNDGREN

INTERVJU:
LINNÉA HOLM

N

är Linnéa ”Nea” Holm blev tillfrågad om att starta en podd med sin nära vän Hanna ”Hanapee” Persson tvekade hon. Inte för att förtroendet mellan dem saknades, utan för att hennes självkänsla gjorde det.

– Jag tänkte; varför ska jag ta den platsen? Vad har jag att säga? Men det kom ur en tid i mitt liv när jag precis gått igenom bröstcancerbehandling samtidigt som jag väntade mitt första barn. Jag hade varit rädd för så mycket i mitt liv tidigare, och nu ville jag sluta vara rädd. Att starta podden var mitt sätt att våga och utmana mig själv.

Sedan 2021 har ”Surret” blivit en plattform som både underhåller och berör. Det är ett samtal mellan två bästa vänner, men främst ett samtal som många kvinnor kan känna igen sig i. Ämnena handlar om relationer, barn, vardagskaos och bråk. Men också om skam, skuld, psykisk hälsa, ensamhet och samhällsengagemang. Här får man som lyssnare bli bekräftad i sina egna erfarenheter och känsloliv.

– Många kvinnor bär på skam, särskilt kring moderskap och sitt utseende. När vi vågar doppa tån i det som ingen vågar säga, svämmas inkorgen över av meddelanden från våra lyssnare. Många är ganska ensamma idag, och saknar en nära vän. Det gäller även unga. Det finns ett stort behov av att inte känna sig ensam i det man går igenom och att dela med sig.

ATT VARA SÅ ÄRLIG kräver mod. Nea berättar att det är få saker hon inte delar, så länge det inte skadar någon annan.

– Det bygger på att jag verkligen vill göra det här på riktigt och då behöver



Podden ”Surret” spelas in och sänds en gång i veckan. Det är ett samtal mellan de två vännerna Linnéa Holm och Hanna Persson.

jag berätta om mitt liv. Det är en pratpodd och då måste man som lyssnare få komma nära mig.

Att hon och Hanna känner varandra så väl gör att det finns en grund av trygghet och värme.

– Vi är ärliga med varandras brister, men på ett kärleksfullt sätt. Det hade inte blivit samma podd om vi bara strök varandra medhårs.

Relationen till lyssnarna är unik. Nea beskriver det som en nästan osynlig gemenskap.

– I dag på lunchen kom en lyssnare fram till mig och sa: Hej! Du känner inte mig, men jag känner dig”. Det är en så fin komplimang att de känner att de vågar komma fram och prata, då förstår man hur nära vi faktiskt är våra lyssnare.

Utanför poddstudion har det uppstått vänskap, Facebookgrupper, bokklubbar och till och med ett namn på lyssnarna: ”Surrisar”.

– När vi hade live-podd skrev en tjej på Facebook att hon inte hade någon att gå med. Direkt svarade andra: ”Kom och sitt med oss!” Det är så fint. Att podden får leva vidare utanför sig själv är det finaste betyget.

Det är också tydligt att ”Surret” lyckats med något få andra gör; att skapa förtroende. Det blev särskilt tydligt när podden inledde ett samarbete med Läkarmissionen – och 1 767 lyssnare valde att bli månadsgivare.

– Våra lyssnare är medvetna, politiska och engagerade. De säger ifrån om vi inte tänkt igenom något ordentligt. Därför är vi också extra stolta över just det här samarbetet.

TILLSAMMANS MED Läkarmissionen reste Nea nyligen till Etiopien för att se arbetet på plats och kunna förmedla till sina lyssnare vart pengarna går. Där mötte hon flickor som räddats ur prostitution, barn som istället för att vara fast

”Jag har inte så mycket att bidra med, förutom just den här plattformen. Men jag vill använda den på rätt sätt.”



Engagemanget och hoppet Nea fick uppleva under sin resa i Etiopien tog hon med hem till sina poddlyssnare.

i barnarbete, får gå i skolan och unga människor som fått hjälp att ta sig ur sin utsatta situation.

– Det var en stark upplevelse. Jag var nervös innan. Dels för vad människor ska tycka, att det skulle handla om att jag försöker framställa mig som en god människa genom att åka dit. Men också vad det innebär att vara vit i det här sammanhanget, privilegiet man har.

Men istället för att stänga in sig i obehag valde Nea att möta den.

– Det är bra att bli kulturellt utsatt. Det är det mest lärorika och ödmjukande man kan vara med om. Därför är det viktigt att åka. Och lyssna.

KONTRASTERNA HON mötte gjorde starkt intryck. I Addis Abeba finns både moderna höghus, ”young professionals” som är på väg till sina arbeten och samtidigt barn som tvingas arbeta. I slummen såg hon flickor som fick utbildning till frisörer efter att ha räddats från pro-

stitution. Hon besökte skolor där barn fick undervisning i några timmar varje dag, efter att organisationer förhandlat med deras arbetsgivare.

– Vi vet ju inte vad flickorna har varit med om, men man kan ju bara tänka sig. Vi besökte de små skjulen där de tar emot sina kunder, med bara en madrass på golvet och där ett fördraget draperi betyder upptaget.

– Det är så mörkt, men man ser också det konkreta: Förstår ni att era pengar går till att få en flicka fri, för att hon ska kunna få ett liv och bygga en framtid för sig själv. Det blir inte tydligare än så när jag sitter där med flickorna i soffan i det trygga hemmet som kallas Deborah-house.

Mycket av Neas drivkraft bottnar i att ha konfronterats med döden i ung ålder. När hon fick sin cancerdiagnos var hon gravid med sitt första barn.

– Jag trodde aldrig jag skulle få uppleva att se mitt barn börja skolan. Men

det gör jag nu. Och det är så starkt. När jag ser tillbaka på de här sex åren, så kan jag se att den här erfarenheten skulle jag absolut inte vilja vara utan. Den har förändrat mig. Jag oroar mig mindre, och uppskattar livets små stunder mer.

NEA ÄR ÖDMJUK inför sin roll. Hon vet att plattformen är ett privilegium, men också ett ansvar.

– Jag har inte så mycket att bidra med, förutom just den här plattformen. Men jag vill använda den på rätt sätt.

Med minskat svenskt och amerikanskt bistånd och pågående, bortglömda kriser i världen menar hon att det personliga engagemanget är viktigare än någonsin.

– Alla barn är allas barn. Och ingen är fri förrän alla är fria, så är det bara. Men engagemanget och hoppet jag fick uppleva under min resa med Läkarmissionen till Etiopien tog jag med mig hem. ■

40 ÅR AV LIVSVIKTIGA INSATSER I ETIOPIEN

Läkarmissionen har med stöd av svenska givare bedrivit omfattande biståndsarbete i Etiopien i över 40 år. Sedan mitten av 1980-talet, när landet drabbades av svältkatastrofer, har man stöttat akut och långsiktigt. De senaste årens ökade konflikter gör den humanitära situationen mycket svår för befolkningen. Insatserna omfattar allt från akut nödhjälp till flyktingar, hälsovård, utbildning, vatten- och miljöprojekt.

TEXT: ERIKA STENLUND

BILDREPORTAGE:
GLÖMDA KONFLIKTER



Basil, 19, var tidigare fast i barnarbete som "vävarpojke". I dag väver han för sin egen försörjning i Addis Abeba, Etiopien.
FOTO: ERIKA STENLUND



I Hawassa arbetar man för att öka motståndskraften mot klimatförändringarnas effekter, som oregelbundet regn, torka och markförstöring genom utbildning i moderna jordbruksmetoder och yrkesutbildningar.
FOTO: TORLEIF SVENSSON



I Borena, i den norra delen av landet, bedriver Läkarmissionen humanitära WASH-insatser för internflyktingar, med fokus på brunnssbörning, mathjälp och hälsa.
FOTO: LÄKARMISSIONEN



Aselefech Abayneh, 13 år, Marege Selile, 10 år och Asnakech Chamo, 11 år bär ved på Entotoberget i Addis Abeba, Etiopien. Idag får de gå i skola istället för att arbeta.
FOTO: ERIKA STENLUND

Konflikten i Etiopien

Konflikten i Etiopien bröt ut i november 2020 mellan centralregeringen och TPLF (Tigray People's Liberation Front) i den norra regionen Tigray. Konflikten orsakades av politiska spänningar, regional maktkamp och etniska motsättningar. Våldet har lett till omfattande humanitärt lidande med tusentals döda, miljontals människor på flykt, och rapporter om svält och sexuellt våld som vapen. Situationen är fortfarande mycket svår, trots fredsavtal och försök till stabilisering.



Gizachew, som arbetat för Läkarmissionen i över 20 år, tillsammans med pojkar som räddats från ett liv på gatan.
FOTO: ANNA LEDIN WIRÉN



I Etiopien arbetar vi för att fler barn med funktionsnedsättning ska kunna gå i skolan. Genom utbildning, anpassade skolor och stöd till föräldrar och lärare görs undervisningen mer tillgänglig och inkluderande.
FOTO: LÄKARMISSIONEN

Har du frågor om bistånd?
Här reder vi ut begrepp och försöker
förklara hur saker hänger ihop.

FOTO: ANNA LEDIN WIRÉN,
HÅKAN FLANK, HANS-JÖRGEN RAMSTEDT
OCH LÄKARMISSIONEN



Hur bidrar bistånd till en rättvisare värld?

Bistånd kan på olika sätt bidra till en mer rättvis värld. Vi vill här peka på något som kallas social revision. Det är en påverkansmetod som ger medborgarna kunskap om sina rättigheter och möjlighet att utkräva ansvar av makthavarna. Det är en process där alla röster får höras, även marginaliserade grupper och diskriminerade individer. Särskilt del Social revision syftar nämligen till att ge människor i utsatthet en chans att ta makten över sina liv och skaffa sig inflytande över det samhälle de lever i. Hur fungerar det?

TEXT: BIRGER THURESON

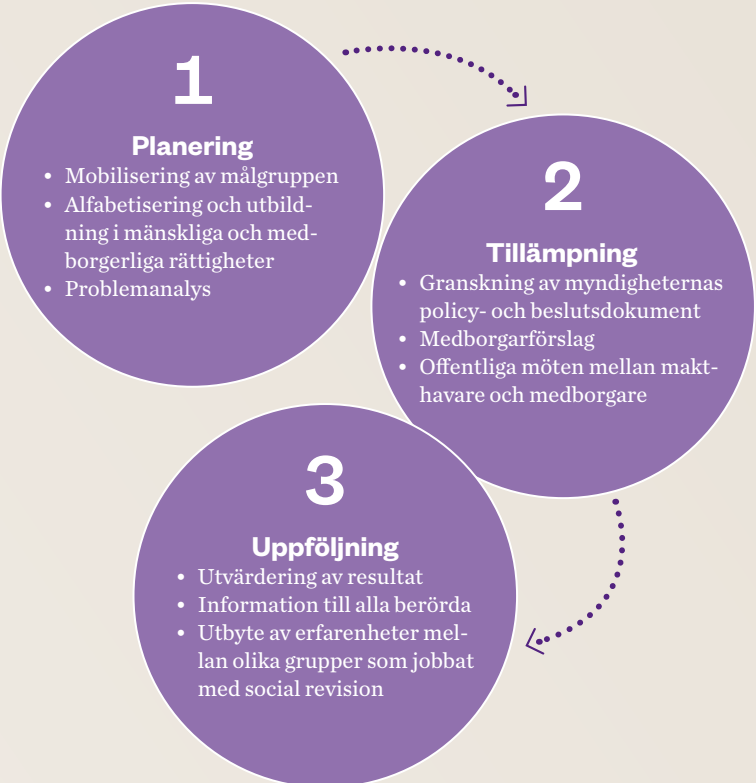
HÄR BÖRJAR SOCIAL REVISION

1. Alfabetisering

Social revision börjar där, i förmågan att läsa, skriva och räkna. Från denna bas går man vidare på en kunskapsväg som leder till ett värdigt liv och en hållbar utveckling.



SÅ HÄR KAN PROCESSEN SE UT :



"I långa loppet bidrar social revision till ett samhälle med bättre samhällsstyrning och en strukturell förändring där marginaliserade grupper, som de i fattigdom och utan formell utbildning, kan lyfta sin röst och utkräva ansvar – ofta till myndigheternas förvåning..."

Maria Wåhlin, Läkarmissionens regionchef i Latinamerika, som utbildar nationella medarbetare i social revision.



"Jag drömmer om den dag när något av våra barn här i byn kommer in på universitetet."

Maria Sucuquic, förskollärare i Nueva Esperanza.



I BYN NUEVA ESPERANZA VET MAN SINA RÄTTIGHETER I Guatemala arbetar Läkarmissionen bland det diskriminerade mayafolket

Byn heter Nueva Esperanza. De som bor här tillhör maya-folket.

Här startade Läkarmissionen ett alfabetiseringsprojekt i samarbete med den lokala organisationen Alfaguat för många år sedan.

Eftersom social revision är en integrerad del av projektet får en diskriminerad urbefolkning kunskap om sina medborgerliga rättigheter.

NÄR EN MOR SER hur barnens skola förfaller kan hon nu författa en klagoskrivelse till myndigheterna. Det har hon lärt sig i projektet. Hon får rätt – skolan rustas upp. När bybor begär att få se budgeten för hälsovård förstår de att läkaren som kommer varannan vecka till sjukstugan får betalt för att komma varje vecka. De



Ett gott exempel på när urbefolkningen i Guatemala förstätt och fått gehör för sina rättigheter.

begär ändring. Deras krav får gehör. Deltagarna i projektet föreslår att också kvinnor ska få plats i byrådet. Så sker, och de verkar för reformer som gynnar alla – även kvinnor och barn. I kurser lär sig bybor traditionella men nästan glömda hantverk som gör att de kan

tillverka och sälja produkter. Andra lär sig odla näringsrik föda som främjar hälsan, eller att starta ett småskaligt företag. NU HUKAR MAYAFOLKET i Nueva Esperanza inte längre under bördan av ett kolonialt arv. Nu finner de med raka ryggar sin egen väg och inser,

att det inte är en skam att vara maya, utan något man har rätt att vara stolt över. Och skulle myndigheter på någon nivå neka mayafolket deras rätt, så samarbetar Alfaguat med advokater som ideellt hjälper till att skapa rättvisa. Det är social revision.



FOTO: ANNA LEDIN WIRÉN

”JAG SER TILL ATT VATTNET NÅR FRAM”

Abdelkerim Tchinsou samordnar vattenförsörjningen för Läkarmissionen till flyktinglägren i östra delen av Tchad.



Abdelkerim vid en av vattenreservoarerna i flyktinglägret Meche, där arbetet med grävning och utläggning av vattenledningar pågår. PE-slangarna har just anlänt från N'Djamena, fem dagsresor bort. Reservoaren rymmer 100 000 liter och förser tusentals flyktingar med vatten varje dag.

FOTO: LÄKARMISSIONEN

Jag heter Abdelkerim Tchinsou och är civilingenjör, utbildad vid École Nationale Supérieure de Travaux Publics. Jag är också pappa till tre barn, en pojke och två flickor, som jag bara får träffa var tredje eller fjärde månad. Min familj bor i N'Djamena, i västra Tchad, men mitt arbete håller mig ute i fält under långa perioder. Jag började arbeta med Läkarmissionen i Tchad 2022 och ansvarar för infrastrukturen, vilket innebär att jag samordnar alla byggprojekt, framför allt vattenförsörjningen till flyktinglägren i den östra delen av landet.

LÄKARMISSIONEN BYGGER flera olika typer av vatten-system. Vi har små solcellsdrivna tappstationer där ett borrhål pumpar vatten upp till en högtank som förser några få tappkranar. Vi har också större system, som det nätverk vi just nu bygger i lägren Mitché, Aboutengué, Arkoum, Gaga och Zabout. Där reser vi 12 meter höga

torn med glasfibertankar, som levererar över hundra tusen liter vatten genom ett omfattande distributionsnät. Och så bygger vi mindre, lokala lösningar där behovet är akut.

JUST NU ÄR de här systemen den enda vattenkällan för över 200 000 flyktingar. Vi på Läkarmissionen ansvarar totalt för vattenförsörjningen till mer än 450 000 människor. Det är ett enormt ansvar.

En vanlig arbetsvecka innebär resor mellan flera olika läger. Jag kontrollerar



ABDELKERIM TCHINSOU
Ålder: 36 år
Titel: Civilingenjör, arbetat för Läkarmissionen sedan 2022
Gör: ansvarar för infrastrukturen för vattenprojekten och samordnar alla byggprojekt
Familj: Fru och tre barn
Arbetar i: Tchad



Mahamat Noor, Adoum, Gassina och Pierre är några av Läkarmissionens hydrogeologer och vatteningenjörer. Här programmerar de grundvattenloggar tillsammans med Jonatan Strömgren, (Läkarmissionens expert i vattenfrågor) och Abdelkerim, inför en provpumpning av en ny brunn i Meche camp.

FOTO: LÄKARMISSIONEN

”Vi på Läkarmissionen ansvarar totalt för vattenförsörjningen till mer än 450 000 människor.”



Abdelkerim vid en av klordoseringsstationerna i Aboutengués flyktingläger. Vattnet från brunnarna är i normalfallet rent och fritt från bakterier men då flyktingarna hämtar vatten i plastdunkar finns risk att det förorenas där. Därför behöver vattnet kloreras för att minska risken för sjukdom.



Mahamat Nour, Wilba och Abdelkerim vid ett tillfälligt lager av rördelar till byggnationen av vattensystemet i Meche camp.

FOTO: LÄKARMISSIONEN

att allt vi bygger håller hög kvalitet och följer tekniska standarder, så att konstruktionerna håller länge. Vi har många utmaningar! Vi har flera pågående byggprojekt på olika platser samtidigt, där vägar knappt finns och ett enda kraftigt regn kan förvandla en torr flodbädd till en översvämning man inte kan ta sig över. Bara att få fram cement, rör och ventiler från huvudstaden, som ligger mer än 1 000 kilometer bort, är en stor logistisk

utmaning. Ibland måste vi beställa material från utlandet, vilket tar lång tid. Jag vet att mitt arbete gör skillnad. I Moura-lägret träffade jag tre bröder, Yousif, Abd el Rahman och Muhammed som var 12, 10 och 7 år gamla. De har bott i lägret sedan 2020 efter att ha flytt från Sudan, tillsammans med sina två yngre systrar. Varje dag leder de sin åsna till en av våra tappstationer i utkanten av lägret. Åsnan bär två 25-litersdunkar –

utan den skulle de själva ha fått bära vattnet. Alla tre går i den lokala skolan och hjälper till hemma, bland annat med att tvätta kläder. Att se hur vår vattenförsörjning underlättar deras vardag är något jag bär med mig. **DET FINNS MÅNGA** utmaningar. Vi arbetar i ett område med stora behov, med begränsade resurser. Samtidigt är det just därför mitt jobb är så viktigt. Jag är passionerad i mitt arbete, jag

tar ansvar för allt jag gör och jag känner ett starkt stöd från Läkarmissionens organisation och ledning här i Tchad. Det betyder mycket eftersom arbetet är utmanande. Det som driver mig är främst min familj. Men också viljan att nå de mål jag satt upp för mig själv. Jag vill växa, som ingenjör och som människa och vara med och förändra liv, ett vattenledningssystem i taget.” **BERÄTTAT FÖR JONATAN STRÖMGREN**



Jubileumsglädje när 100-årig tidningshistoria hyllades

Vid Läkarmissionens årsstämma i maj stod både framtid och historia i fokus. Dagen bjöd på ett seminarium om AI i utvecklingssamarbete, firandet av Svenska Journalens 100-årsjubileum och utdelningen av årets Vänlighetspris.

Temat för seminariet var "Att använda AI i svenskt utvecklingssamarbete", där man diskuterade både visioner och risker med AI inom utvecklingsfältet. Huvudtalaren Paulina Modlitba, teknikstrateg och föreläsare med fokus på AI och digitalisering, inledde med reflektionen:

– Vi har blivit mindre mänskliga, kanske kan AI hjälpa oss att bli mer innovativa och mer mänskliga igen. Josephine Sundqvist, Läkarmissionens generalsekreterare, betonade vikten av visioner i teknikutvecklingen,

medan Victor Galaz, docent och forskningschef vid Stockholm Resilience Centre, lyfte vikten av lokal förankring.

– Vi behöver lokalt känslig AI som går bortom hypen, och mod att säga ifrån när AI inte fungerar.

Huaqing Li, forskare vid RISE och expert på digitalisering i utvecklingsländer, pekade på utmaningarna.

– AI är dyrt, och infrastrukturen saknas ofta. Vi måste anpassa tekniken efter de samhällen den ska tjäna. Under dagen firades även Svenska Journalens hundraåriga historia. Hur annonsen i Svenska Journalen 1958, om en insamling till Afrika, blev startskottet på det som idag är Läkarmissionen. På scenen intervjuades forna chefredaktörer och årets Vänlighetspris delades ut under högtidliga former till årets vinnare Ayaan Hassan.



Några av Svenska Journalens chefredaktörer genom åren, Gunilla Hjelmåker, Conny Sjöberg, Berthil Åkerlund och Eva Nordenstam intervjuades av Birger Thureson och Erika Stenlund.



Huaqing Li, Paulina Modlitba, Victor Galaz och Josephine Sundqvist i panelen som diskuterade framtidens bistånd och AI.



Faith Kakembo och Niklas Aronsson stod för musiken.



Bo Guldstrand delar ut Vänlighetspriset till årets vinnare Ayaan Hassan.

50 år har gått och kärleken håller än

För 50 år sedan lovade Birgitta och Berth varandra evig kärlek i Svenska Journalen. Nu möts de igen – och berättar om livet, kärleken och hur löftet har stått sig genom åren.

– Vi tror på en kärlek som räcker livet ut.

Det deklarerade Birgitta Hedin, 24, och Berth Abrahamsson, 23, i Svenska Journalen 25/1975 inför sitt romantiska midsommarbröllop.

Birger Thureson, som gjorde intervjun, har mött

dem igen efter 50 år för att kolla hur det gått med tron på den livslånga kärleken.

Då gjordes intervjun i marin miljö med båtar och vågskvalp. Passande, eftersom de möttes för första gången på en utflykt i skärgården. Det var midsommaren 1974, flera ungdomar var med, men tjejen från Virserum och killen från Jakobsberg hade bara ögonen för varandra.

Eller, som det står i en mellanrubrik i Svenska Journalen 25/1975, "det tände på skäret".



Paret Abrahamsson intervjuades i Svenska Journalen 1975 och nu, femtio år senare, har vi träffat dem igen.

Ett år senare var de beredda att gifta sig. Villiga att vandra tillsammans genom livet, men också beredda på att det skulle finnas ett

och annat hinder på vägen. Anpassningsproblem, som de uttryckte saken.

Nu, 50 år senare, tar makarna Abrahamsson emot

i en ljus och luftig lägenhet i Solna. Kaffebordet står dukat. Tidningen från 1975, där de pryder omslaget, ligger på bordet.

Så hur gick det då med kärlekens hållbarhet?

– Som för de flesta andra har livet gått lite upp och ned, säger Birgitta. Men när det uppstått en fnurra på tråden har vi alltid kunnat reda ut saker och ting genom att prata med varandra.

Berth nickar instämmande.

– Man är inte lika lycklig hela tiden i ett äktenskap. Men vi har jobbat med vår relation. Vägrat att ge upp när det varit struligt. Inställningen "det här ska vi klara av" är viktig.

I intervjun för 50 år sedan räknar de med sin kristna tro som en tillgång i det kommande äktenskapet. Har det varit så?

– Ja, säger Birgitta. Att ha ett gemensamt andaktsliv med bön har varit, och är, en styrka.

SÅ SMÅNINGOM började en resa som skulle föra Berth och Birgitta ut i världen på ett sätt ingen av dem kunde drömma om när de gifte sig. I köket i Solna tas jag med på en svindlande färd till Dhaka, Addis Abeba, New York och Moskva, där Berth jobbat för Sida och UD.

– I Dhaka fick jag jobb som lärare i en skola i ett utsatt område. Där trivdes jag jät-

tebra, minns Birgitta.

Hon har hela tiden utövat sin profession som pedagog. Hemma i Sverige, eller utomlands. Utom i New York.

– Där var jag medföljande, njöt av ett få bo ett tag i denna fantastiska stad.

Nu är de pensionärer i trygga Sverige. Tre barn, fyra barnbarn och ett femte på väg hör till glädjeämnena. Men det finns moln också på pensionärshimlen.

ÄLDSTA BARNBARNET har en cp-skada som ger ett annat perspektiv på livet också för de närstående. Behandlingen av Berths cancer var inte bekymmersfri, och oron för att sjukdomen ska återkomma finns kvar.

Hur tar de sig genom den typen av svårigheter?

– Vi pratar mycket om det som är svårt. Ber. Och pratar, säger Birgitta.

Och genom ljusa och ibland mörka passager går livet vidare. Ett liv som blev intressantare och bättre än vad de vågade drömma om när de vigdes i Virserum midsommaraftonen 1975.

Ett gemensamt råd vill de ge till unga par som tänker våga språnget idag.

– Ge varandra utrymme. Man måste få utvecklas som individ, inte bara som par. Och om ni grälar, var inte osams någon längre tid. Det är bara jobbigt.

BIRGER THURESON



FOTO: ANNA LEDIN WIRÉN

Som tredje generationens givare vill Bia Åkerman fortsätta göra skillnad – även efter livet.

Bia väljer att följa sitt hjärta

Att fortsätta göra skillnad, även när man inte finns kvar, är många människors önskan. Läkarmissionen får varje år gåvor som ett resultat av människors sista vilja.

För somliga är det viktigt att förbereda sig kring frågan hur ens egendomar kommer att fördelas när man inte längre finns kvar. Läkarmissionen blir årligen inkluderad som en del i människors testamenten, ofta tillsammans med andra organisationer när många önskar göra skillnad med det man har kvar.

Bia Åkerman är tredje

”Jag har alltid planerat i och för mitt liv, och nu har jag också planerat för den dagen då jag går bort.”

generationens givare till Läkarmissionen. Sedan hon gick i pension har hon följt sitt hjärta; att engagera sig för andra människor med sin tid och sina pengar. Hon har valt att testamentera hela sin kvarlåtenskap till Läkarmissionen och Läkare utan gränser.

– Det ger en väldigt stor tillfredsställelse för mig, att veta vad mina pengar kommer att användas till. Att också bli bekräftad medan man finns i livet värmer mycket, säger Bia.

DET VAR HENNES mormor som inspirerade till att ömma speciellt för Läkarmissionen. Varje sommar när hon hälsade på som barn, fick hon läsa högt ur Svenska Journalen för henne. Det var sent 50-tal och därefter har Bia, precis som sin mamma och mormor, fortsatt att skänka gåvor till

Läkarmissionens arbete i världen.

Hur kom det sig att du bestämde dig för att testamentera din kvarlåtenskap till Läkarmissionen?

– Jag har alltid planerat i och för mitt liv, och nu har jag också planerat för den dagen då jag går bort. Jag kunde tyvärr inte få barn, men jag ville inte att min

kvarlåtenskap skulle hamna hos Allmänna arvsfonden.

Jag vill känna mig trygg med att veta vart mina pengar kommer att gå, och att de kommer att gå till ändamål som är viktiga för mig och som varit viktiga för mig under hela mitt liv. Man måste välja en organisation man känner sig trygg med och har förtroende för.

Juridisk rådgivning

Att skriva testamente är varken märkvärdigt eller konstigt, det handlar egentligen bara om att bestämma vad som ska hända med det vi lämnar efter oss. Det är ändå en del saker som kan vara bra att tänka på, därför erbjuder vi gratis

Gå in på testamente.lakarmissionen.se och läs mer.

testamentesorådgivning på vår hemsida, tillsammans med den oberoende digitala juristbyrån Lavendla.

Vi hjälper dig hela vägen – enkelt, kostnadsfritt och tryggt.



Skanna qr-koden med din mobil.

”För en stund är vi bara två helt vanliga mammor”

För några år sedan åkte jag och skådespelaren Reuben Salmander tillsammans med Radiohjälpen till Kenya för att rapportera om den extrema torkan som drabbat delar av landet just då. Efter många timmars flyg och en lång svettig bussresa norrut ser vi fram emot att landa på hotellet. En lång dusch, sedan i säng efter en god middag. Kanske en kall öl?

Hotellet vi kommer till visar sig snarare vara ett före detta hotell med varken restaurang eller något större utbud av mat i de närliggande affärerna. Hungrig går jag upp till mitt rum och famlar runt i ytterst svag belysning innan jag till slut lyckas hitta fram till duschen för att äntligen skölja av mig resdammet. Men hur mycket jag än vrider på kranarna kommer det inget vatten; herregud det är väl ändå det minsta man kan begära? Att duschen funkade när man är ute på jobb?

JAG KLÄR PÅ MIG och går ut för att hitta någon i personalen som kan hjälpa mig. När jag äntligen får tag på en ung kille förklarar han lugnt att de ju inte har något vatten i brunnarna i den här regionen just nu. Det är som sagt akut torka. ”No water madam, I’m so sorry”. Skamset håller jag min köpeflaska med vatten över huvudet i handfatet och går och lägger mig i mörkret bland ett antal okända insekter i den knarriga hårda sängen.

Dagarna som följer möter vi människor som kämpar för sina liv. För djurens överlevnad och framför allt för



FOTO: PETER ODERLING

slö pojke på armen. Hon konstaterar att han inte har ätit och druckit på flera dagar och att hon är livrädd att förlora honom, innan hon varsamt lämnar över honom till en äldre kvinna för att hjälpa till att montera ner tältlägret för att dra vidare. Kanske finns det mer vatten några mil norrut. Jag tänker på mina två som väntar på mig hemma i Sverige. Mätta, glada och trygga.

JAG TÄNKER PÅ mitt enorma behov av att ibland stänga av allt elände och i stället sträcktitta på en serie. Vila ut i en skön säng efter några dagars hårt slit eller ta en varm dusch när jag känner för det. Hur lite som ska till för att jag ska uppleva att något är besvärligt och obekvämt. Och på hennes obändiga beslutsamhet att göra allt och lite till för sin familj. Hur hon dag och natt lyckas uthärda miljöförstörelsens konsekvenser och världens djävulska orättvisor utan att någonsin kunna dra sig undan och vila ut.

”Skamset håller jag min köpeflaska med vatten över huvudet i handfatet och går och lägger mig i mörkret.”

barnens. Längs vägrenen ligger boskap plågade till döds i den obarmhärtiga torkan och i tältlägren samsas man om det lilla vatten man kommer åt och de portioner mat som Röda Korset delar ut. De bor trångt i kokheta tält sida vid sida utan en aning om hur de ska överleva morgondagen. Jag träffar en kvinna i min egen ålder med en liten

På kvällen tar hon min hand och så står vi och ser en lång stund på varandra innan vi skiljs åt.

Mina ögon speglas i hennes och för en stund är vi bara två helt vanliga mammor som pratat och skrattat tillsammans några timmar innan jag sätter mig i den svala jeepen och åker hem till Sverige igen.

SUDOKU

Lätt

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

Medelsvår

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

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.

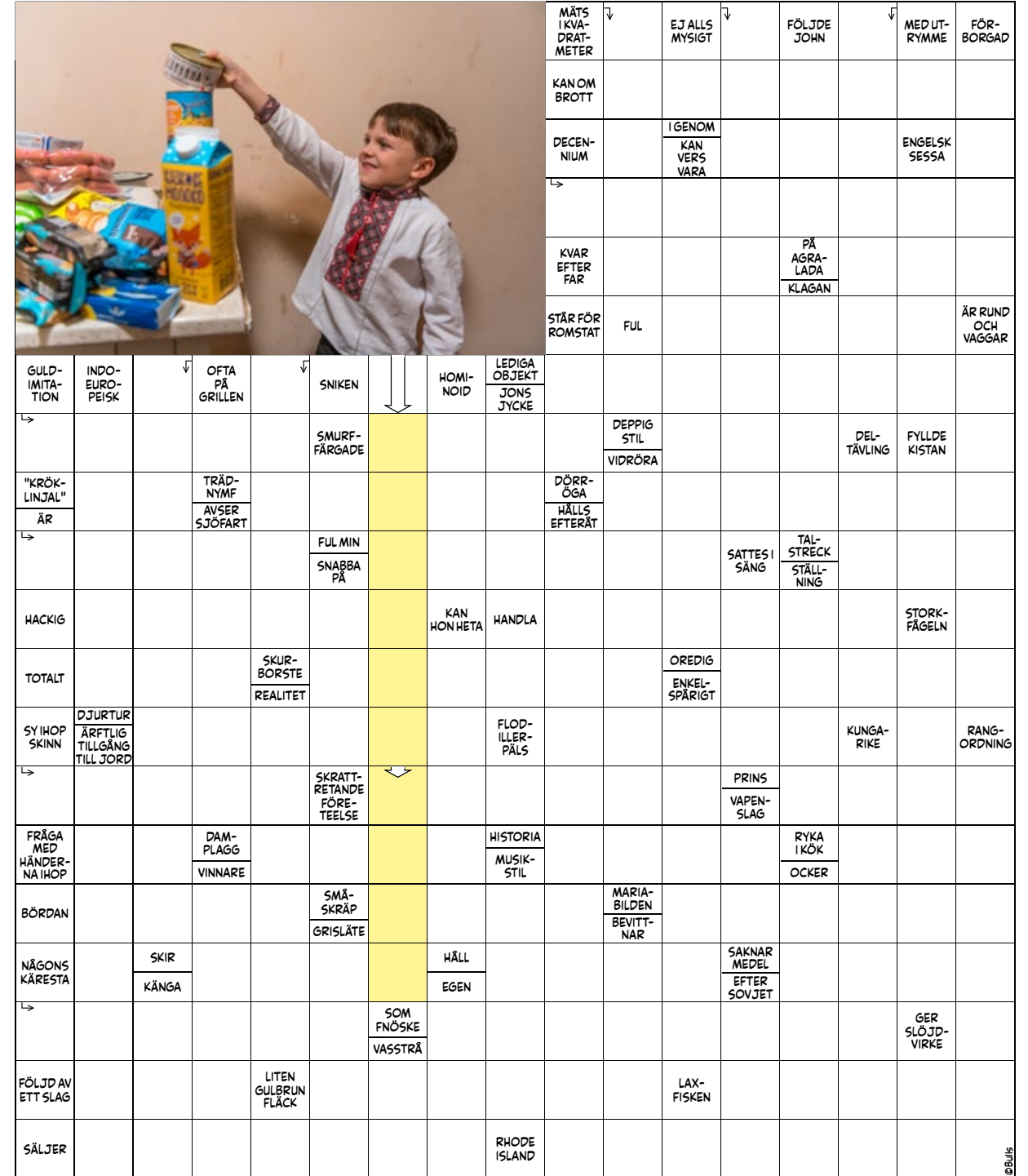


Krysslösning maj

Här är det rätta svaret på korsordet i majnumret 2025. Ett stort grattis till Ulla Mårtensson, Tomelilla, Mary Karlsson, Lundsbrunn och Birger Molin, Uppsala som vann Clara Lidströms bok *Claras Kakbok*.



KORSORD



**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

**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

Foto omslag:
Ylva Sundgren

Tryckeri:
Ruter AB

Postadress:
Läkarmissionen
162 88 Vällingby
Telefon:
08-620 02 00 växel

Hemsida:
www.lakarmissionen.se
E-postadress:
info@lakarmissionen.se

Septemberkryssset

Du behöver inte skicka in hela kryssset. Fyll bara i tävlingskupongen här bredvid eller skriv svaren på ett vykort. Skicka till: Läkarmissionen, 162 88 Vällingby. Märk kuvertet "Journalenkryssset nummer 3, 2025". Du kan även maila ditt svar till info@lakarmissionen.se. Senast den 3 oktober 2025 vill vi ha ditt svar. De tre först öppnade rätta lösningarna vinner boken "17 juni" av Alex Schulman.

[illegible]

.....

Namn

Adress

Postaddress

Nominera en eldsjäl till:



Ayaan Hassan, vinnare av
Läkarmissionens Vänlighetspris 2025.

LÄKARMISSIONENS VÄNLIGHETSPRIS

**Känner du någon som
sprider vänlighet, godhet
och positivitet omkring sig?
Någon som genom sitt
ideella engagemang gör vårt
samhälle lite bättre varje dag?**

**Då är det dags att hylla
deras insats!**

Läkarmissionens Vänlighetspris hedrar en person som är en kraft för det goda i samhället – någon som med sitt hjärta och sina handlingar gör skillnad för sina medmänniskor. Vinnaren får en prissumma på 25 000 kr att donera till en valfri organisation eller stiftelse. Vinnaren tillkännages under Vänliga Veckan i februari 2026.

Så här nominerar du:

Skriv en inspirerande motivering där du berättar varför just din kandidat förtjänar att bli uppmärksam. Ge gärna konkreta exempel.

Skicka ditt bidrag till vanligaveckan@lakarmissionen.se eller fyll i formuläret på www.lakarmissionen.se/vanligaveckan.

Sista dag att nominera: 30 november 2025. En utvald jury väljer ut fem finalister, och vinnaren avslöjas under Vänliga Veckan den 9–15 februari 2026.

Din nominering ska innehålla:

- ✓ Namn på den nominerade
- ✓ Kontaktuppgifter till den nominerade (telefonnummer)
- ✓ Ditt namn och dina kontaktuppgifter
- ✓ En motivering

**Var med och lyft fram de goda krafterna i vårt samhälle
– nominera din vänliga eldsjäl idag!**