

PMU

SOMMAR 2024

Pingstmissionens
utvecklingssamarbete

Experten:
Så hjälper man
barn som upplevt
krigstrauman

**Svt-profil som
älskar att inreda
med secondhand**

**Nyhet: Testa
dina kunskaper
i PMU-krysset**

En fristad mitt i kriget

Mitt i Ukrainas krig och förödelse så skapas nya relationer. Kyrkor och volontärer gör allt för att ge barn en chans till återhämtning.

Trygga platser trots krig är viktigt

Ett par tomma, halvkisande, trötta men ändå väldigt varma ögon är en av de bilder som etsat sig fast i mitt minne från resan till Ukraina. Ögonen tillhörde en tankbilsoldat från den aktiva krigsfronten i Avdiivka-regionen. Vi möttes i västra Ukraina under hans permission, när han besökte sin fru och barn som flytt bombarna. Soldaten berättade hur svårt det var att veta att han snart måste lämna familjen, igen, men att han var tacksam över att ha gett dem det viktigaste som finns att ge: trygghet.

Den här tidningen berättar om barn i krig och konflikt-drabbade länder. Aldrig har betydelsen av trygghet varit så påtagligt för mig som under besöket i Ukraina. Främst på näterna ljuder flyglarmen – även i västra och mindre krigsdrabbade områden i landet. Varje larm är en grym påminnelse om verkligheten. Majoriteten söker dock inte längre skydd varje gång. Det går inte att leva då, konstaterade de ukrainare vi mötte. En vän berättade hur han och familjen ber till Gud om beskydd varje natt innan de somnar, men att de aldrig vet om de kommer att vakna – är deras tid inne så är den, konstaterade han krasst.

I Ukraina står de vuxna inför utmaningen att stötta barn som alla är mer eller mindre drabbade av trauman. Bara ny-

heterna de får se är värre än den värsta actionfilmen, berättade man. Att skapa trygga platser för barn är därför viktigt.

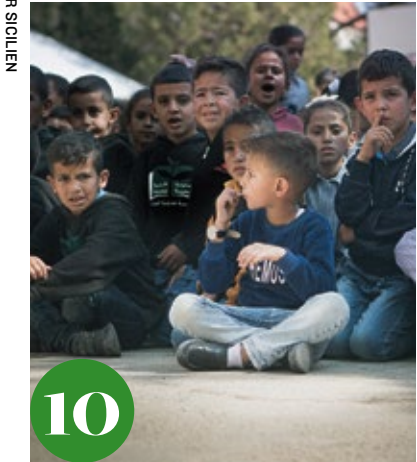
Som småbarnsförälder blev jag starkt berörd i mötena med de ukrainska mammorna. Det kunde ha varit jag som behövt tackla barnens frågor och oro, och samtidigt bearbeta mina egna tvivel. Väl hemma var det lätt att känna tacksamhet över freden vi lever i och samtidigt ett stort ansvar att förmedla budskapet vidare: Tack för det ni gör, glöm oss inte och fortsätt att be. Det är Gud som har kontrollen. Vi kommer att få fred – en dag, sa man.

Till soldaten med de trötta ögonen, till alla föräldrar som kämpar i krig och till alla barn i rädsla vill jag åter skänka en tanke och en bön.

Gud hjälp oss att hjälpa. Gud skänk fred och frid – för Dig är inget omöjligt.



Linnéa Jimenez, redaktör
redaktion@pmu.se



9 **Ukrainska ungdomar kämpar för hoppet mitt i krigets skugga.** Den unga volontären Emilia förlo-
rade sin egen ungdom, men är nu med och skapar
glada barndomsminnen för barn traumatiserade
av kriget.

10 **Våra partners i Palestina har ställt om sin**
verksamhet för att möta människors skriande
behov av mat, sjukvård och traumabearbetning.
"Allt är uppdelat och vi är mitt emellan", säger
PMU:s partner.

15 **Skräcken i Sydsudan: Kidnappningar och våld**
skapar omfattande mänsklig och ekonomisk
förlust. "Det fruktansvärda som hänt visar hur
viktigt och aktuellt vårt arbete är", säger Malin
Canslätt på PMU.

16 **Oväntade födlsar och nobelpris.** Panzsjukhuset
firar 25 år av banbrytande vård för kvinnor. Det
byggdes under brinnande krig och utvecklade en
speciell kompetens för vård efter sexuellt våld.
Missionären Kerstin Åkerman minns tillbaka.

18 **Gör ditt hem unikt!** SVT-profilen och heminred-
ningsexperten Marie Olsson Nylander inspirerar
och ger tips till inredning med secondhand-prylar.

BILDEN / BURUNDI



FOTO PMU/THERESE SVENSSON

Nytt hopp för utsatt folkgrupp i Burundi

Treåriga Penwily (till vänster) är en av de många barn som riskerar undernäring i Burundi. Hon och hennes familj tillhör folkgrup-
pen batwa som är en diskriminerad folkgrupp som ofta står utan tillgång till försörjning, utbildning och hälsovård. PMU och vår
samarbetspartner arbetar för att hjälpa dessa familjer att få tillgång till mat och arbetar för att de samtidigt ska kunna försörja sig
själva. Batwafolket får utbildning i jordbruk och organiseras i försörjningsgrupper i syfte att starta småskalig affärsverksamhet. De
får stöd, löpande rådgivning med teknisk kompetens från agronomer och veterinärer för sina boskap. Målet är att barn och familjer
ska slippa leva i hunger och fattigdom.

EN TRYGG PLATS I SKUGGAN AV KRIGET

Mitt i alla krig och konflikter finns det barn som drabbas. Där finns också föräldrar som ska försöka förklara det obegripliga – varför familjen plötsligt måste lämna, fly, söka skydd eller gömma sig; varför favoritnallen inte hann packas ned; varför det inte går att besöka mormor längre; varför alla plötsligt är så rädda och gråter. Frågorna är stora och tunga och den ovissa framtiden tär.

Men det finns ljus och hopp. PMU har varit på besök i Ukraina där volontärer och medmänniskor i kyrkan hängivet ger av sin kraft och sina liv för att hjälpa andra. Vid varje given chans väljer människor att sträva efter förändring och visa på ljus till dem som just nu bara ser mörker.

utkanten av staden Boryslav, 90 kilometer från Lviv i västra Ukraina, ligger ett flerfamiljshus och en grupp små baracker utspridda i en sluttning. Här är det lugnt och stilla.

Flyglarmen som varnar för ankommande raketer ljuder regelbundet även i västra Ukraina, men de flesta skjuts ned. Och det är sällan de boende här utanför Boryslav behöver känna sig direkt hotade.

FRÅN SLUTTNINGEN BLICKAR man ut över höga bergstoppar och i närheten rinner en fors.

En hängbro över vattnet leder en vandringsstig ut i den vackra naturen. I dessa småhus och rum har flyktingar från östra Ukraina fått en chans att landa och börja om. De flesta är familjer, främst mammor med flera barn, som på grund av kriget snabbt behövde lämna allt; jobb, hus, familjemedlemmar och vänner, husdjur, kläder, leksaker och mycket mer.

– Det var beskjutningar nästan varje dag. Vi kunde inte sova på nätterna för ljudet var så högt. Barnen var särskilt rädda. En missil slog ned väldigt nära oss. När jag jobbade nattsift ringde min man och sa att han redan hade packat mina och

barnens saker och att vi skulle behöva fly morgonen därefter, berättar 37-åriga tvåbarnsmamman Lyudmila från Zaporizjzja i sydöstra Ukraina.

Minnet gör ont. Hon trycker tillbaka tårarna.

Maken blev inkallad till kriget och Lyudmila och hennes två döttrar Angelina, 10, och Sonia, 15, tog ensamma tåget västerut mot Lviv. Det var inte mycket de fick med sig; mest jackor, skor, lite kläder och de viktigaste dokumenten. Men Angelina kramar gärna om sin nallebjörn. Den tog hon med sig – den är från hennes pappa.

– Jag försöker att inte tänka på kriget. Jag distraherar mig med mobilen och pratar med kompisar, säger 15-åriga Sonia.

Hon är kreativ och försöker fokusera på det hon tycker är kul; att dansa, måla och pärla.

I BORYSLAV KÄNNES KRIGET mer avlägset. Men flera mammor berättar att höga ljud och även åska fortfarande kan få barnen nervösa och rädda.

– Jag försöker lugna ned dem. Jag förklarar att vi är på en tryggare plats nu, och genom mina kramar blir de mindre nervösa. Det är svårt att se dem rädda. Jag är också rädd, men jag försöker att inte visa det, säger Lyudmila.



Lyudmila och hennes två döttrar, Sonia och Angelina, drömmer om att få återvända hem. Angelina hann få med sig sin favoritnalle. En gåva från hennes pappa som är inkallad soldat i kriget.

”Jag försöker att inte tänka på kriget. Jag distraherar mig med mobilen och pratar med kompisar.”

SONIA, 15 ÅR

FOTO: PMU/ROBIN IBANEZ



32-åriga Nina födde sitt fjärde barn efter flykten till Boryslav med resten av barnen. "Jag hoppas att han aldrig ska behöva uppleva explosioner eller konsekvenser av kriget", säger hon med bebis Timur i famnen. Till vänster 6-åriga Dasha och till höger 14-åriga Olya.

I samtal på telefon med sin man får Lyudmila veta vad som händer vid fronten. Det väljer hon att inte berätta för barnen.

På området finns även volontärer och anställda diakoner från lokala kyrkor som betjänar och stöttar familjerna. PMU:s samarbetspartner Edobro ger stöd till lokala pingstförsamlingar som ger flyktingar mat, kläder, hygienartiklar, lakan och andra förnödenheter.

Oleksandr Gerasymov är en av de diakoner som regelbundet återkommer för att bo i ett av rummen på området tillsammans med flyktingarna. Han hjälper dem på flera olika sätt. Oleksandr är själv inkallad som militär i kriget, men så fort han är på permission betjänar han flyktingfamiljerna genom den lokala församlingen. Militärväskan står redo med kläderna i ett hörn av rummet. Han sover där det finns plats för tillfället och är alltid redo att rycka ut om det behövs.

– Det här är inget jobb, det är en livsstil förklarar Oleksandr.

Han har lärt känna var och en av familjerna och känner väl till deras historier och vad de brottas med.



Oleksandr Gerasymov

De mindre barnen som bor på gårdsplanen springer runt benen på volontärerna och busar. Mitt i all ovisshet och sorg över kriget har nya relationer och vänskapsband skapats.

– Människorna från kyrkan kommer alltid och frågar vad vi behöver och om de kan få förse oss med den hjälpen. Det betyder allt, det har fått oss att överleva, säger 32-åriga Nina.

HON ÄR MAMMA TILL fyra barn, varav en bebis som är sex veckor gammal. De har bott i en av barackerna i ett år. Nina minns ett relativt bekymmersfritt liv i Charkiv innan 2022. Familjen hade precis renoverat sitt hem, köpt nya möbler och sparade pengar för att köpa en bil. Kriget kom som en chock för henne. Flykten var dramatisk, men i dag har hon och barnen det bra. De yngsta förstår nog inte riktigt vad som hänt egentligen, berättar Nina. Men 14-åriga dottern Olya är

VILL DU
HJÄLPA
TILL?

Stötta arbetet med trauma-
bearbetning i
krigets Ukraina.
Swisha till
9000506, eller
skicka via plus-
giro 900050-6.
Märk gåvan
"Ukraina".



FOTO: PMU/LINNÉA JIMENEZ

På flyktingområdet har barnen fått nya vänner och de vuxna volontärerna blir trygga förebilder.

mer medveten. När familjen flydde oroade hon sig för hur livet skulle bli. I dag är Olya mest tacksam över all hjälp de fått. Hon har fått nya vänner och trivs. Trots sin unga ålder har hon fått ta mycket ansvar för småsyskonen när mamma Nina behöver vara borta.

– Jag har stort ansvar att hjälpa till, säger Olya.

Men att ta hand om mindre barn är något Olya gillar. På fritiden går hon gärna till kyrkan för att sjunga och vara med som volontär i gruppen som besöker föräldralösa och handikappade barn.

– Vi spelar spel, dansar och sjunger med dem. De blir så glada när vi kommer. Det känns bra när någon blir glad av att jag hjälper till.

Olya är fast besluten; framtiden kommer att bli bra. Hon kommer återvända hem, men också komma och hälsa på sina nya vänner här i Boryslav, menar hon. Men hon, precis som så många andra, är samtidigt rädd att kriget ska bli mer kännbart även i västra Ukraina. Ovissheten är svår.

Vad gör du när du är rädd?

– Jag ber. Det hjälper mig, svarar Olya.

LINNÉA JIMENEZ

VOLONTÄR: JAG FÖRSÖKER GE GLÄDJE TILL DEM

Emilia Khafizova, en 18-årig volontär och student från Zaporizhia i östra Ukraina, delar sin erfarenhet av att arbeta med krigstraumatiserade barn.

– Jag försöker prata med dem, hjälpa dem och ge lite glädje till dem i den här svåra situationen.



Emilia Khafizova

Rysslands storskaliga invasion av Ukraina startade när Emilia själv bara var 16 år.

Hon beskriver hur hon tvingades bli vuxen alltför tidigt. Hon fick aldrig ta en vanlig examen, aldrig gå på studentbal och kunde inte fortsätta med fritidsaktiviteter. Vännerna flydde. Emilia sörjer över sin förlorade ungdomstid men det är också det som driver henne att arbeta som volontär.

– Jag vill att de ska få glada barndomsminnen och en normal barndom, säger hon.

Emilia är en av de volontärer som utbildas via Edobro för att kunna ge psykosocialt stöd till flyktingbarn i Ukraina. Hon berättar entusiastiskt om sommaraktiviteter och läger som anordnas för att ge barnen en stunds glädje och en känsla av normalitet mitt i kaoset. Det är sorgligt och ofta smärtsamt att möta traumatiserade barn, men Emilia önskar vara en ljuspunkt i deras tillvaro.

– Jag försöker le och vara lugn. Jag visar att det är okej att ha dessa känslor, att vara ledsen och arg. Och att jag också är rädd ibland. Men samtidigt vill jag visa på de fina sakerna i livet vi kan vara glada för.

Trots det pågående kriget försöker Emilia och hennes vänner leva så normalt som möjligt. Krigsfronten ligger bara 70 kilometer bort. Vardagen präglas av ständig oro och samtidigt försöker de hitta glädje och gemenskap. Emilia studerar statsvetenskap på distans. Hon drömmer om att kunna påverka politiska beslut för att förhindra liknande katastrofer och ge rättvisa åt dem som lider. Volontärarbetet är ett första steg på vägen, och det känns meningsfullt.

– Det här är det jag kan göra just nu. Att försöka skapa förändring för barnen.

LINNÉA JIMENEZ



Emilia har lärt sig nya metoder för att arbeta med traumatiserade barn, såsom användningen av tecknade serier och kortlekar med känslouttryck för att underlätta kommunikationen och läkningsprocessen.

BARN I PALESTINA TÄNKTE PÅ MISSILER I STÄLLET FÖR SNÖ

Sedan kriget mellan Israel och Hamas startade har PMU:s partner i Palestina levtt i en extrem situation. Kriget påverkar alla, även om effekterna blir olika i Gaza, på Västbanken eller i Jerusalem.

– Barnen drabbas värst. Min sexåriga dotter skulle svara på vad som är vitt, faller från himlen och om det kommer mycket så stänger skolorna. Hon trodde svaret var missiler, säger Nashat Filmon.

Nashat leder Palestinska bibelsällskapet (PBS) som sedan länge tagit ett brett samhällsansvar och arbetat med utvecklingsprojekt och humanitära insatser på Västbanken. Nu delar de även ut matkassar och anordnar sjukvårdsdagar med en enkel läkarmottagning dit familjer kan komma. Barn och unga är en viktig målgrupp där behovet av traumabearbetning är stort.



Nashat Filmon

– Vi jobbar med drama och dockteater för barn och i sommar planerar vi olika läger. Vi vill vara ett ljus i detta mörker och brobyggare framåt, säger Nashat.

De som förut var vanliga familjer i Betlehem har nu svårt att få tillvaron att gå ihop. Alla som jobbade i Jerusalem har förlorat sina jobb eftersom de inte tillåts lämna Västbanken och efter sju månader har besparingarna tagit slut. Dessutom finns släkt och vänner i Gaza och de lever med en oro för om de ska klara sig. Många har också redan förlorat anhöriga. Nashat mottar fruktansvärda och desperata rapporter från vänner i Gaza.

– Tillvaron har ändrats dramatiskt sedan oktober. Det är en väldigt stressig tid för oss och hela samhället. Du känner spänningen i luften. Allt är uppdelat och vi är mitt emellan.

Många på Västbanken flyttar till andra länder. Nashat ser hur församlingen decimeras och han hoppas att den kristna minoriteten ska finnas kvar även i framtiden.

Barnens och de ungas liv blir väldigt beskurna. Nashat låter inte sina barn vara ute och träffa kompisar som de gjorde förut. Familjen har alltid tyckt om att åka på utflykt på helgerna med picknick. Det går inte längre.

– Barnen förlorar sin barn- och ungdom. Vi vill att kriget ska ta slut och att vi alla ska leva i värdighet och frihet, säger Nashat.

EVA NORDENSTAM VON DELWIG

VILL DU
HJÄLPA
TILL?

För att stötta arbetet i Palestina, swisha 9000506, eller PG 900050-6. Märk gåvan "Palestina". Som exempel, matkasse till en familj kostar runt 700 kronor.



FOTO: PMU/ROBIN IBÁÑEZ

“BEHOVEN AV TRAUMA- BEARBETNING BARA ÖKAR”

Mitt i kriget i Ukraina står en ung kristen organisation med mycket hjärta och driv att stötta de drabbade.

– Jag är väldigt stolt över våra volontärer. I stället för att främst fylla sina egna behov så hjälper de till att fylla andras, säger Ivan Bilyk, grundare och ledare för Edobro.

I början på 2024 gjorde den humanitära organisationen Edobro (Kindness) en enkätundersökning bland barn i Lviv, Odessa och Zhytomyr. Undersökningen visade att nästan 80 procent av barnen har ångest eller oro att någonting ska hända

deras föräldrar. Omkring 38-40 procent av barnen uppger att de har svårt att sova på grund av det som de upplevt eller att de plötsligt kan återuppleva en tidigare traumatisk händelse.

– Kriget innebär många förluster. Någon har förlorat en familjemedlem, någon har förlorat armar eller ben, andra är påverkade av beskjutningarna eller bomber. Vi arbetar nu för att rusta konsulter som kan ge människor psykosocialt stöd. Här är barnen de mest sårbara, säger Ivan.

Edobro tillhör det nationella pingstsamfundet och grundades när Ryssland invaderade Ukraina 2022. Kyrkorna var de

”Det tuffaste du kan se är rädslan i dina egna barns ögon.”

IVAN BILYK

första att ta emot och ge skydd till flyktingar från östra Ukraina. Därefter fortsatte lokala kyrkor med hjälp av Edobro att ge förnödenheter och stödja flyktingar på olika sätt. I dag arbetar organisationen även med att stärka aktiviteter och dagverksamheter för barn med hjälp av trygga ledare och vuxna.

– De får en informell utbildning i exempelvis engelska eller olika hantverk och får samtidigt kontakt med andra barn och människor i närheten där de bor.

IVAN BILYK ÄR ÄVEN ledare och pastor inom pingstsamfundet. Eftersom han har tre barn har han tillåtelse att åka ut ur Ukraina. De som har två barn eller mindre får inte lämna landet. Ivan och hans familj har dock valt att stanna.

– Som kristen vill jag stötta min medmänniska, jag tror det är vägen för mig under dessa hårda tider av krig, säger han.



Ivan Bilyk

Och engagemanget för andra är han inte ensam om. Namnet Edobro betyder vänlighet. Och det är just vad många av de engagerade visar.

Ivan är stolt över de många unga ledare som hängivet ger av sina liv.

Och behovet av att just stötta barn att bearbeta trauman växer. Både barn som direkt och indirekt upplever våldet uppvisar stress och oro.

– De flesta barn är stressade över flyglarmen och missilexplosioner. Och nyheterna de ser är mycket värre än vad de kan se i någon actionfilm.

– Det tuffaste du kan se är rädslan i dina egna barns ögon. Du känner barnet och vet hur hon eller han är. Och plötsligt ser du ett onaturligt beteende. När jag tittade i min yngsta dotters ögon hade jag aldrig tidigare sett så mycket rädsla, säger Ivan Bilyk sorgset och fortsätter.

– I östra Ukraina mötte jag en flicka med ett gosedjur med stora öron i sin famn. Hon frågade när kriget skulle sluta. Hon ville åka hem till sitt hus igen. Jag vet inte om hon någonsin kommer hem, men vår uppgift är att åtminstone skapa en miljö där hon känner sig accepterad, där hon kan få uppleva en glad barndom och få alla grundläggande behov med en chans till en god framtid. Det är vad vi kan göra för nästa generation.

VILL DU
HJÄLPA
TILL?

Pingströrelsens humanitära organisation Edobro är PMU:s och flera svenska pingstförsamlingars samarbetspartner i Ukraina. Stötta Edobros arbete med traumabearbetning genom att swisha till 9000506, eller skicka via plusgiro 900050-6. Märk gåvan "Ukraina".

LINNÉA JIMENEZ

EXPERTEN SVARAR: SÅ HJÄLPER VI BARN ATT BEARBETA TRAUMAN



Åtta frågor till Heini Sirén, specialist på psykosocialt stöd, som tränar kristna partnerorganisationer och volontärer i Ukraina i traumabehandling.

1 Hej! Vem är du?

– Jag heter Heini Sirén. Jag är från Finland och arbetar på Fida International som specialist på psykosocialt stöd i alla Fida-projekt, i utvecklingssamarbete och även med humanitära stödprogram. Jag bor i norra Irak, i Erbil, där jag tränar partner i psykosocialt stöd. Och nu har jag även varit i Ukraina för att utbilda personal och volontärer här.

2 Är barn starka eller svaga?

– Jag skulle säga att barn är starka, men vi måste också komma ihåg att ju mindre barn, desto mer hjälp-lösa är barnen utan vuxenstöd. Vuxenstöd är väldigt viktigt – stöd från föräldrar, vårdnadshavare eller vem som helst. Men barn kan komma tillbaka från trauman, det finns alltid hopp. Vi ber alltid föräldrarna att fortsätta tro att deras barn kan återhämta sig. Ingen är utan hopp om att må bättre och vi behöver ge hopp åt barnen och ge dem bästa möjliga stöd. Det kan ta tid, men vi får aldrig sluta tro på barns styrka och återhämtning.

3 Vad är skillnaden mellan ett barn som är rädd och ett barn som bär på trauma?

– En plötslig stark händelse kan skapa trauma. Händelsen påverkar den psykologiska förståelsen hos personen som drabbas. Det skapas en känsla av förlorad kontroll. Trauman påverkar personens sinne, hjärna, kropp, ande och relationer med andra. Det påverkar deras känslor, deras oro och kanske deras drömmar. Rädsla är en mer tillfällig känsla, men en återupprepad rädsla hos barn kan komma att bli ett slags trauma. Särskilt om även föräldrarna reagerar väldigt starkt.

4 Finns det några generella symtom som visar att barn är traumatiserade?

– Barnen kan ha svåra påträngande minnen, de kan ha mardrömmar och koncentrationssvårigheter i skolan. Ibland reagerar barn inte direkt. Vi är alla olika. Utan att man

märker det kan någon kan vara väldigt traumatiserad. Problemen kan visa sig när de är vuxna också. Då kan personen börja tänka på vad som hände i barndomen och behöva processa det.

5 Vad händer med barn som inte får stöd när de har trauman?

– Det värsta som kan hända är att det orsakar PTSD, Posttraumatiskt stressyndrom. Det är en ganska allvarlig sak och då behövs alltid sjukvård. När vi arbetar med psykosocialt stöd så utbildar vi människor som inte behöver vara professionella psykiatriker eller psykologer. Här i Ukraina har jag lärt upp icke-professionella facilitatorer för barngrupper och efter träningen har de fått verktyg för att kunna ge stöd. Men i allvarliga fall, som till exempel vid PTSD, behöver barnen specialstöd. De behöver terapi och kanske medicin.

6 Vad kan man göra som förälder och vuxen för att stödja ett traumatiserat eller oroligt barn?

– Det bästa sättet att stödja barnet är att vara där, att vara närvarande, så att barnet känner en säkerhet och inte behöver känna att hon/han är lämnad ensam med sina känslor. Föräldern kan prata med barnet om känslor och inte



Kort och bilder med olika ansiktsuttryck är ett hjälpmedel för att enklare kunna prata med barn om svåra känslor.

underminera de känslor som barnet har. Många gånger glömmar vi vuxna bort att barn har väldigt starka känslor som de behöver få dela med sig av.

– Barnet kommer att berätta när hon/han själv är redo. Om barnet inte vill prata så ska man inte pressa fram något. Det är viktigt att det inte är den vuxna som väljer att återberätta något som har hänt och på så sätt tvinga in barnet att återuppleva sitt trauma. Men när barnet väljer att prata om det så ska man vara där, lugna ned och lyssna. Ett barn som gråter mycket behöver lugnas, kanske få hjälp att göra andningsövningar. Man kan som vuxen läsa något för barnet eller göra något annat fint tillsammans.

– När vi utbildar i psykosocialt stöd så tränar vi andra vuxna, än vårdnadshavare, att kunna gå in och stötta upp. Vi ersätter inte föräldrarna, men om föräldrar själva går igenom trauman behöver det finnas andra vuxna som kan stötta barnen. Föräldrars trauman kan annars dubblas på barnen.

7 Varför använder ni er av andningsövningar?

– När en person är traumatiserad upplever de ofta att de tappat kontroll. Men i den lugna andningsövningen kan de styra sig själva. De styr andningen och de styr sina rörelser. När de koncentrerar sig på övningen så tänker de inte på det förflutna eller på det som är skrämmande. De tänker heller inte på framtiden, som många är oroliga över, utan fokuserar på övningen och att vara här och nu.

8 Varför är det vanligt att barn söker trygghet i speciella objekt, såsom en leksak?

– Ibland gör vi en särskild övning med barn som känner oro. I vår fantasi bygger vi upp en trygg plats. Och vi kan titta oss runtomkring för att se om det finns ett föremål som vi vill ta med oss från den trygga platsen. Det kan vara en docka, en nalle, en sten eller vad som helst. I vår fantasi tar vi då med oss det föremålet. När vi gjort fantasiövningen många gånger så förändras något i barnets hjärna. Det kan räcka med att tänka på den trygga platsen för att barnet ska bli lugn. Detsamma gäller föremålet som barnet kopplar till den trygga platsen. Och bara genom att hålla i dockan, nallen eller stenen så kan barnet börja känna sig lugn och trygg.

LINNÉA JIMENEZ

FAKTA: PSYKOSOCIALT STÖD

- Stöd till personer i en krissituation eller krillstånd som ges i form av personlig närvaro, visad medkänsla, hjälp att hantera den sociala situationen, samtal som

kan ge kraft åt den krisdrabbade att själv bearbeta tankar och känslor och finna sätt att gå vidare.

Källa: Psykologiguiden.se

”I Sydsudan bär barnen AK47”

När jag reser i min tjänst runt om i världen är det tyvärr inte ovanligt att jag ser barn som vallar får, getter eller kor. Alltför ofta åläggs denna uppgift barnen, vilket innebär att de saknar möjligheten att gå i skolan.

När jag nyligen besökte Sydsudan märkte jag något som skilde sig från det vanliga.

Barnen och ungdomarna bär inte bara käppar för att vakta djurhjordarna, utan också AK47:or eller liknande vapen över axeln. Min första reaktion var nervositet; barn som bär vapen är inte särskilt betryggande. Men barn med vapen är helt fel av många skäl. Barn borde snarare hålla i en skolväska eller en leksak.

TROTS MIN STARKA INLEDANDE reaktion blev jag van vid denna syn efter bara några dagar. Det är märkligt hur något så hemskt kan bli så normalt i vardagen. Den främsta anledningen till att de bär vapen är inte på grund av rovdjur utan för att skydda sig från krigare som vill stjäla deras djur – stjäla deras kapital. Inte bara djur blir bortförda, även kvinnor och barn förs bort. Ofta ingår även beväpnade barn och unga i dessa krigsgrupper.

Hur har detta då blivit vardag i Sydsudan? Det finns många anledningar. En är fattigdomen, en annan är att det finns generationer i landet som aldrig har levt i fred; de har alltid varit beredda på strid och dödande. Det är ett trauma som levt vidare från generation till generation. Därför är det så viktigt att erbjuda traumabehandling för dem som upplevt krig. Det undviker att trauman förs vidare till nästa generation.

ATT BARN BÄR OCH ANVÄNDER vapen ska aldrig vara något man vänjer sig vid. Det ska heller aldrig vara vardagligt att höra vapen avfyras och att få rapporter om döda i strider. Kyrkan har en viktig roll när det gäller att skapa fred, före, under och efter konflikter. Genom att vara närvarande och verka för utveckling och rättvisa spelar kyrkan en avgörande roll. Det är sant som en deltagare sa under en fredskonferens jag deltog i för några veckor sedan i Etiopien: ”Det finns ingen utveckling utan fred, ingen fred utan förlåtelse och försoning, och ingen förlåtelse och försoning utan helande.”



Sara Jakobsson, PMU:s tematiska rådgivare för fred och demokrati



FOTO: PMU/MIKAEL JÄGERSKOG

Mukwege tilldelas Aurorapriset

Aurora Prize for Awakening Humanity är världens största människorättspris med en prissumma på en miljon dollar som delas ut för betydelsefulla humanitära insatser där någon riskerat liv, hälsa eller frihet för att rädda andras liv, hälsa eller frihet. Syftet är att pristagaren ska kunna ge vidare och fortsätta stödja människor i behov. Efter att ha tagit en paus under sin presidentvalskampanj hösten 2023 är Denis Mukwege tillbaka i sin roll som människorättsaktivist och chefsläkare på Panzisjukhuset i Bukavu i östra DR Kongo. I maj offentliggjordes det att han tilldelats Aurorapriset.

– Denna utmärkelse är inte endast min. Den tillhör varje sjuksköterska, läkare och kurator som sliter outtröttligt på Panzisjukhuset och bortom det. Det är för varje förespråkare för fred och

mänskliga rättigheter som tror på en framtid där rättvisa råder och helande finns tillgängligt för alla, sa en hedrad Denis Mukwege när han tog emot priset.

Under våren har ett kraftigt ökat våld från rebeller i regionen Nordkivu skapat en enorm flyktingvåg runt Goma och förvärrat den pågående humanitära krisen för redan utsatta människor. Men inte ens i flyktinglägren kan människor känna sig trygga. Den 3 maj bombades ett flyktingläger i Mugunga. Mukwege var snabb att fördöma rebellernas attack och uppmanade till agerande mot de extrema brott som sker. Världen kan inte längre blunda för de återkommande attackerna och den straffrihet som råder, utan det är dags att införa politiska och ekonomiska sanktioner, menar Mukwege.

Unga vuxna höjer sin röst

PMU:s partner SIL i Bangladesh arbetar hårt för språkminoriteters rättigheter genom att lyfta och utbilda ungdomar och unga vuxna i dessa grupper. Vanligtvis lever de väldigt marginaliserade, utan samma möjligheter för utbildning som andra. SIL har engagerat omkring 1400 ungdomsambassadörer. De uppmuntras att kämpa för sitt eget språk och sin kultur och de får utbildning om sina rättigheter. Ungdomsgrupperna gör handlingsplaner utifrån sitt folks behov och drömmar som de tar med sig till lokala byledare.



Dharmendra Koch

30-åriga Dharmendra Koch har tillsammans med andra unga vuxna från byn Rangtia i Sherpur deltagit i SIL:s ungdomskonferens. Nu har kompisgänget börjat kommunicera i sociala medier för att sprida kunskap om sitt folks dagliga liv, historia och kultur. De har även kommit i kontakt med kommunledare.

”Vi tog upp våra samhällsproblem med lokala myndigheter och genom dialogen fick vi hjälp till våra byar.”

– Vi tog upp våra samhällsproblem med lokala myndigheter och genom dialogen fick vi hjälp till våra byar, berättar Dharmendra.

Bland annat fick fem utsatta familjer tillgång till ett nationellt matförsörjningsprogram i två år, det delades ut 100 filter och man borrade brunnar och byggde toaletter och en ny väg.

– Vi har lärt oss att skydda vår kultur och vårt språk och höja våra röster och ta upp våra rättigheter inför rätt auktoriteter. Nu lyssnar de på våra behov och lovar ge lösningar på problemen.

PMU och Dagen startar podd!

Är du intresserad av världen, tro, mission och intressanta livsöden? Då ska du inte missa PMU:s och Dagens nya podd med premiär till hösten. Programmen gästas av tidigare och nuvarande missionärer med inspirerande historier och möten från olika delar av världen. Har du tips på någon missionär eller spännande berättelse så hör av dig till eva.nordenstam@pmu.se

Håll utkik där poddar finns!



FOTO: PMU/ANNELE EDSMYR



FOTO: PMU/ANNELE EDSMYR

Kidnappningar och upptrappat våld i Sydsudan

Den 23 april stormade tusentals tungt beväpnade ungdomskrigare området Kapoeta East i Sydsudan och stal boskap, dödade uppskattningsvis 32 personer och kidnappade omkring 90 kvinnor och barn. Cirka 6 500 människor tvingades fly sina hem. Våld kopplat till boskapsstölder är vanligt i Sydsudan,

men kidnappningar är mer ovanligt. Utöver mänskliga förluster har över 22 000 djur stulits. Eftersom boskap utgör den främsta inkomstkällan har det humanitära behovet ökat dramatiskt i ett område där människor redan innan levde med akut matbrist. PMU:s regionchef Malin Canslätt har varit i området

många gånger och besökt den målgrupp som samarbetspartnern Across arbetar med: – Det som hänt är fruktansvärt. Det kommer väldigt nära när det är människor som jag själv mött som nu drabbats. Personalen på plats beskriver hur de har förlorat sina bröder och att deras brorsbarn har kidnappats.

Arbetet som PMU, svenska församlingar och Across gör i Kapoeta East är viktigt. Vi arbetar bland annat med fredsbyggande och ökad matsäkerhet genom ett mer anpassat jordbruk. Ökad matsäkerhet är en viktig del i att bygga fred för att kunna förändra förhållandena framåt.

Grace, 4 år, slipper nu vara på soptippen

De trodde att det var ett instängt djur som rörde sig längre bort i gräset, men fann under buskarna en fyraårig flicka som låg på en säng gjord av kartonger. Hon låg i närheten av en mycket stor soptipp i Zanguera, Togo, – en plats full av smuts och förruttnelse. Grace var där medan hennes mamma arbetade på soptippen för att sortera avfall. PMU:s partner fick kontakt med flickans mamma och lyckades hjälpa henne att i stället skriva in Grace på dagis. Mamman fick också ekonomiskt stöd och hjälp att hitta alternativ försörjning för att kunna ta hand om sina tre barn.



FOTO: PMU/EVA SKOG

Martine, 14, Jean, 8, och Grace, 4, tillsammans med sin mamma. I dag går de i skolan och Grace går på dagis.



FOTO: PMU/LINUS LINDBRO

Möts vi i sommar?

PMU kommer finnas på plats både på Nyhem och Lap- pis och där hoppas vi träffa dig! Passa på att möta någon ur PMU:s personal i vår monter eller delta i några av våra seminarier. På Nyhem anordnar vi seminarium om secondhand, församlingsplantering och vårt samhällsansvar. Secondhand har en fantastisk förmåga att hjälpa församlingar att lyckas i sitt

uppdrag. Vi ger konkreta tips och verktyg till er som driver eller vill starta secondhand. Tillsammans med Pingst Ung arrangerar PMU även ett seminarium på Nyhem om barns situation i krig och konflikter – om vad vi kan och bör göra. Vi lyssnar på berättelser från Palestina och Ukraina samt från församlingsarbete med utsatta barn i Sverige.



FOTO: ARKIV

Planer på ombyggnation av gamla kolonialhuset till laboratorium och röntgen. Kerstin Åkerman, Thore Grön och Muhigwa Baltazar.



FOTO: KERSTIN ÅKERMAN

År 1999. Det första barnet föddes på Panzisjukhuset 2 september.



FOTO: KERSTIN ÅKERMAN

År 1999. Leverans av lokaltillverkade sängar.

GRATTIS PANZI! 25år



FOTO: PMU/ANNELE EDSMYR

Panzisjukhuset är känt internationellt för sin höga kompetens att operera och vårda kvinnor utsatta för sexuellt våld.



FOTO: TORLEIF SVENSSON

Panzisjukhusets överläkare Denis Mukwege vann 2018 Nobels Fredspris för sina insatser och sin kamp mot straffrihet och för upprättelse för våldsutsatta i östra DR Kongo.

I höst fyller Panzisjukhuset 25 år. Det byggdes under brinnande krig och ingen anade då att sjukhuset skulle utveckla en speciell kompetens, och bli världsberömt för sin vård av kvinnor som utsatts för sexuellt våld. Att en blivande Nobelpristagare jobbade som chefsläkare kunde ingen heller ana.

Kerstin Åkerman, missionär och röntgensjuksköterska var med när det begav sig.

– Det fanns en tomt där sjukhuset skulle byggas men vi började verksamheten i två hus som redan stod där. En kvinna riskerade att få sitt ben amputerat, men läkaren Veiko insåg att han kunde rädda benet, men operationen behövde göras direkt. Morgonen efter när jag kom mot platsen undrade jag om kvinnan hade överlevt. Då möttes jag av en sjuksköterska som berättade att två barn hade fötts under natten och ett tredje var på väg. Jag undrade vem som hade förlöst barnen, det

fanns ju ingen barnmorska där. Men det hade sjuksköterskan gjort. Sen spred sig ryktet att vi hade öppnat och människor satt och köade. Då hade vi inte ens toaletter, berättar Kerstin.

Men i och med att sjukhuset startade nästan innan det fanns, så var det många gånger som Kerstin var orolig över sjukhusets säkerhet.

– Vi hade inga stängsel och jag tänkte att om de kommer och plundrar kommer det vara rubriker i Expressen om hur vansinnigt det är att bygga sjukhus mitt i ett krig. Jag vet att Mukwege sa till mig redan efter några år att om de plundrar sjukhuset i natt så har det redan varit till stor hjälp för många sjuka.

MEN SJUKHUSET KLARADE SIG, trots dåliga odds. Kriget och konflikterna i regionen låg bakom de första fallen av kvinnor med skadade underliv. Undan för undan spred sig insikten om magnituden av det sexuella våld som kvinnorna utsattes



FOTO: KERSTIN ÅKERMAN

1999. Nzigire syr lakan till patienterna.



FOTO: KERSTIN ÅKERMAN

År 2000. Panzi tar emot nyanlönt röntgen- och annat sjukvårdsmaterial.



FOTO: KERSTIN ÅKERMAN

År 1999. Denis Mukwege gör ultraljud bland nyanlönt sjukvårdsmaterial.

för. Denis Mukwege opererade, men lyfte också frågan i de sammanhang han inbjöds till. Under årens lopp fick han många utmärkelser. Den största kom 2018 då han fick ta emot Nobels fredspris.

– Han hade varit nominerad så många gånger så vi jobbade alla som vanligt den där dagen när Nobelpristagaren skulle utses. Jag var iväg på ett annat uppdrag men på vägen hem mötte vi någon som berättade att han fått fredspriset och jag följde med till Panzi och firade, berättar Kerstin.

– Sjukhuset har inte bara kompetens inom gynekologi. Det finns det även specialistläkare inom barn, allmän medicin, hjärta, infektion, kirurgi, neurokirurgi, hud, ögon, öron, patologi, onkologi och psykiatri. Det är tusentals och åter tusentals människor som har fått hjälp via Panzisjukhuset.

Födelsedagen kommer att uppmärksammas i september, med ett stort firande om säkerheten tillåter.

EVA NORDENSTAM VON DELWIG



Kerstin Åkerman

HALLÅ DÄR

SYLVIE MWAMBALI

Läkare på Panzi-sjukhuset som koordinerar vården av kvinnor som utsatts för sexuellt våld.



När du ser tillbaka på Panzis historia, vilket är ett av de viktigaste långsiktiga resultaten/bidragen av ditt arbete?

– Vi har utvecklat och förbättrat metoderna för sjukvård för överlevande av sexuellt våld och vår modell används också i andra länder. Panzi startades ursprungligen för att ge mödrahälsovård, och vi hade ingen erfarenhet eller utbildning för den patientgrupp som hade utsatts för grova våldtäkter. Då visste vi inte hur jämställdhet och könsbaserat våld hänger ihop men i dag har vi specialistkunskap och erfarenheter som vi kan dela med andra.

Vem kommer till Panzi för behandling på grund av sexuellt våld?

– Bland patienterna hittar vi flickor och kvinnor i alla åldrar. Majoriteten är unga flickor och kvinnor. Vi får till och med in riktigt små barn och spädbarn. Även äldre kvinnor, äldre än 60 år utsätts för den här typen av våld. Män och pojkar utsätts också men de är inte lika öppna för att söka vård.

Hur är situationen i dag när det gäller sexuellt våld i DR Kongo och behovet av holistisk vård för våldtäktsöverlevande?

– På vissa sätt är det ännu värre nu än tidigare. Det som oroar mig är den växande efterfrågan på vår specialistkompetens i hela DR Kongo. På grund av den utbredda strafffriheten i vårt land och den växande humanitära krisen med stora förflyttningar av människor som kommer till stan kan vi se hur fallen av sexuellt våld ökar överallt.

THERESE SVENSSON/
EVA NORDENSTAM VON DELWIG

SVT-profilen Marie Olsson Nylander berättar för PMU varför hon inreder med secondhand:

Många blir förvånade över hur snyggt det kan bli

TEXT: LINNÉA JIMENEZ

Bra, billigt och unikt. Att inreda med second-hand-prylar blir allt mer populärt. Men hur får man till den rätta känslan och vilka fallor ska man undvika? PMU Second Hand Ängelholm anordnade under våren en inspirationskväll med heminredaren och SVT-profilen Marie Olsson Nylander. Nu berättar hon för PMU varför hon inreder med secondhand och hur man får till ett vackert hem med fyndade varor.

Vem är Marie Olsson Nylander?

– Jag är Marie. Jag är lite busig, ganska glad och ganska modig också. Och så älskar jag min familj över allt annat. Jag älskar också mitt jobb som handlar om att skapa. Får jag inte skapa så blir jag väldigt olycklig. När jag bygger upp ett rum så är det mitt sätt att måla tavlor.

Vad fick dig att inspireras av secondhand?

– Jag har alltid handlat vintage och begagnat. Ända sen jag själv var ung. Men det gjordes inte på samma sätt på den tiden. Det ansågs pinsamt. Men jag vill ju skapa min egen stil och jag har alltid älskat kvalitet. Kvalitet från gamla plagg, såsom handvävda ullkappor, hittar man inte i butik i dag.

– Intresset för inredning började för mig med textil, ända sedan jag var barn och lekte med dockor. Känslan i spets och sammet gillade jag mycket. Jag har aldrig gått någon kurs i inredning utan bara fått idéer, tankar och bilder och testat mig fram och skapat.

– Jag var under min uppväxt mycket hos min gamla farmor och jag minns att jag tyckte om hennes gamla skrivbord och hennes klänningar från 20- till 30-talet. Jag började också sy om min fasters 70-talskläder och gjorde kuddar och satte fransar på dem och började experimentera. Sen köpte jag möbler på loppis. Så det började redan när jag var tonåring.

Vad är bra med att inreda secondhand?

– Du köper något som redan finns och påverkar inte naturen negativt. Och det är ju bättre kvalitet oftast än det som du kan köpa i varuhuset. Det kanske behövs lite målarfärg eller du kanske måste polera någonting, men du får din egen stil.

Vad är svårt med att inreda med secondhand?

– Det krävs mer tid och engagemang och fantasi. Men jag tror att man måste upplysa och berätta och visa att så här snyggt kan det bli. Många blir helt förvånade när de får se.

”Intresset för inredning började för mig med textil, ända sedan jag var barn och lekte med dockor.”

Maries fem tips inför secondhand-inredningen

1 Blanda inte för många träslag.

– För att det ska se enhetligt och snyggt ut så välj max tre träslag i din inredning. Det gäller både golven och möblerna. Men bryt gärna av med något annat material också, exempelvis sten.

2 Blanda texturer i textilier och hitta nyanserna.

– Du kan gärna ha både siden, sammet och bomull. Många gillar vitt, men om man bara har allt vitt i bomullskvalité så blir det stelt. Få in något mer strävt och något lite glansigt. Tänk även i olika nyanser av färger. Vitt finns som äggskalsvitt, vaniljvitt eller ockravitt exempelvis.

3 Hitta röda tråden i dina färgval. Låt något sticka ut.

– Välj ut antalet färger du ska ha i ditt hem, exempelvis fem färger. Den färgfamiljen kan du laborera med sen. Jag gillar mycket naturfärger: oliv, jord, sand, ockra. Färg är fint men se till att det inte blir en chock av färg i rummet. Du kan absolut låta något sticka ut, exempelvis välja en randig soffa och en kudde med en stor solros och mindre färg i resten av rummet. Då blir det ju plötsligt supercoolt. Men man behöver testa sig fram och våga experimentera.

4 Fynda och sy

– Jag hittar ofta gamla 70-talsgardiner i bra kvalité som jag klär om pallar och stolar med. Kanske hittar du en tröja du inte gillar men där tyget är av väldigt fin kvalité och som du kan sy en kudde av?

5 Inredning med funktion och som "poppar"

– Jag köper sällan små prydnadsföremål. I stället köper jag något som har funktion och som är vackert samtidigt; en ljusstake, en stor kruka, spegel, slevar eller ett vackert påslakan. En träljusstake bredvid många andra kanske inte känns fantastisk, men tar du hem den till ett sterilt hem så kommer den att poppa. Jag inreder ofta med färre och större saker. Du får ju lämna in och byta ut sladden, men en gammal stor lampa är ju jätterolig.

MARIE OLSSON NYLANDER

Ålder: 50.

Bor: Utanför Helsingborg.

Familj: Maken Bill 53. Barnen Vidar, 20, Otto, 19, Ingrid, 14, Solveig, 8.

Gör: Inredare, stylist, inredningsdesigner, Creative director på Odd Molly och tv-profil från SVT:s program "Husdrömmar" som nu finns att se på SVT Play.

Instagram: @marieolssonnylander

Florence: nu tar det bara tio minuter till kvinnokliniken

Det är mycket förväntan i luften när en kvinna ska föda barn. Ett nytt liv är på väg fram. Släkt och vänner är beredda. Men det är också riskfyllt. I vissa länder som Burundi är mödradödligheten hög. I stället för att fira ett nytt syskon så kan det bli begravning av både mamma och barn.

PMU
I SAMARBETE
MED EEZER
SVERIGE OCH
FILADELFIA
STOCKHOLM

En kvinna i världen dör varannan minut i samband med graviditet och förlossning. De flesta dödsfallen hade kunnat förhindras. Florence Nim-beshaho i Bujumbura, Burundi, har fem barn. För henne blev den senaste graviditeten mycket bättre eftersom kliniken hade fått motorcykelambulanser.

– Under de fyra första graviditeterna har jag alltid fått gå till fots för att komma till undersökningarna. Det tar en timme men nu när det finns en motorcykelambulans så tar det bara tio minuter, berättar hon.

Burundi är ett litet land, med dåliga vägar. Därför fungerar motorcykelambulanser så bra eftersom en motorcykel



FOTO: PMU/LARS KLINGSBO



FOTO: PMU/LARS KLINGSBO

Florence behövde inte gå till sjukhuset när hon skulle föda till femte barn.

tar sig fram, även där en bil får problem. Tillsammans med den lokala partnern CEPBU har man utvecklat en produktion av ambulanser som nu finns på 35 kliniker i landet.

– Personalen här på kliniken har hjälpt mig att komma hit, inte bara vid förlossningen utan även för undersökningar, säger Florence.

En viktig del i arbetet för att minska mödradödligheten är att kvinnor kommer på kontroller under graviditeten för att upptäcka eventuella komplikationer. Men ligger kliniken för långt bort så blir kontrollerna inte alltid av. Och när för-

lossningen startar kan det bli väldigt bråttom och hinner mamman inte fram i tid, eller kommer till sjukhuset för sent kan det sluta i katastrof.

Fler ambulanser behövs. Med 400 ekipage i Burundi skulle ingen kvinna behöva gå till fots för att föda barn. I snitt kostar det 45 000 kronor att bygga ett ekipage, utbilda kliniken och följa upp verksamheten under det första året.

– Att föda barn är inte enkelt men nu behöver jag inte vara rädd för att inte orka gå hela vägen. När jag sitter i ambulansen känner jag mig trygg, säger Florence.

EVA NORDENSTAM VON DELWIG



FRASSES

FAVORITKALENDER

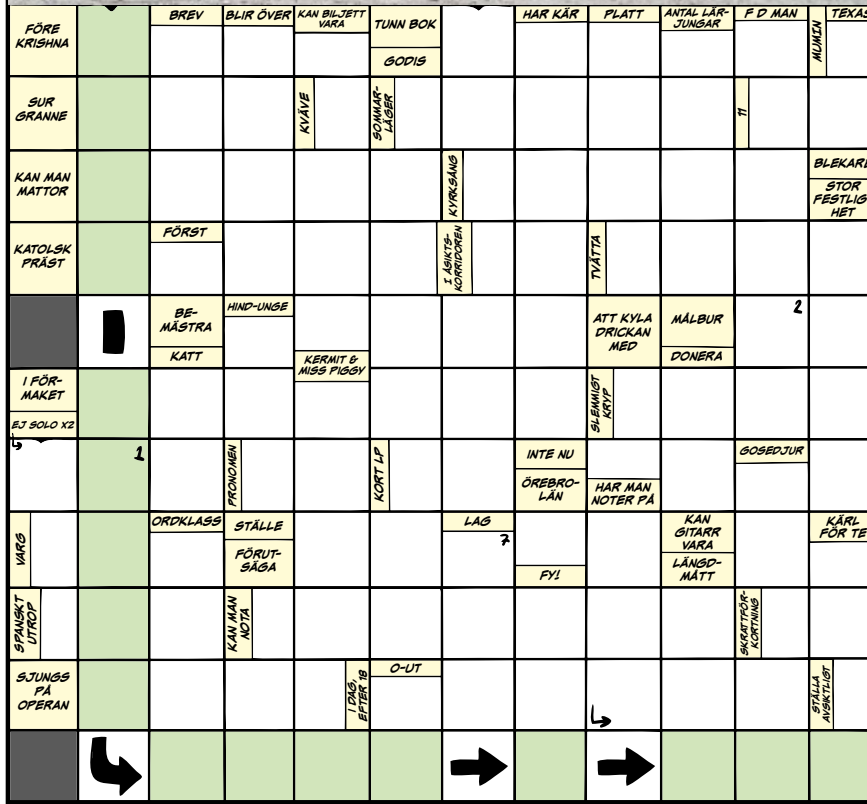
Planera dina aktiviteter med FRASSES favoritkalender. Tillsammans med familjen, söndagsskolan eller barngruppen kan du via en månatlig video följa med i månadens bön och samtala om äventyren Frasse och hans vänner tar sig för.

Köpa Frasses favoritkalender i vår webbshop!

Världens bästa kalender i hela världen, om världen!

AUGUSTI 2024





Så är du med och tävlar

Du måste inte skicka in hela krysset. Fyll bara i tävlingskupongen här bredvid eller skriv svaren på ett vykort eller i mejl. Skicka till: PMU, Box 151 44, 167 15 Bromma. Eller till: info@pmu.se Märk kuvertet eller ämnesraden "PMU-krysset". Senast den 15 augusti 2024 vill vi ha ditt svar.

Det vinner du

Vi drar tre vinnare som får boken "Hemlängtan att gå den inre vägen" av Patricia Tudor-Sandahl.



Obs! Följ QR-koden för att se lösningen som publiceras efter den 15 augusti.

Ordet som bokstäverna i korsordet bildar:

1 2 3 4 5 6 7

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

Mejladress: _____

Genom att fylla i talongen godkänner du att vi skickar information om vårt arbete och att vi hanterar dina personuppgifter i enlighet med GDPR. Läs mer på pmu.se/villkor/hantering-av-personuppgifter/

KORSORDSKONSTRUKTÖR: ANDERS PARSMO

33

kilo koldioxid genereras när man producerar ett par nya jeans.

FÖRETAG MED SOCIALT ANSVAR



Larssons BYGGSERVICE AB
www.larssonsbyggservice.se

Vill ditt företag vara med och ta ansvar för en bättre och mer rättvis värld genom att stötta PMU:s arbete? Hör av dig till pmu@info.se så berättar vi mer.



Tillsammans skapar vi en bättre värld!

Översvämningar och extremtorka

Efter att i över två års tid inte haft några regnperioder så kom slutligen regnet – i mängder – och översvämmande stora delar av Kenya. Den torra marken kunde inte absorbera vatten vilket gjorde översvämningarna värre. PMU:s partner FPFK arbetar i de drabbade områdena och fortsätter att hjälpa människor i nöd. Även i Burundi, Tanzania och DR Kongo har det blivit översvämningar och i Zimbabwe larmar PMU:s partner om torka. Detta är några konsekvenser av den globala klimatkrisen som PMU:s partner arbetar för att motverka.

Vill du eller din församling göra något konkret för klimatet? Genom PMU kan ni vara

med och investera i exempelvis trädplantering, solceller och hållbar odling. Världens klimat gynnas och några av världens fattigaste får en möjlighet att lyfta sig själva ur fattigdom.

Genom PMU får alla pingstförsamlingar i sommar tillgång till ett verktyg som kan hjälpa er att beräkna utsläppen för er kyrkas verksamhet. Den utsläppssiffran kan man sedan multiplicera med vårt koldioxidpris på 1,2 kr per kilo

och genom PMU investera i ett miljö- och klimatprojekt. Läs mer på pmu.se/klimatinvestera.

Kanske planerar din kyrka läger i sommar? Utmana engagerade och deltagare att samla in till träd. Att plantera ett nytt träd i Etiopien kostar 30 kronor. Träden bidrar med mat, skugga, virke och så mycket mer till människor som lever i stor utsatthet.

FAKTA: KOLDIOXIDPRISET PÅ BILRESAN I SOMMAR

200 mils bilresa i en bensin/dieselbil släpper ut ungefär 300 kg koldioxid. Det motsvarar 360 kronor med vårt koldioxidpri. Låt dina mil i bil

inspirera till att skänka en summa som investerar i en hållbar miljö! Räkna ut andra koldioxidpriser på pmu.se/klimatinvestera



FOTO: FPFK/VECTOR ROTICH

Översvänningsdrabbat område i Kenya.

Vi väntar inte tills kriget är slut

När jag skriver detta kommer jag precis från en personalsamling där flera av böneämnen som lyftes var hjärtskärande. Det gäller barns situation i Gaza, barn som i en pågående etnisk konflikt i Sydsudan kidnappas och förs bort för att säljas och det gäller barns enorma utsatthet i krigets Ukraina. Detta är bara några exempel på hur just nu barn drabbas, och vi hade från vårt arbete kunnat dela många fler.

ENLIGT UNICEF påverkas i dag över 450 miljoner barn runt om i världen på olika sätt av väpnade konflikter. Våra samarbetspartner vittnar om hur barn som dessa står inför en mängd utmaningar och faror, både fysiska och psykiska. Många barn skadas eller dödas i stridigheter. De kan bli offer för explosioner, skottskador eller andra våldsamma händelser som gör att deras oskyldiga liv förändras för alltid. Men även om de inte direkt drabbas av våld, påverkas barn av krigets konsekvenser. De kan förlora sina hem och sina familjer, där förlusten av trygghet och stabilitet kan vara lika förödande som fysiskt våld. Barn som bevittnar våld, förluster eller förstörelse kan också drabbas av allvarliga psykologiska trauman. Vi vet även att ett barn utan föräldrar löper större risk att bli utnyttjad, utsatt för övergrepp eller bli tvångsrekryterad till väpnade styrkor. Krig förstör också ofta skolor och utbildningsmöjligheter där barn tvingas sluta skolan för att arbeta eller fly. Utan utbildning blir deras framtid begränsad. Barn som tvingas på flykt hamnar ofta i läger där brist på rent vatten och mat leder till sjukdomar.

Som PMU är vi genom våra samarbetspartners enorma nätverk närvarande i många av världens största kriser och

konflikter. Men vi är inte en aktör som bara flyger in när krisen slår till. Vi finns genom våra partner på plats innan, under och efter och kan därmed spela en avgörande roll inte bara för att hantera krislägen, utan också vara med och skapa förändring och bygga långsiktig fred. I många av våra samarbetsländer spelar kyrkan och andra trosbaserade organisationer enormt viktiga roller för att bygga tillit i samhället och för att bygga broar mellan människor och grupper som annars inte skulle mötas. På så sätt kan fiendebilder monteras ner och samarbeten stärkas.

FÖR NÅGRA VECKOR sedan var jag på besök hos våra samarbetspartner i Palestina. Jag slogs av hoppet och framtidstron de bär, trots att det mesta just nu ser hopplöst ut. Där liksom i Ukraina talar man om att behovet av traumabearbetning, inte minst för barn, är helt centralt om freden ska kunna byggas på sikt. Man poängterade också att vi inte kan vänta tills kriget är slut. Vi måste i dag så frön för att växten ska ske och för att människor ska känna hopp och framtidstro, trots allt. Detta vill vi finnas med i, överallt där våra partner ber om hjälp. Därför är sommaren PMU-kampanj om barns behov i krig så viktig. Tillsammans kan vi mobilisera resurser som skapar förändring, både för det enskilda barnet och för hela samhällen.



Niclas Lindgren
Direktor, PMU

Stöd oss regelbundet – bli månadsgivare!

Som månadsgivare skapar du förutsättningar för att människor i fattigdom ska få chans till ett värdigt liv och redskap att själva förändra sin situation. Din månatliga gåva dras via

autogiro. Enkelt och bekvämt för dig och ovärderligt för oss.

SÅ BLIR DU MÅNADSGIVARE:
Registrera dig med bank-id på pmu.se/manadsgivare eller kontakta oss

för att få en anmälningstalong.
Telefon: 08-608 96 00
Mejl: info@pmu.se
Fyll i talongen med dina person- och bankuppgifter och skicka den till oss.

Skanna QR-koden



90 SVENSK INSAMLINGS KONTROLL
Pg 90 00 50-6

”Se till mig som liten är”

BARN DRABBAS ALLTID HÅRDAST I VUXNAS KRIG OCH KONFLIKTER.

Just nu påverkas över 450 miljoner barn i världen på olika sätt av väpnade konflikter. Du kan vara med och skapa hopp om en ljusare framtid!

Swisha din gåva till 9000506, märk med "FÖR BARNEN"

SVARSKORT

Riv av och skicka in - porto är betalt!

Ja, jag vill vara med och stötta PMU:s arbete varje månad med ett belopp på kr.

En autogivarblankett kommer att skickas hem till dig.

PS. Du kan också gå in på www.pmu.se/manadsgivare och bli månadsgivare via bank-id.

Frågor?

Ring oss på
08-608 96 00
eller mejla
info@pmu.se

Frankeras ej.
Mottagaren
betalar porto.

Namn:

Adress:

Postnr:

Postadress:

Telefon:

E-postadress:

➤ Genom att fylla i den här talongen godkänner du att vi får spara dina uppgifter, dessa hanteras i enlighet med dataskyddsförordningen GDPR. Vill du veta mer om skattereduktion på gåvor, läs mer på www.pmu.se/villkor/skattereduktion



c/o Pingst - fria församlingar

Svarspost
20117296
167 20 Bromma