

# PWU

VINTER 2024

Pingstmissionens  
utvecklingssamarbete

**15** av  
barn lever  
i eller flyr från

# KONFLIKT

DU KAN FÖRÄNDRA  
LIVET FÖR DEM

- Megeru hittade sin döda pappa i skogen
- Rädsla för bomber när kyrkan samlar barn i Gaza
- Så kan du påverka - ge bort en livsviktig julklapp!

# Konflikter präglar oskyldiga liv

krig och konflikter är det alltid barnen som drabbas hårdast – en sanning vi hört och läst om otaliga gånger, men som ändå är svår att greppa. Hur kan världen vara så grym att oskyldiga barn får bära det tyngsta lidandet i konflikter skapade av vuxna? Konsekvenserna blir dessutom enorma.

En bekant beskrev för mig de tre första åren i en människas liv som de viktigaste. Det som personen menade var att under denna period sker avgörande steg i barnets utveckling – fysiskt, kognitivt och emotionellt – vilket gör att positiva eller negativa upplevelser sätter spår för hela livet. Varje sekund bildas mer än en miljon nya kopplingar i hjärnan hos ett litet barn, och hur dessa kopplingar formas beror på den närhet, kärlek, trygghet och det sociala samspel som barnet har tillgång till.

I denna tidning lyfter vi ett ämne som ligger oss varmt om hjärtat: situationen för barn som lever i krig och konfliktsituationer i PMU:s samarbetsländer.

Exemplen är både svåra och hemska, men berättelserna rymmer också ljus och hopp genom dem som vill skapa förändring och återuppbyggelse för dessa barn. För även om barn som bebisen Yassar, 7-åriga Roma, 12-åriga Megertu och

17-åriga Céline alla upplevt obeskrivliga trauman, möter de också människor som vill dem väl, och som hjälper dem mot en mer hoppfull framtid.

Att förändra villkoren för ett enda barn påverkar inte bara det barnet, utan formar en hel framtid. Kerstin Åkerman, röntgensjuksköterska och missionär i Kongo, har med egna ögon bevittnat barn som lemlästas av vuxna krigare. Hon säger något viktigt i PMU:s podd Resan när hon får frågan:

*Vad har du gjort för att inte hata förövarna?*

*– Jag försöker tänka att det måste finnas någon bakgrund som har gjort att de blivit som de är. De behöver hjälp de också. Man föds ju inte ond.*

Förövare har också en gång varit barn – barn som troligtvis själva präglats av de vuxnas konflikter.



Linnéa Jimenez, redaktör  
redaktion@pmu.se



10



12



7



18

FOTO: PMU/VIKTOR JORNERVÄD

- 4 I krig och konflikter tvingas miljontals barn fly, missa skolan och förlora tryggheten – men PMU:s samarbetspartner finns på plats för att ge hjälp, hopp och trygghet. Läs om barns situation i fyra konflikttrabbade länder.
- 12 Altruismens kraft: Så kan vänliga handlingar förbättra ditt välmående. Lär dig hur hjälpsamhet kan minska stress och skydda ditt hjärta, enligt psykologen.
- 14 Möt företagaren som låter hjärtat styra bolaget. Johanna Ingvarsson ger en del av vinsten till Panzsjukhuset – ett exempel på hur företagande kan förändra liv.
- 17 Fängslande missionsberättelser – nu i podd-format. PMU möter missionärer som berättar om sitt kall och de dramatiska upplevelser som format deras liv.
- 18 Secondhand förväntas omsätta 50 miljarder 2030! Allt fler väljer att bygga sin garderob av unika plagg och hållbara val. Hanna Lindeskär, operativ chef på PMU, berättar om varför secondhand blivit framtidens shopping.



FOTO: HARRIET ANDERSSON

## Läkaren som lade i en ny växel för att rädda liv

Alfred Sadera är läkare och samordnare för projektet med mc-ambulanser i södra Kenya. Djupt rotad i den lokala massaj-kulturen känner han väl till de lokala förutsättningarna för hälsovård. Det är viktigt att se helheten när man pratar om hälsa, menar Alfred. Den medicinska aspekten är bara en del. Livsstil, traditioner och infrastruktur påverkar massajernas livskvalitet och hälsa. Den svåra transportvägen som gravida kvinnor måste passera för att kunna ta sig från hemmet till klinik är ett välkänt problem. När Alfred Sadera fick höra talas om konceptet med motorcykelambulanser tändes en eld och ett driv i honom. Tillsammans med den ideella föreningen Eezer och PMU:s morsdags-insamling har han arbetat för att introducera mc-ambulanser på den kenyanska landsbygden. I dag finns 30 nya motorcykelekipage till de gravida kvinnornas förfogande.

Skanna qr-koden för att läsa mer om mödravård och mc-ambulanser!



# Vuxnas konflikter drabbar alltid barnen hårdast

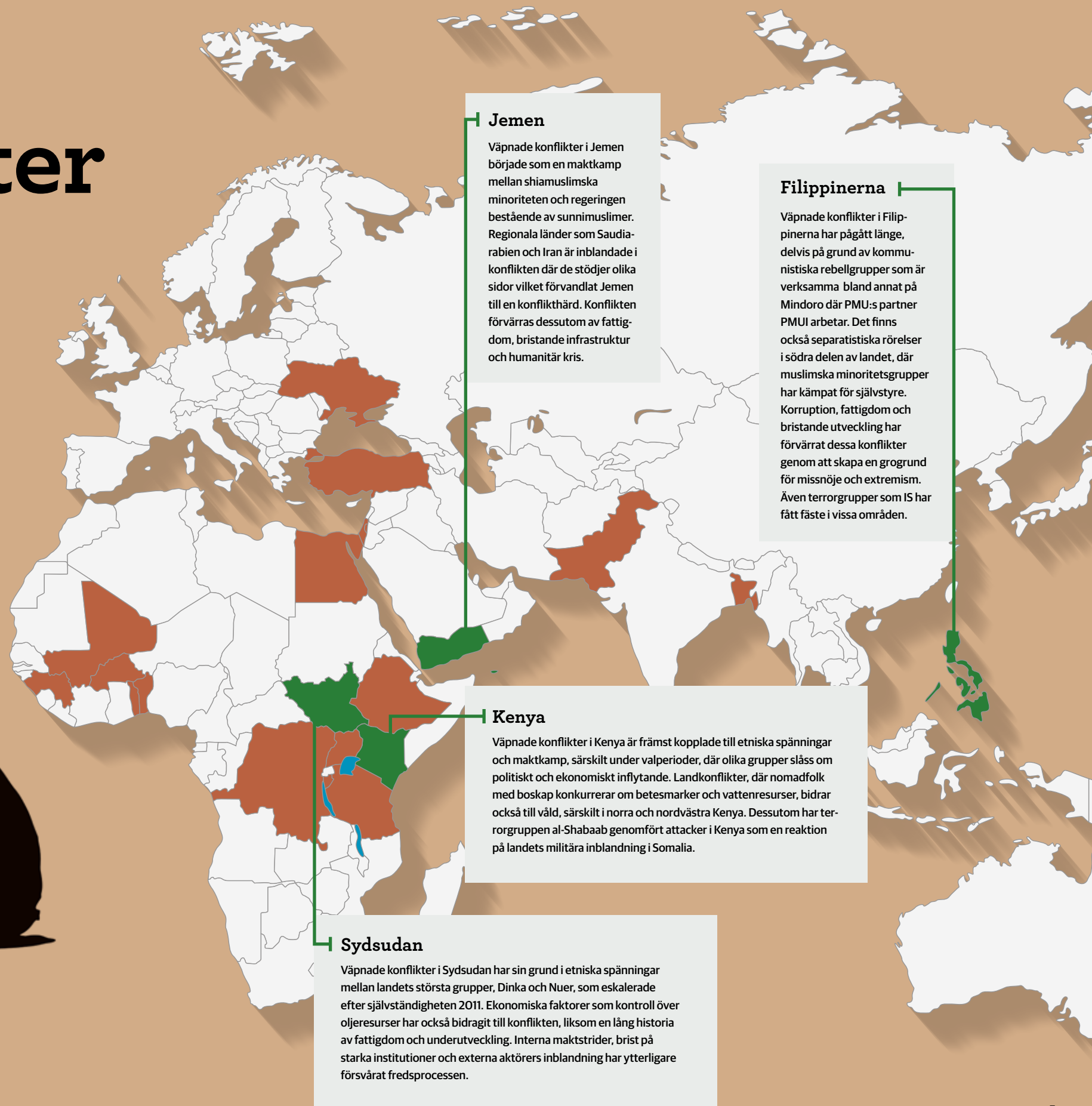
Vart femte barn lever i eller flyr från konflikt, enligt beräkningar från FN.<sup>1</sup> Det handlar om väpnade konflikter mellan stater, etniska folkgrupper, kriminella gäng eller andra grupperingar. Konflikter som orsakas av vuxna, men som drabbar barnen värst. Barn tvingas att fly, missar skolan, bevittnar fruktansvärda våldsdåd, förlorar sina hem och kanske sina föräldrar.

PMU finns på plats i 27 länder världen över. Av dessa har omkring 20 länder olika pågående väpnade konflikter<sup>2</sup>, se färgade länderna på kartan. I vissa länder påverkas bara vissa områden av konflikter och i andra påverkas hela landet. På kommande sidor lyfter vi fyra länder i konflikt där barn just nu drabbas hårt. Här arbetar PMU:s samarbetspartner på olika sätt för fred och försoning men också för att lindra nöd och främja trygga platser för barn att växa upp. De bidrar med allt ifrån mat- och klädpaket till traumabehandling och utbildning. Och de arbetar för att hoppet ska stå som segrare i barnens liv.

TEXT: LINNÉA JIMENEZ

1. **Källa:** Global Humanitarian Needs Overview (UN OCHA) 2024

2. **Källa:** Uppsala Conflict Data Program UCDP, det är en väpnad konflikt om det skett minst 25 dödsfall per år kopplat till en strid.  
UCDP - Uppsala Conflict Data Program (uu.se)



## Jemen

Väpnade konflikter i Jemen började som en maktkamp mellan shiamuslimska minoriteten och regeringen bestående av sunnimuslimer. Regionala länder som Saudiarabien och Iran är inblandade i konflikten där de stödjer olika sidor vilket förvandlat Jemen till en konflikthärd. Konflikten förvärras dessutom av fattigdom, bristande infrastruktur och humanitär kris.

## Filippinerna

Väpnade konflikter i Filippinerna har pågått länge, delvis på grund av kommunistiska rebellgrupper som är verksamma bland annat på Mindoro där PMU:s partner PMUI arbetar. Det finns också separatistiska rörelser i södra delen av landet, där muslimska minoritetsgrupper har kämpat för självstyre. Korruption, fattigdom och bristande utveckling har förvärrat dessa konflikter genom att skapa en grogrund för missnöje och extremism. Även terrorgrupper som IS har fått fäste i vissa områden.

## Kenya

Väpnade konflikter i Kenya är främst kopplade till etniska spänningar och maktkamp, särskilt under valperioder, där olika grupper slåss om politiskt och ekonomiskt inflytande. Landkonflikter, där nomadfolk med boskap konkurrerar om betesmarker och vattenresurser, bidrar också till våld, särskilt i norra och nordvästra Kenya. Dessutom har terrorgruppen al-Shabaab genomfört attacker i Kenya som en reaktion på landets militära inblandning i Somalia.

## Sydsudan

Väpnade konflikter i Sydsudan har sin grund i etniska spänningar mellan landets största grupper, Dinka och Nuer, som eskalerade efter självständigheten 2011. Ekonomiska faktorer som kontroll över oljeresurser har också bidragit till konflikten, liksom en lång historia av fattigdom och underutveckling. Interna maktstrider, brist på starka institutioner och externa aktörers inblandning har ytterligare försvårat fredsprocessen.

# Pappan sjunger för att minska barnens stress

PMU I SAMARBETE MED PINGST I BOTKYRKA OCH UMEÅ

På Västbanken är konflikten mindre intensiv än i Gaza, men även här är alla barnen rädda, berättar projektledaren Shireen på Bethlehem Bibel College (BBC).

Svenska pingstförsamlingar och PMU har samarbetat med BBC i 30 år. Shireen är verksam i Betlehem, där hon växte upp, och har länge arbetat för fred och mänskliga rättigheter. Varje dag pratar hon med kollegor och vänner i Gaza, där situationen på andra sidan telefonlinjen är extrem.

– Det är en mardröm. Organisationer, skolor och sjukhus hade satt upp tält för att bedriva undervisning och ge vård, men tälten bombades och många barn dog, berättar Shireen.

Därför har även kyrkan beslutat att inte fortsätta bedriva skola eller samla barn i större grupper. I stället undervisar och handleder man nu varje barn individuellt eller i mycket små grupper. Utöver utbildning har barnen i Gaza ett stort behov av mat och mediciner. Många har dödats, men minst lika många har förlorat kroppsdelar eller skadats för livet i attackerna, enligt rapporterna Shireen får inifrån Gaza.

Både i Israel och i Palestina är det barnen som drabbas värst. Raketer och missiler lyser upp natthimlen, och våldet

## Väpnad konflikt i Israel/Palestina:



Den väpnade konflikten mellan Israel och Palestina har sin grund i en långvarig

territoriell tvist, där båda sidor gör anspråk på samma land. Konflikten förvärras av historiska faktorer samt återkommande våldsamheter. Den 7 oktober 2023 attackerade terrororganisationen Hamas (som styr i området Gaza) Israel. Över 1 200 israeler dödades. Många av dem var civila och barn. Över 200 personer kidnappades. Israel svarade med fullskaligt krig och inledde omfattande flyngrepp och en markinvasion mot Gaza, som fram till oktober 2024 kostat uppskattningsvis mer än 40 000 liv, varav en stor andel civila och många barn. Konflikten involverar även fler länder i Mellanöstern såsom Libanon, Iran och Jemen.



FOTO: KHALID-KWAIK/UNSPASH

Det finns en rädsla att bedriva undervisning då skolor blivit bombade i Gaza. Därför undervisar kyrkan nu barn enskilt eller i små grupper.

verkar aldrig ta slut. Barnen är traumatiserade, drömmer mardrömmar och är livrädda.

– ”Jag vill inte dö som barnen i Gaza”, sa min sjuårige son när vi såg missilerna falla över Jerusalem. Föreställ dig hur det känns att höra det som mamma, säger Shireen.

Mitt i förödelsen och tröttheten fortsätter dock kampen för hoppet. På Västbanken, i bland annat Betlehem, delar PMU:s partner ut matpaket och mediciner, och när blockaderna hävs står hjälpsändningar redo för familjerna i Gaza. Kristna aktörer spelar en viktig roll även inne Gaza. PMU har två samarbetspartners i Palestina, Bethlehem Bibel College (BBC) och Palestinian Bibel Society (PBS), som ger hjälp till alla, oavsett grupptillhörighet eller religion.

**YASSAR ÄR 14 MÅNADER** gammal och son till en av BBC:s medarbetare i Gaza. Under sitt korta liv har han mest sett människor i förtvivlan och sorg. Yassar och hans tre syskon är ständiga böneämnen för BBC-kollegorna på andra sidan gränsen. Familjen bor på kyrkans område. Yassars pappa arbetar med att engagera och hjälpa lokalbefolkningen. Bland annat organiserar de matdistribution. Böner och det aktiva insamlingsarbetet håller hoppet levande. BBC:s projektledare berättar om deras kampanj Tänd ett ljus för fred, som handlar om julens ljus och hopp.

– Vi har precis fått videor där Yassar har lärt sig gå. Men vi får också videor där han och hans syskon sitter i skyddsrum och gömmer sig från bomberna. Deras pappa sjunger sånger för att minska stressen. Jag hoppas innerligt att den familjen överlever. Att lille Yassar ska få en ljus framtid, trots den svåra situation han befinner sig i.

# Tryckvågen från bomben fick lillebror att trilla ur sängen

PMU I SAMARBETE MED SVENSKA FÖRSAMLINGAR

Roma bor på flyktingboende i västra Ukraina tillsammans med sin mamma och två syskon. De tvingades lämna allt när kriget kom för nära.

Roma är 6 år och bor med sin mamma Nazina, som är ensamstående, och sina två bröder – 9-årige Denis och 3-årige Kirill. Roma tycker om att leka utomhus med andra barn, men han fördriver också gärna tiden genom att spela spel på sin telefon. Helst spelar han sina favoritspel, men mamma Nazina försöker också se till att barnen spelar utbildande spel – så att de lär sig läsa och räkna.

**ROMA OCH HANS** familj kommer från regionen Zaporizhzhia i Ukraina. En plats där kriget brinner intensivt. I början av Rysslands fullskaliga invasion 2022 bodde Roma och hans familj kvar i sin hemby. Det var en lugn plats med små butiker och vanliga fina hus. Romas storebror gick i skolan, och Nazina var hemma med Roma och hans lillebror. De hade precis investerat i ett nytt kök och en ny säng, och livet kändes som att det gick framåt.

Men snart kom kriget för nära. Nätterna präglades av bomblarm och barnen väcktes ofta på nätterna för att ta sig till skyddsrum. Droppen var när lillebror Kirill, som då var endast 1,5 år, trillade ur sängen på grund av tryckvågen från en explosion. Roma, hans syskon och mamma tvingades fly hals över huvud. Roma hann inte ta med sig några leksaker.

– Jag behövde packa allt i kaos. Jag visste inte vad jag skulle ta med mig. Jag tog viktiga dokument, några av barnens kläder och pengar. Det fanns bara en buss att ta oss därifrån så vi kunde inte få med oss mycket, berättar mamma Nazina.

Roma är blyg, och det är inte svårt att förstå varför. På kort

## Väpnad konflikt mellan Ryssland och Ukraina:



Kriget mellan Ryssland och Ukraina började 2014 när Ryssland

annekterade Krimhalvön och stödde separatistiska rörelser i östra Ukraina. Konflikten har rötter i historiska, politiska och geopolitiska motsättningar. Spänningarna eskalerade i februari 2022, när Ryssland inledde en fullskalig invasion av Ukraina, med målet att undergräva landets oberoende och stoppa dess närmande till väst.

tid har han upplevt mer än de flesta barn gör på en livstid. Efter att familjen flytt från sin hemby kom de i kontakt med kyrkan i Lviv. I dag bor Roma och hans syskon tryggt på ett flyktingboende, där kyrkan har ordnat ett gratis rum åt dem. Boendet är trångt, men det ger dem en säker plats att vara på. PMU:s samarbetspartner Edobro stöttar familjen med kläder, mat och andra nödvändigheter.

– Generellt känns det bra här. Jag klagar inte, men vi hade behövt mer mat och kläder. Annars har vi det viktigaste. Men vi längtar hem, säger mamma Nina.



FOTO: PMU/ROBIN IBÁÑEZ

Roma, hans mamma och två syskon delar på ett rum i flyktingboendet.

# ”Vi hittade vår pappa död i skogen”

På grund av etnisk konflikt skedde en våldsam attack. Grödor brändes och boskap plundrades av väpnade styrkor. Det ledde till att Megertu och hennes fem syskon blev föräldralösa.

PMU I SAMARBETE MED SVENSKA AMBASSADEN ETIOPIEN

Megertu är i dag 12 år gammal. För tre år sedan bodde hon med sina fem syskon och föräldrar i Amuru i västra Oromia-regionen i Etiopien. Hennes föräldrar var bönder och Megertu gick i skolan. En dag när hon och hennes syskon kom hem från skolan stod hela byn i lågor.

– Det kändes som att jorden höll på att gå under. Alla började springa till närliggande städer för att rädda sina liv. Vi fick höra att våra föräldrar redan hade lämnat byn. Jag och mina syskon och vår mormor flydde och tillbringade en vecka djupt inne i skogen. Vi var så hungriga, extremt kalla och livrädda, berättar Megertu.

I SKOGEN HITTAR DE sin fars livlösa kropp på marken. Alla barnen skrek, men det fanns ingen som kunde hjälpa, berättar Megertu. Några dagar senare fick hon och hennes syskon också veta att även deras mamma blivit dödad. Hela händelsen har satt djupa spår i Megertu. Tillsammans med sin mormor kom barnen slutligen till staden Shambu. Ledarna för Full Gospel Church tog emot dem och gav dem mat. De fick komma till regeringens tillfälliga skydd för internflyktingar och kyrkans biståndsorganisation EMWACDC, med bidrag från PMU, fortsatte att förse familjen med matstöd.

I dag bor barnen med sin mormor i Shambu. Efter tre år får barnen äntligen gå i skolan igen som andra barn. Eftersom deras gamla mormor inte har någon inkomst för att ta hand om familjen så har kyrkan köpt skokräm till dem. På sin fritid hjälper därför Megertu till med att arbeta för att putsa skor. Med pengarna kan de köpa mat och skolmaterial.

– Det är svårt och hemskt att tänka tillbaka. Vi är föräldralösa och vi kan inte återvända hem. Vi behöver stöd att fortsätta vår utbildning. Vi tror att dessa dagar kommer ta slut och att vi kommer växa upp hela igen, säger Megertu.

PMU ÄR MED i ett stort fredsbyggande arbete i Etiopien. Tillsammans med flera religiösa aktörer från alla stora trosinriktningar arbetar man för försoning och dialog mellan ledare från olika etniska folkgrupper. Religiösa ledare utbildas även i att träna andra ledare i diakoni och samtalsmetoder för traumatiserade människor. Man arbetar också med material för att möta trauman hos barn och ungdomar i olika skolklubbar och barngrupper.

## Väpnad konflikt i Etiopien:



Konflikterna i Etiopien beror främst på etniska och politiska spänningar. Det finns etniska motsättningar om resurser, territoriella rättigheter och politiskt inflytande mellan olika folkgrupper och minoriteter. Konflikterna förvärras av historisk marginalisering, ekonomisk ojämlikhet och rivaliserande regionala misiler.

FOTO: PMU

# Hon blev gravid efter våldtäkt av beväpnade män

Céline var bara 17 år när hon blev överfallen och våldtagen av män i väpnade miliser i Minembwe i södra Kivu-provinsen i DR Kongo. Hon fick hjälp och vård på Panzisyjukhuset i Bukavu och fick snart veta att hon blivit gravid till följd av våldtäkten.

PMU I SAMARBETE MED ECHO OCH GÄVOGIVARE

Célines föräldrar ville tvinga henne att göra abort, men hon valde att behålla barnet. Det var ett svårt beslut eftersom det innebar att hon inte längre var välkommen hem. Céline födde en liten pojke och fick hjälp av sjukhusets personal att komma till transitboendet

Maison Dorcas för stöd, uppföljning och efterbehandling för kvinnor utsatta för sexuellt våld. Célines son var två månader när de flyttade in till Maison Dorcas tillsammans med många andra kvinnor i samma situation. Där fick hon inte bara bo-

ende utan också psykosocialt stöd och utbildning i sömnad. Kvinnorna på transitboendet får delta i inkomstgenererande aktiviteter och lära sig läsa och skriva för att lättare kunna ta sig ur den fattigdom som många av dem lever i. Utbildningen innebar en vändpunkt för Céline. Hon fick även tag i en egen symaskin och kunde börja ta beställningar på kläder för att tjäna egna pengar.

– Jag beslutade mig för att flytta till Panzi-distriktet och installerade min symaskin i samma hus som jag hyrde. Från och med då betalar jag hyran, mat och kan skicka mitt barn till skolan med hjälp av inkomsten från symaskinen. Jag känner mig hel igen och jag har blivit självständig tack vare de olika utbildningarna jag fick på Maison Dorcas, säger Céline.

EFTER ETT TAG TRÄFFADE hon en ung man som blev kär i henne. Nu ska de snart gifta sig och relationen till familjen har också börjat läkas.

– Det som tröstar mig är att mina föräldrar tog emot brudgåvan och är stolta över att komma till bröllopet. Alla ceremonier kommer att hållas hemma hos min farbror. Jag är tacksam över doktor Mukwege (reds.adm. Panzisyjukhusets chefsläkare) och alla på Maison Dorcas som hjälper överlevare av sexuellt våld utan att diskriminera. De hjälpte mig att övervinna allt svårt tills jag blev självständig.

PMU stöttar preventivt arbete, hälsovård och rehabilitering för överlevare av sexuellt våld i samarbete med EU:s humanitära organisation ECHO.

\* Céline heter egentligen något annat.

## Väpnad konflikt i DR Kongo:



Konflikter i DR Kongo är främst drivna av kampen om naturresurser såsom guld och mineraler, där olika väpnade grupper, inklusive miliser och utländska aktörer,

strider om kontroll över dessa rikedomar. Etniska spänningar och historiska rivaliteter, särskilt i de östra delarna, har också förvärrat våldet. Sexuellt våld är även ett utbrett problem i samhället. Situationen har varit särskilt osäker sedan fredsbevarande FN-styrkor under 2024 fasade ut sin närvaro i delar av de konflikt-drabbade områdena nära gränsen till Rwanda och Burundi. I juli uppgav World Food Programme att mer än 7 miljoner människor i landet har tvingats på flykt och minst 40 miljoner lever med en kronisk matbrist.



FOTO: JOHAN AGÉN

På Panzisyjukhuset i Bukavu får utsatta kvinnor och flickor en andra chans. Flickan på bilden har inget med historien om Céline att göra.

## Adventsutmaning

Advent och jul är en tid då vi tänker extra på människor omkring oss. Det är denna tid vi ger julklappar till våra närmaste, skickar julkalenderskort till bekanta, köper en blomma till pedagogerna på förskolan eller den som bor på sjukhem. Låt advent vara med och göra skillnad också för människor som lever lite längre bort under tuffa omständigheter.

### Se till mig som liten är!

Adventsutmaningen är en tradition på PMU, där vi kraftsamlar för människor som lever i utsatthet. I år har vi speciellt fokus på barn i krig.

Så många som 473 miljoner barn i världen beräknas vara påverkade av krig på ett eller annat sätt. Barnen kan till exempel ha tvingats på flykt, missat skola, förlorat sitt hem eller en förälder. Många barn och unga tappar också tron på framtiden.

PMU stöttar barn i flera länder drabbade av krig med alltifrån matpaket och filtar till hjälp att bearbeta trauman.

Så var med i årets adventsutmaning och gör en extra insamling! Ta upp en andra kollekt eller låt kyrkfikat en adventssöndag få gå till att stötta barn i krig. Har ni en secondhand som har gjort ett stort överskott, en återkommande julkonsert eller julbasar som kan ha fokus på detta?



FOTO: PMU/ROBIN IBÁÑEZ

Givetvis går det att vara med som privatperson, swisha till 90 00 506 och märka gåvan adventsutmaning. Du kan också köpa ett stödpaket till barn i krig som julklapp.

Besök [pmu.se/adventsutmaningen](https://pmu.se/adventsutmaningen) för mer information om vart pengarna går. Där går det att ladda ner filmer eller hämta QR-kod till en swish-insamling.



## HALLÅ DÄR

KERSTIN LJUNGSFORS.

Från Ljungs församling som "vann" Adventsutmaningen förra julen eftersom de gav mest pengar per medlem.

Vad gjorde ni för att lyckas så väl i Adventsutmaningen?

– Vi gjorde ingen speciell insamling, men varje år tar vi ur kassan och skickar över en gåva eftersom vi ömmar för PMU. Ni gör ett fantastiskt arbete och hela församlingen är inställd på att göra detta!

Hur stor är församlingen?

– Vi är 22 medlemmar men



är alla äldre. Vårt stora böneämne är att vi ska få yngre och unga familjer till församlingen.

Är det något speciellt arbete som ni ömmar extra för?

– Vår policy är att vi skickar iväg pengarna utan att ange precis vart pengarna ska gå utan vi vill att det ska gå dit det bäst behövs.

Vart får ni bestämma. Alla projekt är fina och värdefulla.

Varför tycker du att församlingar ska vara med i Adventsutmaningen?

– Vi hoppas att många församlingar vill vara med. Behoven är så stora och vi bör vara generösa. En knuten hand kan inte uträtta något, men om vi öppnar och ger, då mår både vi och omvärlden bättre.

## ”Vi renoverar klassrum som förstörts under krig och konflikter”

Malin Canslätt, regionchef för Afrikas horn, Östafrika och södra Afrika, hur kommer det sig att du brinner så mycket för Sydsudan?

– Sydsudan är ett fantastiskt land med underbara människor men som också är enormt drabbat av krig och konflikter. Trots det reser sig folket ständigt igen för att bygga upp sitt land. I allt det svåra och enormt utmanande så är känslan att det mesta är möjligt, det finns alltid vägar framåt. En skolklass jag mötte hade övat in en dikt som de framförde, med det tydliga budskapet ”om du utbildat ett barn så utbildar du ett helt land”. Och det är precis det som PMU gör i Sydsudan. Tillsammans med vår partner SPC satsar vi på alla barns rätt till utbildning. Det innebär att vi bygger skolor på plaster där skolor saknas. Vi renove-

rar klassrum som förstörts under krig och konflikter och vi vill tillsammans med er vara med och ge barnen utbildning. En chans att få gå i skolan förändrar livet för barnen och för hela landet.



Skanna QR-koden med din mobilkamera eller köp dina julklappar på [pmu.se/hyllningsgava](https://pmu.se/hyllningsgava). Det är perfekta presenter till den som har allt – men också vill göra världen bättre! Du får ett gåvokort att skriva ut.



# Julklappar

Här är några exempel på julklappar:

## Stöd till Panzsjukhuset

”Nu till jul kan det vara läge att hitta ett rim på Denis Mukwege.”

Panzisjukhuset firar 25 år. Det byggdes mitt i brinnande krig för att vara ett sjukhus där kvinnor skulle kunna föda säkert. Men tyvärr skulle det bli känt för något helt annat. Denis Mukwege är chefsläkare och fick Nobels Fredspris 2018 för sitt arbete för kvinnor som utsatts för sexuellt våld. Panzsjukhuset är världslidande när det gäller operationer av skadade underliv. Men den holistiska vården ser inte bara till kroppen. Att läka trauman, hitta en försörjningsmöjlighet och få juridisk hjälp att ställa förövare till svars är också viktiga komponenter. Det är tusentals och åter tusentals kvinnor som hittar nytt livsmod här.

För 125 kronor betalar du för tio nätter på Panzsjukhuset.

## Skolgång i Sydsudan

”Begåvningar får inte blåsa bort och papper måste hållas torrt. Därför är klassrum bästa grejen för den sydsudanesiska tjejen”

I Sydsudan går sju av tio barn inte i skolan och många av de skolor som finns bedrivs under ett träd. Här är vi i full färd med att bygga skolor och låta fler barn få raster, lov, läxor och möjlighet att möta den där läraren som förändrar allt.

Det kostar 125 kronor för ett barn att gå en termin och det är en mycket uppskattad biljett till framtiden och en perfekt julklapp till någon som vet vad utbildning betyder.



FOTO: ERIKA STENLUND

## Matpaket till familjer i Palestina

Denna jul kommer inga turister till Betlehem. Sedan kriget mellan Israel och Hamas startade är allt förändrat. På Västbanken märks kriget på olika sätt. En konsekvens är att många familjer har svårt att försörja sig eftersom många jobb tillfällen är borta och kriget bara fortsätter. Människor oroar sig för hur de ska kunna få mat på bordet. Därför delar vi nu ut matpaket till speciellt utsatta grupper.

Det gäller till exempel familjer utan inkomst som har barn med funktionsnedsättningar eller sjukdomar. Det kan vara änkor och änkemän och andra som påverkas extra mycket av kriget. Både kristna och muslimska familjer får hjälp.

Matpaketet innehåller bland annat ris, olja, tomatsocker och pasta men man har också lagt in lite dyrare varor som människor annars inte har råd med, till exempel konserver med kött.

För 200 kronor bidrar du med ett matpaket till en utsatt familj i Palestina. Det gör skillnad.



FOTO: PMU/ROBIN IBÁÑEZ



FOTO: PMU/ANNELE EDSMYR

# Psykologen: Därför är det bra för din hälsa att hjälpa andra



FOTO: PRESSBILD REGION SKÅNE

**Gud, ge mig sinnesro  
att acceptera det jag  
inte kan förändra,  
mod att förändra  
det jag kan och för-  
stånd att inse skill-  
naden.**

Sinnesrobönen är skriven av den amerikanske prästen och teologen Reinhold Niebuhr 1926.

#### FAKTA: HJÄLPSAMHET OCH HÄLSAN

Så påverkas din hälsa genom att vara vänlig och hjälpa andra:

- Man mår bättre.
- Man känner sig nöjdare med livet.
- Det finns en lägre risk att få hjärt- och kärlsjukdomar.
- Blodtrycket blir lägre.
- Man kan lättare hantera stress.

KÄLLA: 1177.SE/SKÅNE

I en värld som ibland kan kännas kaotisk och stressfylld, finns det en enkel, men kraftfull handling som kan förbättra vår fysiska och mentala hälsa – att hjälpa andra. Psykologen Johannes Malm, förklarar hur altruism, eller att osjälviskt hjälpa andra, kan ha positiva effekter på både vårt kroppsliga och mentala välbefinnande.

Det gamla ordspråket taget från Apostlagärningarna 20:35, ”Det är saligare att ge än att få”, handlar om att den som ger till andra också vinner lycka för sin egen del. Och idén om att man själv mår bra av att ge och hjälpa andra har numera vetenskapligt stöd. Psykologen Johan-

nes Malm, från region Skåne, berättar att givande är associerat med flera positiva kroppsliga effekter.

– FORSKNINGEN VISAR tydligt att altruistiskt beteende får oss att må bättre. Vi ser till exempel en koppling mellan att ge till andra och lägre dödlighet. Att hjälpa andra har fysiska effekter, som att sänka blodtrycket och aktivera de delar av hjärnan som rör omtanke och närhet. Det skapar en känsla av gemenskap och att man befinner sig i en mer omtänksam miljö, vilket vi vet är en av de viktigaste faktorerna för hälsa – att känna sig som en del av ett sammanhang, säger Johannes Malm.

Hjälpande beteenden som överens-

stämmer med våra värderingar kan dessutom minska stress, sänka blodtrycket och stimulera utsöndringen av ”må-bra-hormonet” oxytocin, som har en stress-reducerande effekt och stärker hjärtat. Detta förbättrar vår förmåga att hantera stress och minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar och andra stressrelaterade åkommor.

EN DEL ARBETAR ideellt, andra hjälper en vän eller skänker pengar till en hjälporganisation. Spelar det någon roll på vilket sätt vi väljer att hjälpa andra människor? Johannes Malm förklarar att de positiva hälsoeffekterna blir starkare när vi hjälper människor i vår närhet, vare sig det är praktisk-, social- eller

**”Den som ger av egen vilja för att bidra till något betydelsefullt för mänskligheten kan uppleva hälsofördelar.”**

emotionell hjälp. Men även att ge ekonomiska bidrag kan ge hälsofördelar, så länge de är kopplade till ens värderingar och hjärtefrågor.

– Om man ser mening i sitt givande och gör det för att bidra till något viktigt, kan det få positiva effekter på hälsan.

Men om man bara donerar för att någon tjuvar, tror jag inte att det ger samma effekt. Den som ger av egen vilja för att bidra till något betydelsefullt för mänskligheten kan däremot uppleva hälsofördelar, säger Johannes Malm.

FORSKNINGEN VISAR också att social isolering har motsatt effekt – den är skadlig för hälsan. När vi inte känner oss som en del av ett socialt sammanhang eller saknar nära relationer, ökar risken för psykisk och fysisk ohälsa. Människor som lever ensamma och saknar socialt stöd löper större risk för depression och hjärtproblem, förklarar Malm.

I dagens värld, där vi ständigt påminns om krig, naturkatastrofer och orättvisor,

kan många känna frustration över att inte kunna påverka den globala situationen. Johannes Malm understryker vikten av att fokusera på det vi faktiskt kan kontrollera och rikta vår energi mot handlingar som känns meningsfulla.

– Vi har en tendens att vilja undvika obehag, vilket kan göra att vi kämpar mot saker vi inte kan kontrollera. Det kan leda till att vi fastnar i frustration. Obehaget finns där, och då kan det handla om att träna på acceptans. Sinnesrobönen innehåller mycket visdom: att fokusera på det vi kan påverka och finna ro i att acceptera det vi inte kan förändra och lära sig att se skillnaden. Det är verkligen sant, säger Johannes Malm.

LINNÉA JIMENEZ

## HALLÅ DÄR

JOHANNA INGVARSSON

Företagsgivare hos PMU.

## Vem är du?

– Jag är en mamma och fru, ursprungligen från Huskvarna och Lekeryd, men numera bosatt i Kalmar. Jag driver företaget Orangia, som specialiserar sig på webb och marknadsföring, och under sommaren är jag även med och producerar Nyhemsradion.

## Varför har du valt att ge fem procent av företags vinst till Panzisjukhuset i DR Kongo?

– Redan som nioåring läste jag en bok om en missionär i Indien som gjorde starkt intryck på mig. Sedan dess har jag alltid känt en kallelse att hjälpa andra. Jag åkte till Indien på praktik, och det förstärkte min längtan att agera när jag såg hur unga flickor drabbades av övergrepp från europeiska män. När jag startade mitt företag ville jag bidra på något sätt. Jag hade inte möjlighet att själv resa och hjälpa på plats, men jag kunde bidra ekonomiskt och genom bön. Genom PMU hörde jag om det fantastiska arbete som görs för våldsutsatta kvinnor och barn på Panzisjukhuset i Bukavu.

**”På mina fakturor tackar jag mina kunder för att de bidrar, och nämner att fem procent av vinsten går till Panzisjukhuset.”**

## År 2015 var du på besök på Panzisjukhuset. Hur var det att se arbetet på plats?

– Det var otroligt starkt och djupt berörande. Jag blev imponerad av hur mycket de gör för kvinnor och barn som utsatts för fruktansvärda övergrepp. Jag minns särskilt en treårig flicka som blivit våldtagen, och det påverkade mig oerhört. Men jag såg hur hjälpen verkligen når fram och förändrar liv.

## Hur har dina kunder reagerat på att du ger en del av vinsten till hjälparbete?

– På mina fakturor tackar jag mina kunder för att de bidrar, och nämner att fem procent av vinsten går till Panzisjukhuset. Detta har lett till att några kunder har bjudit in mig att hålla föreläsningar om mitt engagemang. Istället för att ta betalt har jag bett dem skänka pengar till sjukhuset. År 2013 fick jag även möjlighet att intervju Panzisjukhusets chefsläkare Denis Mukwege i Nyhemsradion. När jag frågade honom vad vi kan göra utöver att skänka pengar och be, svarade han



FOTO: PRIVAT

Johanna Ingvarsson besökte Panzisjukhuset i Bukavu. När hon såg arbetet blev hon inspirerad att själv göra mer för att hjälpa till genom sitt företag.

## JOHANNA INGVARSSON

Ålder: 54 år

**Familj:** Man och två barn, en son på 20 år som tillfälligt bor i Dallas och en dotter på 22 år som bor i Jönköping.

**Bor:** Kalmar

**Yrke:** Driver företaget Orangia inom webb och marknadsföring.

**Engagemang:** Ger av sin vinst på sitt företag till förmån för Panzisjukhuset i DR Kongo.

att vi bör sprida budskapet och berätta för andra. Det är just det jag försöker göra i mötet med mina kunder.

## Vad skulle du vilja säga till andra företagare som kanske funderar på att ta ett socialt ansvar men är osäkra?

– Som företagare har man en unik möjlighet att visa sina anställda, kunder och omgivning att man står upp för respekten för människor och har en schysst moralisk kompass. Det är vad socialt ansvar handlar om för mig. Mitt råd är att börja någonstans, oavsett hur litet det kan verka. Det handlar inte om hur mycket man ger, utan att man faktiskt ger. Alla bidrag gör skillnad. Jag tror också att när man ger, blir man välsignad – kanske inte ekonomiskt, men genom att veta att man hjälper andra människor till ett bättre liv. Även små summor kan göra stor skillnad.

LINNEA JIMENEZ

Vill du veta mer om hur ditt företag kan vara med och stötta PMU? Skicka ett mejl till: [johanna.liitsgard.lebourne@pmu.se](mailto:johanna.liitsgard.lebourne@pmu.se)

## Adjorato fick mathjälp i rätt tid

– Jag var hungrig och hade ingenting. Att då få en säck med ris och olja är verkligen hjälp i rätt tid, säger Adjorato som fått hjälp med mat från PMU:s partner.

I Burkina Faso har PMU och Södertälje Pingst bland annat främjat utbildning, jordbruksutveckling och mer jämställdhet under många år. Det är långsiktiga insatser som har gjort att människor har fått det bättre. Men sen kom ökande terroristattacker och en militärkupp. I slutet av februari 2023 hade 6 134 skolor stängts i Burkina Faso. Man uppskattar att en miljon barn inte har tillgång till utbildning. Attackerna gjorde att många tvingades fly och lämna allt. Adjorato var en av dem. Hon fick bara med sig kläderna hon hade på kroppen.



Adjorato

Matutdelning blev då livsavgörande för många. Burkina Faso är ett av världens allra fattigaste länder. Många saknar tillräckliga resurser, men vill ändå

hjälpa andra som tvingats fly. Därför får också de hushåll som tagit emot flyktingar ett extra tillskott av mat.

Adjorato och andra kvinnor har också fått lära sig hur hon kan göra så näringsrik välling som möjligt till barnen, med de få resurser som finns.

– Det är kunskap som jag tar mig med hem sen, när det blir fred. Det kommer göra barnen friskare, säger Adjorato.

Hoppet om fred och ett vanligt liv för sig själv och sin familj delar hon med precis alla som får del av matutdelningen.



FOTO: AMI-B

Många tvingades fly och lämna allt, då ryckte PMU:s partner in för att dela ut mat.



FOTO: PMU SECOND HAND UMEÅ

PMU:s Viktor Helleday visade programledaren Adrian Alebo Andersson hur orättvisa fiskdammen går till i SVT:s sändning av Världens barn Startskottet.

## Därför gjorde orättvis fiskdamm succé!

PMU Second Hand Umeå satte upp en fiskdamm som dragplåster för kunder. Men inte vilken fiskdamm som helst – utan en orättvis sådan. Aktiviteten var i samband med en satsning för Världens barn i Umeå. Barn och vuxna kunde finna alla möjliga oväntade saker på kroken. Vissa fick godis, men desto fler fiskade kaffesump, äppelskrutt eller kanske en trasig strumpa. Tillsammans med ”vinsten” fick den som deltog en informationslapp där man fick lära sig mer om situationen för världens barn idag:

”Har du fått tillräcklig med undervisning för att kunna läsa vad som står på den här lappen? Lyxigt! I Burkina Faso kan enbart 46% av dess invånare läsa och skriva. Även om landet gjort insatser för att förbättra

ra läget så sätter lärarbrist och oroligheter i landet käppar i hjulen”, stod det på en av lapparna.

– Vi försökte hitta ett pedagogiskt och enkelt sätt att förklara för barn om den orättvisa som finns i världen och samtidigt ge dem möjlighet att delta för att göra skillnad för andra barn. Fiskdammen bjöd in till fina samtal med både föräldrar och barn om sånt som annars är lite svårt, säger Viktor Helleday, butikschef för PMU Second Hand Umeå.

Inför fisket var det många föräldrar som förberedde sina barn på möjlig ”nitlott”. Men därifrån gick barnen ändå nöjda. Många var stolta över lappen, kunskapen och tacket de nu fått – de hade ju ändå varit med och gjort skillnad för Världens barn!





# Ge bort årets viktigaste julklapp!

Välj mellan olika julklappar: Skolgång, sjukvård, matpaket och stöd-paket till Ukraina!

Du vet väl om att du kan köpa dina julklappar på [pmu.se/julgava](https://pmu.se/julgava)



## AKTUELLT



FOTO: PMU/MIKAEL JÄGERSKOG

Lena Lilja åkte till Somalia för att jobba med skola och hälsovård, men blev kidnappad. Hör Lena berätta mer i PMU-podden Resan.

## Unika missionshistorier berättade i podden Resan

I podden Resan möter vi personer som upplevt ett kall till att bo och arbeta ute i världen. Ofta i svår-tillgängliga kontexter där det kan förekomma extrem fattigdom, vild natur, farliga konflikter och tropiska sjukdomar. Missionärerna berättar om varför de gjorde resan, vad det kostade och vad det gav.

PMU tar sin kommunikation till en ny nivå, eller åtminstone till en ny kanal. Under hösten har PMU-podden Resan, i samarbete med tidningen Dagen, lanserats. I de halvtimmeslänga avsnitten intervjuas missionärer från förr om händelser som påverkat deras liv på djupet. Eva Nordenstam von Delwig, insamlingsstrateg på PMU, berättar mer:

### Varför satsar PMU på kommunikation i poddformat?

– Det är ett väldigt trevligt sätt att kommunicera på. En podd går ju att lyssna på när vi gör andra saker. Samtidigt finns det utrymme för fördjupning och nya tankar.

### Vad har missionärernas berättelser med PMU att göra?

– Utan missionärerna hade det inte funnits något PMU. Jag kan fascineras av att församlingar satsade på att sända människor så långt bort, speciellt i början när

missionärerna reste med vetskapen om att de inte skulle komma hem till Sverige igen. Det var ju hundra år sen missionärerna reste och tog med sig kistan de skulle begravas i, men allvaret inför uppdraget finns fortfarande kvar. Kallet att ge sig av till områden även om de är farliga. Och församlingarnas omsorg om människor i andra länder består, oavsett hur biståndspolitikerna ser ut.

### Vad har du tagit med dig från samtalen med missionärerna?

– Det är en förmån att träffa dessa intressanta människor som har varit med om så mycket. Det är många unika historier som bara går att hitta bland missionärerna. En skatt helt enkelt!

### Om man har tips på någon missionär som borde intervjuas, vad gör man då?

– Mejla till [resan@pmu.se](mailto:resan@pmu.se). Vi är jättetacksamma för tips!

Scanna här för att lyssna på Podden "Resan" med berättelser från bland annat Lena Lilja "Kidnappad i Somalia" och Kerstin Åkerman "Panzisjukhuset i Kongo"



## SYNTS & HÖRTS I MEDIA

PMU I RADIO, TV OCH TIDNING

### PMU i etern för Världens barn

Den årliga kommunkampen för Världens barn speglades i en alldeles särskilt tävling mellan städerna Umeå, Östersund och Torslunda. PMU Second Hand i de två förstnämnda städerna fick därför möjlighet att berätta om sina insamlingar i lokala mediekanalet, i P4 riks samt vid inslag i SVT. Och även PMU:s programansvariga för Världensbarn-insatser i Sydsudan och DR Kongo blev intervjuade i P4 riks respektive P4 Blekinge. På frågan från P4 riks om hur viktigt projektet i Sydsudan är svarade Malin Canslätt från PMU:

– Superviktigt. Utan det skulle de här barnen inte ha någon framtid alls, inget hopp.

### MpoX satte fokus på DR Kongo

När första personen bekräftats smittad med virusinfektionen MpoX i Sverige riktades intresset mot ursprungslandet DR Kongo. Kristna medierna Dagen och Hemmets vän samt P4 Stockholm och Ekot sökte PMU för mer information. I inslag och artiklar intervjuades PMU:s

samarbetspartner genom Joseph Furaha Rumanira, ansvarig för hälsodepartementet inom CEPAC, samt barnläkaren Mwanza Nangunia. Även Therese Svensson från PMU och pingstmissionärerna Urban och Marie Berg intervjuades.

### Ukrainapartner i svensk media

Under ett Stockholmsbesök i oktober fick ledarna för PMU:s partner Edobro samt Youth Movement Be Free i Ukraina chans att berätta i svensk media om den situation som landet befinner sig i och varför kyrkan spelar en central roll i det humanitära arbetet.

– Regeringens största fokus ligger på att skydda landets befolkning till varje pris. Men resurserna räcker inte till att hjälpa människor mentalt och själsligt, sa Ivan Bilyk från Edobro till biståndstidningen Globalbar.

Även tidningen Dagen och P1 Morgon tog tillfället i akt att få direktrapport från de ukrainska humanitära aktörerna.



FOTO: BENGT JÄGERSKOG

”Vårt mål är att fler ska välja second-hand först och bara komplettera med nyproduktion”, säger Hanna Lindeskär, operativ chef på PMU Second Hand.

Svensk Handel om secondhand:

# FRÅN SKAM TILL GLAM

FOTO: PMU SECOND HAND / OMAZAN LILJA

Secondhand-marknaden fortsätter att växa kraftigt i Sverige, och enligt en prognos från Svensk Handel förväntas branschen omsätta hela 50 miljarder kronor år 2030. Detta speglar en betydande förändring i konsumentbeteenden, där secondhand inte längre ses som ett lågstatusval, utan nu har blivit ett trendigt och hållbart sätt att shoppa. Hanna Lindeskär, operativ chef på PMU Second Hand, kommenterar utvecklingen:

– Som konsument har du i dag helt andra möjligheter att göra medvetna val när du handlar, säger hon.

**H**anna Lindeskär har en bakgrund inom företagsekonomi och lång erfarenhet inom mode och inredning, från andra delar av handelssektorn. Men de senaste åtta åren har hon varit verksam inom PMU Second Hand, först som butikschef och därefter på huvudkontoret i Jönköping. Under denna tid har secondhand-branschen utvecklats i en rasande takt.

– Att secondhand nu utgör en betydande del av den svenska handeln är verkligen något att uppmärksamma. Det är väldigt positivt. Medan nyproduktionen har haft det tufft sedan pandemin, har secondhand stått starkt. Det märker vi i våra egna butiker, och nu bekräftas det även i de rapporter som kommer in, säger Hanna Lindeskär.

Attityden till varför man handlar secondhand har också förändrats. Det är inte längre enbart ett ekonomiskt eller hållbart alternativ, utan även ett sätt att uttrycka personlighet och stil.

– När jag började var det inte lika självklart att handla secondhand. Det betraktades ofta som ett val för låginkomsttagare, men i dag ser vi något helt annat. Det är inte längre tabu.

**SECONDHAND-BUTIKER LOCKAR** i dag en bredare målgrupp än någonsin tidigare, särskilt bland yngre generationer. Enligt Svensk Handels rapport handlar 27 procent av svenskarna secondhand minst en gång i månaden. Bland 18–29-åringar är siffran ännu högre – 39 procent.

– För den yngre generationen är secondhand ett sätt att uttrycka sin individualitet och hitta unika plagg. Det är nästan som att ju mer secondhand du köper, desto mer cool och unik uppfattas du. Samtidigt finns det de som kanske bara letar efter specifika märkeskläder, men som kanske inte har råd att köpa dem nya. För dem blir secondhand ett plånboksvänligt alternativ, säger Hanna Lindeskär.

Kläder är den varugrupp PMU-butikerna säljer mest av. Hanna själv följer också gärna second-



**HANNA LINDESKÄR**

**Ålder:** 44

**Bor:** I Ljungskile med man och tre barn

**Gör:** Operativ chef för PMU Second Hand.

**Köper gärna secondhand:** ”Framförallt inredning och möbler. Kläder köper jag också mer och mer utav under senaste åren.”

**Favoritcitrat om hållbarhet:**

”Enkelt tips för en mer hållbar garderob är att köpa secondhand-plagg som matchar med resten av din garderob så blir du garanterat nöjd! Glöm inte att prova innan du köper!”

**Favoritplats i butiken:** ”Om jag bara måste välja en plats får det bli inredning, hus och hem.”

**Blir inspirerad när:**

”Behöver jag fylla på med energi blir det antingen ett träningspass eller något rum där hemma som blir ommöblerat.

hand-trenden – hon letar ofta secondhand innan hon överväger nyproduktion. Och nästan alltid finns det pärlor att hitta. Nya höstkappan fann hon i den första secondhand-butik hon klev in i. Kappan var precis rätt dessutom. Rutig och i rätt färger.

– Vi ser att kunderna spenderar mer nu än tidigare. Det handlar inte längre bara om att göra fynd, utan om att bygga större delar av sin garderob med secondhand-plagg. Vårt mål är att fler ska välja secondhand först och bara komplettera med nyproduktion – och vi ser att detta börjar ske.

Secondhand-marknaden har på kort tid blivit mer professionell och organiserad, med bättre butiksoplevelser och ett större utbud.

– Vi arbetar för att skapa inspirerande och attraktiva köpmiljöer som möter kundernas olika behov. Oavsett ålder eller stil ska alla kunna hitta något, säger Lindeskär.

**HON LYFTER OCKSÅ** vikten av att fortsätta få in kvalitativa gåvor, då secondhandbutikerna är beroende av vad människor väljer att skänka. Även i givandet av sina föremål och kläder är människor med och gör ett aktivt val till förmån för både liv och miljö.

– Det finns nu många olika aktörer inom secondhand. Det som stärker PMU är att vi har många delmål. Du får inte bara bra shopping utan dina köp och gåvor är också med och gör skillnad för människor i nöd.

Även på konferenser och festivaler passar människor på att göra aktiva val med sin shopping. På Nyhem och Gullbrannafestivalen stötte Hanna Lindeskär på flera kunder som medvetet låtit bli att packa ombyten, eftersom de visste att PMU Second Hand skulle finnas på plats med en pop-up-butik.

– Det visar att secondhand verkligen slagit igenom. Framgångarna beror på det fantastiska arbete som görs i våra butiker. Det här är ingen ”one man show” – våra medarbetare brinner för det vi gör och har ett stort hjärta för vår verksamhet. Att fler väljer secondhand är ett jättefint bevis på att det vi gör – gör vi rätt.

LINNÉA JIMENEZ



## 142

142 000 tusen kvinnor i utsatt-het får just nu direkt eller indirekt stöd genom PMU:s arbete. Ytterligare minst 200 lokala små grupper och organisationer nås av arbetet till stöd för kvinnor.

FÖRETAG  
MED SOCIALT  
ANSVAR

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](mailto:pmu@info.se) så berättar vi mer.



**Tillsammans  
skapar vi en  
bättre värld!**

## Fortsatt osäkert för PMU efter Sidas beslut

Som resultat av regeringens omläggning av det svenska biståndet blev det klart att PMU erbjuds eget direktavtal med biståndsmyndigheten Sida, men att nivån på biståndet kraftigt begränsas. Därför har PMU, i skrivande stund, beslutat att i stället fortsätta processen i samarbete med Svenska missionsrådet. Vägen framåt är dock ännu oklar.

Från att ha fått 44 miljoner kronor per år fick PMU besked att man endast får ansöka om max fem miljoner per år direkt till Sida. Förklaringen som gavs i samband med beskedet var att för många kristna organisationer hade ansökt.

– Det är positivt att PMU erbjuds att återfå ett direktavtal med Sida, men ändå anmärkningsvärt att de väljer att endast kanalisera max fem miljoner genom PMU. Vi är kritiska till Sidas hantering av oss trosbaserade organisationer, och har i dialogen tryckt på att beslut om tilldelning av medel måste grundas på en bedömning av kvalitet och relevans. Det gedigna arbetet som byggts upp med våra samarbetspartner världen över riskerar att gå förlorat till följd av Sidas besked. Vårt uppdrag är att stå på de utsattas sida, och vi kommer ta de



FOTO: PMU OCH SIDA-LOGOTYP

beslut som ger oss bäst förutsättningar för det, säger Niclas Lindgren, direktor för PMU.

Beslutet, vid denna tidnings pressläggning, att stanna kvar i samarbetet med SMR handlar om PMU:s möjlighet att få till ett större avtal, om än betydligt mindre än vad PMU har i dag. SMR har fått erbjudande att tillsammans med aktuella medlemsorganisationer ansöka om upp till 70 miljoner kronor per år.

PMU:s ledning är tydlig med att organisationen nu måste jobba på nya sätt, och etablera nya samarbeten med dem som vill åt samma håll.

– Vi vädjar om att församlingar och enskilda givare nu ska kraftsamla med PMU för att säkerställa att våra livsavgörande insatser kan fortsätta. Varje person som aktivt väljer att skänka sina saker, handla

i våra secondhandbutiker eller bli månadsgivare är med och skapar verklig förändring. Varje församling som troget bidrar med sin insamling påverkar direkt förutsättningarna för de mest utsatta, säger Johanna Litsgård Lebourne, insamlingschef på PMU.

Även Pelle Hörnmark, föreståndare för Pingst FFS, talar om fortsatt gemensam kamp inom rörelsen i att stå upp för de mest utsatta:

– Att stå upp för de mest utsatta är en nödvändighet för att bygga en rättvis och hållbar värld. Genom pingströrelsens församlingar och PMU:s arbete har vi möjlighet att fortsätta göra skillnad, ge röst åt de som ingen har, och skapa en framtid med värdighet och hopp för alla. Nu är det viktigt att vi tillsammans fortsätter detta arbete.

## Tillsammans kan det omöjliga bli möjligt

**E**nligt världens sätt att tänka går vägen till välstånd ofta genom själviskhet, korruption och orättvisor. Men Gud utmanar oss att frigöra våra resurser och tillgångar, för andras skull. När vi nu närmar oss jul tar vi därför ryggen på Gud själv när vi väljer att öppna våra hjärtan för andra.

Som du kan läsa i den här tidningen, på sidorna 14-15, finns det också intressant forskning på vad som händer i oss när vi ger eller hjälper andra. Det är som att vi är skapade för att vara givmilda och leva i ömsesidigt beroende av varandra. Vi mår bättre, både fysiskt och psykiskt, när vi engagerar oss för dem omkring oss.

Psalm 103 beskriver Gud som rättfärdig och rättvis. I Gamla testamentet är Guds omsorg om de fattiga och förtryckta, änkor, faderlösa och flyktingar ett ofta återkommande tema. Profeten Jesaja uppmanar oss att dela vårt bröd med den hungrige och klä den nakne, och Jesus förstärker detta budskap när Han uppmanar oss att älska vår nästa som oss själva. I Matteus 25 identifierar Han sig med världens mest utsatta när Han säger att det vi gör för dem, det gör vi för Honom.

Bibels texter om givmildhet och omsorg om andra får mig att tänka på Emilia Khafizova från Ukraina. I dag är Emilia 18 år, men när Ryssland inledde sin storskaliga invasion var hon bara 16. Hennes familj, liksom många andra i östra Ukraina, drabbades hårt av kriget. Emilia valde tidigt att inte se sig själv som ett offer. I stället engagerade hon sig för krigsdrabbade barn som volontär inom pingströrelsen. Hon berättar passionerat om vikten av att ge barnen i krigets Ukraina en chans till en riktig barndom, att få leka och bara vara barn. Emilia studerar också statsvetenskap, med en dröm om att en dag kunna verka för fred och förhindra nya konflikter. Emilia vill inte bara agera här och nu, utan också för en långsiktig förändring.

För Emilia ger engagemanget för utsatta barn henne

inte bara en meningsfull uppgift, utan hjälper henne också att bearbeta egna trauman. Forskning visar att de som hjälper andra ofta har lättare att hantera stress och ångest, vilket Emilia bekräftar genom sitt mod och sin handlingskraft. Att ge gynnar alltså både vårt eget välmående och bidrar till ett mer medmänskligt samhälle.

När den här texten skrivs har vi på PMU nyligen fått veta att vi kan komma att förlora den större delen av vårt bidrag från biståndsmyndigheten Sida. Det är pengar som pingstmissionen under decennier använt för att hjälpa kvinnor och barn att få tillgång till vård och utbildning, människor som behöver ta sig ur extrem fattigdom och människor som kämpar för sina rättigheter. Det här arbetet får inte gå förlorat. Det gör att vi på nytt inför denna kommande jul vill påminna om kraften i att ge och att hjälpa andra. Vi hoppas att fler med oss vill agera som Emilia, genom att göra och ge av det vi kan för att lindra nöden och skapa långsiktig förändring för barn och vuxna i utsatthet. Trots ett negativt besked från Sida så är det som är nödvändigt också möjligt – om vi gör det tillsammans!

Ett utmärkt sätt för dig att bidra är genom PMU:s adventsutmaning, där en extra julgåva kan göra all skillnad. Eller varför inte ge en julklapp med PMU:s hyllningsgåva som förändrar liv? Låt oss se till att fler får uppleva en riktigt god jul!



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](https://www.pmu.se/manadsgivare) eller kontakta oss

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

Skanna  
QR-koden



**90 SVENSK  
KONTO INSAMLINGS  
KONTROLL**  
Pg 90 00 50-6

Tidningen PMU ges ut av Pingstmissionens utvecklingssamarbete.

Ansvarig utgivare:  
Niclas Lindgren.

Redaktör: Linnéa Jimenez.  
Redaktion: Linnéa Jimenez, Johanna Litsgård

Lebourne, Eva Nordenstam von Delwig, Niclas Lindgren, Robin Ibañez och Malin Newman.

Produktion: PW Design.  
Tryck: Stibo Complete.  
Upplaga: 39 745 exemplar.  
E-post: [redaktion@pmu.se](mailto:redaktion@pmu.se)  
Webb: [www.pmu.se](http://www.pmu.se)  
Ansvarig utgivare ansvarar

för innehållet i tidningen. Redaktionen ansvarar ej för obeställt material.

PMU:s huvudkontor:  
Box 151 44, 167 15 Bromma  
08-608 96 00  
08-608 96 50 (fax)  
Vårgårda biståndscenter:  
PMU, Skattegårdsgatan 1,

447 91 Vårgårda, 0322-66 87 60, 0322-62 37 39 (fax)

PMU är de svenska pingstförsamlingarnas biståndsorganisation. PMU arbetar tillsammans med församlingar och samarbetspartner i 84 projekt i 27 länder.





# ”Se till mig som liten är”

Flyktingbarn i Ukraina

## 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. Tack för din julgåva!

Swish  
9000506

Plusgiro  
900050-6

Bli månadsgivare här!



90 SVENSK  
KONTO INSAMLINGS  
KONTROLL

Märk med "HJÄRTA"

[pmu.se/manadsgivare](https://pmu.se/manadsgivare)