

PMU JUBILEUMS MAGASIN 2025

EN TIDNING FRÅN BISTÅNDSORGANISATIONEN PMU

**Panzisjukhuset
blev Berthes
räddning**

**Secondhand
– från skam
till glam**

**Nu könsstympas
ingen längre
i massajbyn**

Det finns nytt framtidsjobb för femåriga Katya, hennes mamma och fem syskon. De är en av alla de flyktingfamiljer som fått hjälp av PMU:s partner i Ukraina.

HOPP

**I 60 år har PMU gjort skillnad
för utsatta barn och familjer**



Miljoner människor har fått ett bättre liv

Pingstförsamlingarnas biståndsorganisation PMU fyller 60 år och tänk vad mycket vi har kunnat göra tillsammans under dessa år! Miljoner människor har fått ett bättre liv och större möjligheter. Detta tack vare gåvogivare, missionärer,

butiker inom PMU Second Hand, pingstförsamlingar, Sida och andra stora institutionella givare tillsammans med våra partnerorganisationer och samarbetskyrkor runt om i världen. Det är en god kedja som du och jag är en del av.

Vissa delar av biståndet är konkreta. Bygget av skolor och hälsokliniker, vaccinationer, mc-ambulanser, trädplantering och så vidare. Eller den akuta hjälp vi sänder när en katastrof har inträffat och till exempel matpaket, hygienartiklar och filter behöver delas ut.

Men det finns också en annan del som handlar om ett förändrat tänkesätt och beteende. Här i tidningen kan du läsa om arbetet mot kvinnlig

könsstympning som har inneburit att tiotusentals flickor har sluppit och slipper detta, för att ett samhälle har tänkt om. De satsningar på jämlikhet, demokrati och fred som PMU arbetar för är andra sådana exempel som inte är så konkreta – men inte desto mindre viktiga!

Jag hoppas att du ska känna dig stärkt i ditt engagemang för mission när du läser denna tidning. För även om det blåser runt det svenska biståndet och är en utmanande tid för oss, så är jag förvissad om att Guds hjärta för de mest utsatta bultar lika hårt som alltid. Vi kommer att hitta vägar för att förmedla tro, hopp och kärlek där det behövs som mest. Tack för att du är med oss i detta viktiga arbete!

**NICLAS
LINDGREN**
Direktor, PMU



Boka en PMU-inspiratör

För att skapa ett ännu starkare engagemang för de mest utsatta i världen har vi en satsning med PMU-inspiratörer som gärna gör gudstjänstbesök men också kan medverka vid andra typer av samlingar. De medverkar med en inspirerande predikan, berättar om vad PMU gör i världen och ger tips på hur man kan kanalisera sitt eget engagemang. Vill din församling ha besök av en inspiratör kontakta per.lilja@pmu.se.

Sjung med Urban och Carina Ringbäck

Musikduon Urban och Carina Ringbäck arrangerar körhelger i samarbete med PMU. Det är ett uppskattat koncept där specialskrivna sång och musik varvas med engagerande mellansnack om internationella frågor och mission. Tillsammans med församlingen och ortens projektkör formas innehållet för programmet. Hel-

gens höjdpunkt är en konsert på lördagskvällen.

– Det finns unika möjligheter att göra skillnad om man kombinerar församlingarnas missionsengagemang och PMU. Vi vill ge inspiration till det som redan görs och till nya initiativ. Det är en glädje att tillsammans med församlingar få göra något positivt, i en tid när hopplösheten breder ut sig, säger Urban Ringbäck.



FOTO: LINUS LINBRO

Är ni intresserade av en körhelg?
Kontakta johanna.litsgard.lebourne@pmu.se



FOTO: FAMILJEN WERLUNDERS ALBUM

De första missionärerna som reste till Afrika på tidigt 1900-tal, sa hej då till allt de tidigare känt till för att svara upp mot den kallelse de kände i sina hjärtan.



FOTO: PENTACOSTAL UNION

Bara timmar efter att Ryssland hade gått till attack i Ukraina 2022, hade pingstförsamlingen i Eskilstuna dragit igång en insamling till sin vänförsamling i landet.



FOTO: PMU/LINNÉA JIMENEZ

Att handla secondhand har blivit en livsstil för många, och det mest hållbara sättet att möta en överkonsumerande värld. "För den yngre generationen är det ett sätt att uttrycka sin individualitet", säger Hanna Lindeskär, operativ chef på PMU Second Hand.

4 Mycket har hänt under de 60 år som gått sedan PMU startades. Följ med på resan genom några utvalda nedslag.

6 Emma Israelsson vill att hennes smycken både ska vara vackra och bidra till att världen blir lite bättre.

9 Inte ens när första spadtaget togs vid byggandet av Panzsjukhuset kunde någon ana vilken roll det skulle spela för kvinnors hälsa.

16 Utbildning förändrar synsättet på kvinnlig könsstympning, menar Abigael som själv vägrade låta sig utsättas och i dag kämpar för att nå fler unga flickor.

20 Ta rygga på våra partner runt om i världen och låt dig inspireras till hur vi, på kort och lång sikt, kan bli bättre på att värda skapelsen.

24 Din gåva gör skillnad och skapar förutsättningar för ett bättre, mer jämlikt liv och en tryggare värld för de barn som ska växa upp.

Ansvarig utgivare:
Niclas Lindgren.

Redaktör:
Therese Hedlund.

Redaktion:
Johanna Litsgård Le-
bourne, Eva Nordenstam

von Delwig, Therese
Hedlund och Linnéa
Jimenez.

Produktion / AD:
PW Design.

Tryck:
Stibo Complete, 2025.

Adress:
Box 151 44
167 15 Bromma
Tel: 08-608 9600

Följ PMU:



Tidningen PMU
kommer ut fyra
gänger per år.
Scanna QR-
koden för att läsa
tidigare nummer.



www.pmu.se

Notiser från 60 år



FOTO: PRIVAT GERT FALLSTEN

1965

Under Pingströrelsens predikantvecka tas beslutet att starta en organisation, PMU, som ett komplement till de svenska församlingarnas mission i andra länder.

2001



FOTO: PMU/LINUS LINDBRO

För 23 år sedan gick starten för secondhand-verksamheten. I dag är 56 butiker knutna till PMU och de bidrar med miljontals kronor varje år till de mest utsatta.



2008



FOTO: PMU/LINUS LINDBRO

Nu kommer påverkansarbetet igång på allvar. För PMU har det alltid varit viktigt att samtala med politiker och andra beslutsfattare och vara med i samhällsdebatten. PMU:s samarbetspartner utbildas också i att bli duktiga på att påverka beslutsfattarna i sina egna samhällen. Kunskap om vilka rättigheter en medborgare har och vilka krav man kan ställa på sina politiker leder till förändring.

2018



FOTO: STINA HJELM

Det blev ett stort galafirande när Denis Mukwege, chefsläkare för Panziskhuset fick motta Nobels fredspris.



Tavlor om våld väckte stort engagemang

I slutet av 1990-talet besökte Maud Andersson ett arbete i DR Kongo där man tog emot våldtagna kvinnor, utan möjlighet att försörja sig. Maud uppmanade dem att sy några vackra tavlor som hon kunde sälja i Sverige under julkampanjen och de skulle kunna tjäna lite pengar. Men när tavlorna anlände till Sverige var det inte vackra palmer vid en strand. De föreställde fruktansvärda bilder

på våld och övergrepp. Kvinnor och barn som våldtogs inför sina familjer och män som misshandlades. Kvinnorna hade sytt sina historier. Tavlorna kunde inte säljas i julkampanjen men Maud reste runt i församlingar och visade upp tavlorna och människor fick ta med sig en tavla som en påminnelse. De syttavlor som blev kvar lämnades in till Etnografiska muséet i Stockholm

PMU Second Hand började som depå för sjukhusmaterial

PMU Second Hand servicecenter började 1963 som en depå, startad av Erland Jonsson där man tog emot överskottsmaterial från sjukhus och förmedlade vidare till missionsfälten. I slutet av 1970-talet slogs den ihop med PMU och 1987 flyttade den till Värghårda där den ännu är kvar.



FOTO: PMU SECOND HAND VÄRGÅRDA, 2014

Hjälp till Bosnien

1996 gjordes första insatsen att hjälpa till med återuppbyggnaden efter Bosnienkriget. Det handlade om husbyggen men också om akuta insatser med matkassar till flyktingar och att trygga en framtida försörjning genom att dela ut kor, får och höns eller utrustning för att kunna starta, exempelvis, ett snickeri eller en smedja.

Totalt förmedlades 238 miljoner från Sida och 20 miljoner från EU:s humanitära organisation Echo i detta projekt.



FOTO: MAGNUS KARLSSON

Potatis i Nordkorea

1995 drabbades Nordkorea av en översvämningskatastrof och bad om hjälp med mat. PMU och Smyrnoförsamlingen i Göteborg ledde insatsen. Efter det genomförde PMU flera jordbruksprojekt där under 15 års tid. Framst bidrog man med utbildning på jordbrukskooperativen kring potatisodling, distribution av utsäde till framför allt sättpotatis och även med byggen av växthus för grönsaksodling och potatislager.

Rapporter visade att potatisskördarna ökade med 15–30 procent tack vare detta.

Emmas smycken skänker godhet

Smyckedesignern Emma Israelsson har ett långt samarbete med PMU, till en början som stöd för doktor Denis Mukweges arbete. Nu görs en ny satsning, utifrån orden i Romarbrevet 12:21: "Låt dig inte besebras av det onda utan besegra det onda med det goda".

Emma Israelsson är en skandinavisk smyckedesigner vars kollektioner kännetecknas av minimalistiska smycken. Sedan starten har hennes företag, Emma Israelsson Stockholm, drivits av filosofin att ge tillbaka av det de tjänar. Tio procent av vinsten skänker de vidare.

– Jag har alltid haft en passion och önskan att starta något som gör skillnad. Att göra det jag är riktigt bra på med stor passion och hårt jobb, samtidigt som det finns ett högre syfte med det jag gör. Vi startade 2013 med en kollektion som heter PS23. Den är inspirerad av psalm 23, en vacker psalm som lovar oss välsignelser och beskydd

"Orden 'låt dig inte besebras av det onda, utan besegra det onda med det goda' är mer aktuellt än någonsin."

EMMA ISRAELSSON



FOTO: PMU/ANNELIE EDSMYR

och uppmuntrar oss att alltid komma ihåg vem den sanne och evige Herden är. Jag har med mig den psalmen genom allt jag gör. En evig kärlek, vägledning och inspiration, säger Emma Israelsson.

Sedan 2015 har Emma Israelsson varit med och stöttat vinnaren av Nobels fredspris, läkaren Denis Mukwege, och det arbete han bedriver på Panzisiukhuset i DR Kongo genom PMU.

– PMU som organisation har legat mig varmt om hjärtat i många år och vårt samarbete kändes så självklart; att som företagare fokusera och arbeta hårt, men sikta ännu högre och tro att vi tillsammans kan göra skillnad i människors liv. Samarbetet med PMU är en del av den drömmen.

Emma designar alla smycken



Vill du köpa ett smycke från Emma Israelsson Stockholm?

Du vet väl att om du blir månads-givare och värvar två till får du ett valfritt smycke som premie.

Scanna QR-koden för mer information.



för hand innan de tillverkas med fokus på hållbarhet i förädlad guld, brons och rent silver. Det senaste smycket, i samarbete med PMU, lyfter fram orden i Romarbrevet 12:21.

– Orden "låt dig inte besebras av det onda, utan besegra det onda med det goda" är mer aktuella än någonsin. Det är lätt att bli paralyserad av all ondska och självupptagenhet som finns, men vi vet att Guds ljus övervin-ner ALLT mörker, och det kan kanaliseras genom oss. Och kan vi kanske också ha lite mer tålmod och fördragsamhet med varandra i en tid som är tuff så kommer Guds ljus bryta fram även i den situationen. Vi kavlar upp ärmarna och doftar himmel tillsammans, säger Emma Israelsson.

EVA NORDENSTAM VON DELWIG

Vad betyder Romarbrevet 12:21* för dig?

”

Att ge igen, klämma till och ge vi-

dare den smärta jag upplever ligger nära till hands för oss människor. Men med Jesus som föredöme finns bara en väg som leder till godhet, rättfärdighet, frid och enhet. Att möta det smärtsamma och onda med den godhet som Gud mött oss med. Jag har läst någonstans 'gör alltid gott, det gläder somliga och förvånar resten'. Godhet leder alltid till en reaktion. Kanske till och med en självreflektion som leder mig in på en ny och ljusare väg. Låt oss orka välja godhet."

Elloise Nordkvist, pastor,
Pingstförsamlingen i Helsingborg



”

För mig blir det ibland så up-

penbart att bibeln har de bästa lösningarna, budskapet i Rom 12:21 är ett sådant ställe. Tänk om alla världens makthavare skulle praktisera att besegra det onda med det goda – vilken skillnad det skulle bli! Och tänk om vi alla skulle ta ett steg på det här området i vår vardag, det skulle snabbt märkas runt dig och mig!"

Gustaf Nyström,
verksamhetsledare Pingst ung



”

Empatin i samhället börjar dö

ut och människor får stenhjärtan. Men jag har lika mycket kraft som droppen som urholkar stenen och tänker vara snäll ändå in i kaklet. Jag tror att snällheten ska segra. Det är det som genomsyrar allt för mig."

Nina Eriksson, inspiratör och verksamhetsansvarig för LP Kvinna



Hallå där!

Pelle Hörnmark

Föreståndare för samfundet Pingst FFS

Biståndet är i stor förändring. Varför ska pingströrelsen bry sig om statliga medel?

– Vi är en del av det svenska samhället.

Jag tror att kyrkan på ett väldigt bra sätt kan förvalta svenska folkets skattemedel. Pengarna från staten är inte det viktigaste, men vi har sett hur de skapar goda förutsättningar för systerkyrkor att betyda något i sina samhällen.



Vad kan PMU göra som inte församlingarna kan?

– Att arbeta med bistånd kräver ibland mycket kunskap. Den kunskapen finns oftast inte i den lokala församlingen. Här blir samarbetet mellan församlingen och personal och kompetens på PMU en bra förutsättning för att hjälpa i världen.

Vad önskar du för PMU framåt?

– Jag hoppas och tror att PMU i framtiden kan finnas med i det svenska biståndet. Det är ett bra sätt för pingströrelsen att också bära en del av sitt samhällsansvar.

"I många delar av världen är det kyrkan som måste agera om det ska bli någon förändring. Det är till den människor vänder sig med sina problem och utmaningar."

NICLAS LINDGREN

Niclas Lindgren

Direktor på PMU

PMU fyller 60 år. Du har själv arbetat inom PMU i 25 år. Vad är du mest stolt över om du ser bakåt?

– Jag är stolt över att vara en del av en församlingsrörelse och ett nätverk av fantastiska samarbetspartner som uthålligt och troget står tillsammans med människor som drabbas av fattigdom och utsatthet. Vi tar ryggen på Gud själv, som säger att Han både hör och ser människor som lider, och lovar att agera. Det är fantastiskt att få vara en del av Guds egen mission i den här världen, tillsammans med så många hjältar världen över.



Nu läggs biståndet om och det har varit mycket osäkerhet och olika besked om hur det drabbar PMU. Vad har du lärt dig i den processen?

– Som församlingsrörelse behöver vi vara grundade i det vi gör, trygga i vår identitet och vårt uppdrag. Vi agerar utifrån vår övertygelse, inte för att någon betalar oss för det. Eftersom det är osäkert med finansiering via svenskt bistånd är det allt viktigare att vi ökar våra egna insamlingar och inte gör oss beroende av stöd utifrån.

Vad önskar du för PMU framåt?

– Att vi som global rörelse ska växa i vårt ansvarstagande, och göra än mer för att skapa hopp och framtidstro, fred och rättvisa i världen. I många delar av världen är det kyrkan som måste agera om det ska bli någon förändring. Det är till den människor vänder sig med sina problem och utmaningar. Jag tror på evangeliets och kyrkans förändringskraft, och drömmer om att PMU ska vara en resurs här. Självklart vill vi även att andra ska se kyrkans viktiga uppdrag, och vilja stödja oss. Bland annat ser vi gärna ett starkt, stabilt samarbete med Sida.

*Romarbrevet 12:21: Låt dig inte besegras av det onda utan besegra det onda med det goda.

Med vilja och mod fortsätter arbetet i Kongo

Motgångar och sjukdom kantade de tidiga missionärernas väg i länder som DR Kongo. Ett arbete som i dag växt till en verksamhet som främjar hälsa, jämlikhet och utbildning för fler.

Det sjöd av missionsiver i den unga svenska pingströrelsen. Tidigt sändes missionärer till Sydamerika och Kina. Andra kände sig kallade till Belgiska Kongo (nuvarande DR Kongo). Men hur skulle man få fotfäste där? I början av 1920-talet gjordes flera försök. Men arbetet gick trögt i starten. Den fria församlingsmodell som svensk pingströrelse tillämpade fungerade inte eftersom den belgiska kolonialmakten krävde att missionärerna skulle backas upp av en juridisk person. Lösningen blev en kompromiss. "Svenska Fria Missionen" (SFM) bildades och tog rollen som juridisk aktör, vilket gjorde det möjligt att förvärva mark och egendom och bygga missionsstationer.

Men nya problem väntade i form av sjukdom och febrar som



Mitt i de kulturkrockar som blev, fanns en passionerad längtan efter att nå ut med både utvecklingstankar och det evangelium som missionärens hjärta brann för.

tog unga missionärsliv. Omgivningen var inte heller alltid vänligt sinnad. En misstanke om att en förgiftning låg bakom tre dödsfall i Uvira, som ägde rum inom loppet av några dagar, kunde aldrig bekräftas. Det ledde dock till att en ny missionsstation öppnades i Nya Magira (i dag Lemera).

Motgångarna och det riskfyllda livet i en okänd miljö hindrade inte nya missionärs-

kandidater från pingstförsamlingarna i Sverige att förbereda sig och resa ut till Kongo. Det är många enskilda missionärer och svenska pingstförsamlingar som har bidragit till en kongolesisk församlingsrörelsen som i dag har över en miljon medlemmar. Communauté des Eglises de Pentecôte en Afrique Centrale (Cepac) driver skolor, kliniker och sjukhus och är engagerad i fredsarbete och frågor om miljö, klimat och jämställdhet. Och demokrati. Inför DR Kongos första demokratiska val 2006 anordnades 25 seminarier (tillsammans med en pastor från Cepac och med stöd från PMU) där deltagarna fick lära sig hur valet skulle gå till. Ett av seminarierna var enbart för kvinnor. Projektet blev en succé.

Och utbildningen vid missions skolor har givit kunskaper. Det har varit ett lyft för enskilda elever som i sin tur kunnat göra viktiga samhällsinsatser. Denis Mukwege, chefsläkaren vid Panzisjukhuset som fick Nobels fredspris 2018, är ett sådant exempel. Även andra personer från Cepacs skolor har i dag ledande positioner i samhället.

BIRGER THURESON

FOTO: LENNART NILSSON/TT



FOTO: PMU/JOHANNA LITSGÅRD LEBOURNE

Panzisjukhuset – en osannolik väg mot ett nytt hopp

Panzisjukhuset blev en succé redan innan det hade öppnat. Tusentals kvinnor har sedan fått både sina kroppar och sin självkänsla återupprättade där.

Sedan PMU startade 1965 har arbetet i Kongo varit en viktig del. Förutom de tidiga hälsoklinikerna och missionssjukhusen i exempelvis Lamera och Pinga har PMU varit engagerad i arbetet som ledde till att Panzisjukhuset byggdes för 25 år sedan, i samarbete med Läkarmissionen och Sida.

Panzisjukhuset 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 och 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



Kerstin Åkerman



Berthe

fanns ju ingen barnmorska där. Men det hade sjuksköterskan gjort.

Efter det spred sig ryktet att sjukhuset hade öppnat och människor satt och köade. Då saknades fortfarande färdiga operationsrum och toaletter. Men även om mycket saknades så fanns det viktigaste: Människor som brydde sig och var villiga att försöka. Patienterna som kom var däremot drabbade av kriget. Bland de första var kvinnor med skadade underliv. Undan för undan spred sig insikten om magnituden av det sexuella våld som kvinnorna utsattes för.

Berthe var en av dem. När hon kom läckte hon urin och efterfrågade blöjor. När personalen undrade varför, berättade



hon att hon hade utsatts för en våldtäkt. Mannen hade avslutat med att skjuta med gevär i hennes underliv. Sen kom ytterligare en kvinna med ett trasigt underliv. Och en till.

Långsamt började man förstå att kvinnorna som sökte vård inte var enstaka fall. Det fanns en systematik i våldet som de utsattes för. Våldtäkterna användes som vapen i kriget. Läkaren Denis Mukwege opererade dem, men lyfte också frågan i de sammanhang han inbjöds

”Jag känner att jag vill göra allt för att hjälpa dem precis som jag själv en gång fick hjälp här.”

BERTHE

till. Under årens lopp fick han många utmärkelser. Den största kom 2018 då han fick ta emot Nobels fredspris.

Nu, 25 år senare, har Panzisjukhuset blivit världskänt för sitt arbete för kvinnor som drabbats av sexuellt våld.

Via PMU är även EU:s humanitära organisation ECHO med och finansierar den viktiga verksamheten.

Den holistiska modellen på Panzisjukhuset kombinerar medicinsk vård med psykosocialt stöd, juridisk rådgivning och socioekonomisk återintegrering för att ge överlevare av sexuellt våld ett helhetsstöd. Badilika-modellen bygger vidare på detta genom att stärka lokalsamhällen och främja jämställdhet genom utbildning, mobilisering och rättighetsbaserat arbete. Tillsammans skapar modellerna en långsiktig förändring för både individer och samhällen med



Denis Mukwege

Ge en gåva –
välj ändamål
Panzisjukhuset.



fokus på att återupprätta värdighet och egenmakt.

Berthe blev till slut sjuksköterska och arbetar i dag på Panzisjukhuset. Hon möter barn och väldigt unga flickor som kommer söndertrasade och gråtande efter brutala våldtäkter och som har förlorat hoppet om framtiden.

– Jag känner att jag vill göra allt för att hjälpa dem precis som jag själv en gång fick hjälp här, säger hon.

Berthe är ett levande exempel på att framtiden är möjlig. Du kan också vara med och förändra. Arbetet som startade ur svensk pingstmission har kunnat drivas tack vare pingstförsamlingar i Sverige och många trogna givare. Kan du tänka dig att ge en gåva för att sjukhuset ska kunna fortsätta att rädda liv och ge hopp? Tack för ditt livsviktiga stöd.

EVA NORDENSTAM VON DELWIG



FOTO: PMU/ANNELIE EDSMYR

Panzisjukhuset har inte bara kompetens inom gynekologi. Det finns även specialistläkare inom barn, allmän medicin, hjärta, infektion, kirurgi, neurokirurgi, hud, ögon, öron, patologi, onkologi och psykiatri. Mängder av människor har fått hjälp via Panzisjukhuset.



Panzi är ett sjukhus för både kropp och själ, där även inre trauman ges plats att läka.

Med blicken mot framtiden

En av läkarna som arbetar på Panzisjukhuset i dag är Sylvie Mwambali, som koordinerar vården av kvinnor som utsatts för sexuellt våld. Vi frågade vad hon ser som de mer långsiktiga resultaten av det arbete hon står i i dag.

– Vi har utvecklat och förbättrat metoderna inom sjukvård för överlevande av sexuellt våld och vår modell används även i andra länder. Panzi startades ursprungligen för att ge mödrhälsovård, 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.

Vilka kommer till Panzi för

behandling på grund av sexuellt våld?

– Majoriteten är unga flickor och kvinnor. Vi får till och med in riktigt små barn och spädbarn. Även riktigt gamla 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 och behovet av holistisk vård för våldtäktsöverlevande?

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



Sylvie Mwambali

Kvinnornas egna berättelser:

Sara, 41 år

” Jag blev våldtagen och de tog allt. Sedan blev jag sjuk. En dag hörde jag om Panzisjukhuset och lyckades ta mig hit. Min make och min son blev dödade, och sju av mina barn flydde. Jag vet inte var de är nu. Jag har bara ett barn kvar som är med mig på sjukhuset. Om vi inte hade tagits om hand här, skulle kvinnorna från min hemby vara utplånade. Det finns många änkor och föräldralösa barn. Tack vare Denis Mukwege och personalen på Panzi får vi vård och vår situation förbättras.

Här möter jag människor som bär på samma känslor som jag och vi pratar mycket. Det är till stor hjälp. Men tankarna på framtiden gör mig orolig. Mitt huvud värker när jag tänker på det. Jag har ingen man och inget hus kvar. Vart ska jag ta vägen när jag återvänder hem? Jag skulle vilja köpa en bit mark och bygga ett hus. Och jag skulle vilja se förövarna i fängelse. Om de straffas lär de sig att inte begå dessa brott igen. Vi kvinnor här har alla psykologiska problem, men vi fortsätter att leva, för det finns korta perioder av frid. Då glömmmer vi det svåra. Vi lever för de stunderna.”

Fatuma, 17 år

” Det var i Kalehe. Några soldater från Interahamwé kom till vårt hem och skar av min mammas hals. De dödade henne. Efteråt våldtog de mig. Jag blev gravid, men efter att jag fött mitt barn sa min pappa att jag inte var välkommen hem eftersom han inte visste vem som var ansvarig för barnet. Han tycker inte att jag är en bra dotter. När jag tänker tillbaka på det jag upplevt så mår jag dåligt. Ibland får jag så ont att det värker i hela kroppen. Men trots att jag känner mig ensam, känner jag att jag måste resa på mig och fortsätta.”



"Att fler väljer
secondhand är
ett jättefint bevis
på att det vi gör,
gör vi rätt."

HANNA LINDESKÄR

Mer coolt än någonsin med secondhand

Secondhand-butiker lockar i dag en bredare målgrupp än någonsin, särskilt bland yngre generationer. Och en av de största aktörerna på marknaden är PMU Second Hand. Och det de säljer mest av är kläder.

Hanna Lindeskär är operativ chef på PMU Second Hand. Hon har arbetat med secondhand de senaste åtta åren. Under denna tid har branschen utvecklats i en rasande takt. Enligt en prognos från Svensk Handel förväntas branschen omsätta hela 50 miljarder kronor år 2030.

– Att secondhand utgör en betydande del av den svenska handeln är väldigt positivt. 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.

– 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

OM HANNA LINDESKÄR

Ålder: 44 år.

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".



FOTO: JOHANNA LITSGÅRD LEBOUNNE

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.

Även på konferenser och festivaler passar människor på att göra aktiva val med sin shopping. På Nyhem och Gullbrannafestivalen stötte

Hanna Lindeskär på kunder som medvetet låtit bli att packa ombyten, eftersom de visste att PMU Second Hand fanns 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.

Hanna lyfter vikten av att fortsätta få in kvalitativa gåvor då secondhand-butikerna är beroende av vad människor väljer att skänka. Även i givandet av föremål och kläder är människor med och gör ett aktivt val till förmån för både liv och miljö.

– Det finns 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.

LINNÉA JIMENEZ



Volontären Linnéa Westin: Här

När man kliver in genom dörarna på PMU Second Hand i Örnsköldsvik är det stor chans att man stöter på Linnéa Westin. Hon är en av alla volontärer som får arbetet i butiken att rulla. För Linnéa handlar det om något mycket större än att bara sköta kassan.

Linnéa Westin sitter mitt i butiken i en färgglad klänning, paljettkavaj och vit hatt och tar emot kundernas svarslappar från tipsrundan. Hennes stora leende och glada uppsyn är smittsamt. Det är feststämning

27

Enligt Svensk Handels rapport handlar 27 procent av svenskarna secondhand minst en gång i månaden. Bland 18–29-åringar är siffran 39 procent.

med ballonger, livemusik och tårta eftersom butiken fyller 30 år. Men för Linnéa är varje dag i butiken värdefull. Hon berättar vad volontärarbetet har betytt för henne personligen men också vad hon genom sin insats får betyda för andra.

– Jag gillar att arbeta och göra rätt för mig. Jag är sjukpen-sionär men vill inte bara sitta hemma utan att göra något för andra. Därför sökte jag som volontär från början. Men det är också otroligt roligt. Jag får möta så mycket människor –

alla har en historia att berätta, säger Linnéa.

Hon gillar att arbeta i kassan där hon träffar folk och ofta får betydelsefulla samtal med kunderna. Linnéa började som volontär redan 2014. Hon hade en paus mellan åren 2017 och hösten 2022, men sedan kunde hon inte hålla sig borta.

– Kunderna har frågat efter mig. Det är häftigt! Någon sa att hon blev så glad varje gång hon såg mig, det är väldigt roligt att höra.

Linnéa drivs också av att ar-



FOTO: PMU LINNÉA JIMENEZ



FOTO: PMU LINUS LINDBRO

gör jag skillnad på riktigt

betet gör skillnad ute i världen, då överskottet i butiken går till bistånd, samt att secondhand är bra för klimatet. Hon får också vara med och påverka lokalt genom möten med kunder och personal. Arbetet har även gjort skillnad för henne själv. Efter att ha gått igenom en svår, utmattande tid tycks styrkan ha kommit tillbaka.

– Jag har fått ett otroligt fint stöd av medarbetare och butikscheferna, berättar Linnéa.

På PMU Second hand i Örn-sköldsvik arbetar både unga och äldre. Butiken drivs i samarbete

mellan Pingstförsamlingen och PMU, men de som är involverade i butiken kommer från olika håll. En ung man som arbetstränar berättar att han alltid känt sig välkommen trots att han inte är kristen eller medlem i kyrkan. Linnéa själv är uppvuxen inom EFS men hängde ofta i Pingstkyrkan som ung. Att höra till och vara en del av gemenskapen oavsett varifrån man kommer är för henne en självklarhet.

– Jag vill inkludera alla. Jag tror folk mår bra när de blir sedda.

LINNÉA JIMENEZ

FAKTA OM PMU SECOND HAND

PMU Second Hand består av 56 butiker runt om i landet. De omkring 2000 volontärerna i butikerna är ovärderliga. Både när butiken är öppen och stängd arbetas det i butikerna. Under öppettider håller volontärer ordning och hjälper kunder till rätta. När det är stängt fyller de på med varor och ser till att allt är snyggt och prydligt. Volontärer finns även i kaffeerna, i kassan och vid gåvomottagningen. Att vara volontär innebär att bli del av en gemenskap, en viktig pusselbit för att verksamheten ska fungera.



Abigael sa nej till könsstympning

Ofta tänker vi på bistånd som att en skola byggs, vaccinationer av barn eller matpaket som delas ut. Men bistånd kan även handla om insidan, förändra tänkesätt som leder till bättre liv. En lyckad sådan satsning är kampen mot könsstympning bland massajbyar i Olgulului i Kenya. På sina håll har hela byar upphört att könsstympla flickor.

För några år sedan, i en by nära Ngarambuni, inledde pingströrelsen Free Pentecostal Fellowship of Kenya (FPPK) kampen mot könsstympningen i Olgulului. Många flickor utsattes i området, men de var svåra att nå. För att nå förändring gick man genom den



Abigael Naishorua Letuati.

4

miljoner tjejer riskerar att könsstympas varje år. PMU arbetar mot könsstympning i Mali, Burkina Faso, Tanzania och Kenya.

lokala kyrkan som hade goda relationer med människorna, även om de inte hade någon kyrkobyggnad. Gudstjänsterna firades ofta under ett träd.

– Kvinnorna i byn som jag kom för att besöka berättade stolt om sin kyrka och att de gärna ville att vi skulle starta projektet, säger Abigael Naishorua Letuati som leder arbetet mot könsstympning i Olgulului.

Traditionen med kvinnlig könsstympning sitter djupt rotad i kulturen bland flera folkgrupper i Kenya och ses av många som en viktig initieringsrit för att förbereda flickor för vuxenlivet. En del anser att det är ett måste för att bli socialt accepterad och den enda chansen att bli bortgift. Abigael var den första i sin by som inte könsstympades. Hon utsattes för stor diskriminering och fördomar.

– Det var tufft. Jag var ensam. De andra tjejerna fick inte leka med mig och ingen trodde att

jag kunde gifta mig med en massaj eller få barn om jag inte var omskuren, berättar hon.

Utbildning är nyckeln till förändring. Abigael och hennes kollegor arbetar för att öka kunskap, förändra attityder och skapa alternativa riter. De jobbar med alla generationer, kvinnor och män, i kyrkor, skolor och på andra samlingsplatser. De träffar pastorer, religiösa ledare, lokala byråd och föräldrar och arbetet har gett resultat.

Innan FPPK började arbeta i Olgulului könsstympades 98 procent av flickorna. Sedan projektets start har hundratal kvinnor i distriktet valt bort könsstympning. Även männen har ändrat åsikt i frågan.

Men det är en lång väg kvar. 4 miljoner tjejer riskerar att könsstympas varje år. PMU arbetar mot könsstympning i Mali, Burkina Faso, Tanzania och Kenya.

– Den generation som växer upp nu kommer med förändring, det är min stora förhoppning, säger Abigael.

Hon är själv ett levande exempel på att saker kan förändras. Abigael har utbildat sig, gift sig med en massaj och har barn. Hennes by har helt slutat könsstympla flickor.

EVA NORDENSTAM VON DELWIG



Traditionen med kvinnlig könsstympning sitter djupt rotad i flera länder där PMU arbetar. Det ses som en viktig initieringsrit för att förbereda flickor för vuxenlivet. I Kenya har arbetet mot könsstympning gett stora resultat.

Hallå där Fredrika Uggle

Är inte jämställdhet lite flummigt? Vore det inte bättre med mer konkret hjälp?

– Jämställdhet handlar om att alla människor ska ha samma möjlighet att fatta beslut om och påverka sina egna liv. Det handlar till exempel om att både flickor och pojkar ska få utbildning, att kvinnor ska ha samma rätt som män att arbeta och



äga mark, att ingen ska behöva bli utsatt för våld, bli bortgift mot sin vilja eller missa skolan på grund av att man har mens. När man tänker efter är det ganska konkreta saker och inte alls flummigt.

Hur hänger arbetet med jämställdhet ihop med arbetet mot könsstympning?

– Att öka kunskapen om flickor och kvinnors rättigheter är ett viktigt jämställdhetsarbete i sig. När de tar plats i samhället skapar det förutsättning-

ar för förändring vad gäller våld och övergrepp som könsstympning och barnäktenskap.

Hur blir ett samhälle mer jämställt?

– Genom att människor börjar tänka och agera annorlunda. Över hela världen finns olika idéer kring hur kvinnor, män, flickor och pojkar ska vara. Vi behöver utmana begränsande könsroller och börja göra annorlunda. Jämställdhet är en förutsättning för utveckling av samhället i stort och för att bygga en fredlig kultur. Det tror jag att de flesta människor vill ha.

Fredrika Uggle, tematisk rådgivare för jämställdhet på PMU.

Trots krig når hjälpen fram

När katastrofen slår till – oavsett om det handlar om jordbävningar eller krig som tvingar människor på flykt – kan PMU ofta agera snabbt. Genom sitt globala nätverk av pingstförsamlingar är organisationen en effektiv kanal för att nå fram med livsviktig hjälp där den behövs som mest.

De senaste åren har arbetet i Ukraina blivit ett tydligt exempel på hur relationer till kyrkor och församlingar i andra länder skapar förutsättningar för god humanitär hjälp. Kyrkorna var först att ta emot och ge skydd till människor på flykt från östra delen av landet. Därefter fortsatte lokala församlingar, med hjälp av Edobro, pingstsamfundets humanitära organisation i Ukraina, med stöd från Sverige att dela ut förnödenheter och bistå flyktingarna. Tillsammans med PMU, har Edobro och Pingstsamfundets ungdomsorganisation Youth Movement be free (YMBF) arbetat särskilt med barn och unga med hjälp av trygga ledare. Många har återkommande mardrömmar och visar tecken på stress och depression. Därför arbetar kyrkans organisationer även med traumabearbetning för barn och unga.

– Man kan gå tillbaka till



Allan Ekstedt

1970- och 80-talen då pingstförsamlingarna i Sverige uppmanades att anta ett förbönsområde i Sovjetunionen, berättar Allan Ekstedt när han får frågan om hur det starka engagemanget för Ukraina startade.

Allan Ekstedt är ordförande i pingstförsamlingarnas arbetsgrupp för Ukraina som arbetar nära PMU med att stödja flyktingar och andra drabbade av kriget. Han tillhör Eskilstuna Pingst som redan under tiden för järnridån, började be för den lokala kyrkan i Lvov-regionen (numera Lviv). De fick god kontakt med en lokal pastor, och när muren föll 1989 började Eskilstuna Pingst samla in stora hjälpsändningar med mat till församlingen i Ukraina. Under åren har bönerna och relationerna fortsatt och när Ryssland invaderade Ukraina i februari 2022 väcktes det svenska engagemanget på nytt. Församlingen i Eskilstuna var en av de kyrkor som redan samma dag beslöt att agera.

– När kriget bara var några timmar gammalt var reaktionen att vi måste göra något, så vi startade en insamling. Vi samarbetar även med kommunen och andra lokala aktörer för att göra hjälpsändningar, säger Allan Ekstedt.

Lokala församlingar inom Pingst FFS samordnar sina insatser ute i världen genom olika arbetsgrupper, så kallade Land-AU (arbetsutskott). Gällande Ukraina finns ett 40-tal församlingar med kontakter och engagemang i landet som samlas regelbundet, även tillsammans med PMU, för att koordinera insatser med vän-

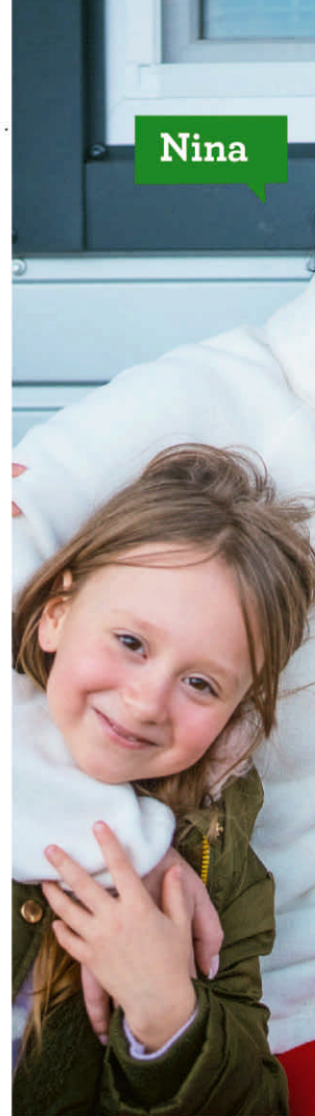




FOTO: PMUROBIN IBANEZ

Mamma Nina och barnen Olya, Akim, Dasha och bebisen Timur tvingades fly till västra Ukraina när kriget kom för nära. PMU:s partner Edobro och de lokala pingstkyrkorna är med och hjälper familjen att bygga upp livet på nytt.

församlingarna i Ukraina samt det nationella Pingstsamfundet och dess Edobro.

– Vi möts och ser vad vi kan förbättra och var vi kan samarbeta. PMU får stöd av strukturen och relationerna som de lokala församlingarna har och församlingarna får i sin tur stöd av PMU. Fördelen är att PMU kan få loss institutionella medel för större insatser, som en enskild församling inte kan göra, säger Allan Ekstedt.

Enhörnas frikyrkoförsamling är ytterligare en församling som känt nöd för behoven i Ukraina. Med bara omkring 40 medlemmar har de samlat in stora

belopp till Ukraina sedan kriget startade. Medlemmen Anna Rosell berättar att hela bygden engagerade sig när kyrkan upplät sin lokal som bostad till en flyktingfamilj från Ukraina under ett par månader. Därefter har församlingen anordnat julmarknader och våffelkaféer och även aktiviteter på Barnens dag, där alla intäkter eller överskott gått till PMU:s insamling för Ukraina.

– Förutom att det känns gott att kunna bidra så får vi även en fin kontakt med Enhörnaborna när vi visar hur vi gemensamt kan vara med och hjälpa, säger Anna Rosell.

LINNÉA JIMENEZ

De får hjälp att överleva

14-åriga Olya minns dagen då explosioner och bomber tvingade dem att ta skydd i källaren och sedan fly och lämna allt. Hon oroades då över hur livet skulle bli. I dag är inget som förut, men hon är tacksam över all hjälp de fått. Det har gett en vilja att ge tillbaka.

Olya bor med sin mamma och tre yngre syskon i en barack med två små rum och kokvrå utanför staden Boryslav, 9 mil från Lviv i västra Ukraina. Flera flyktingfamiljer har fått boende i samma område, främst mammor med barn, som snabbt fick lämna allt; jobb, hus, familj, vänner, husdjur, kläder, leksaker och mycket mer. PMU:s samarbetspartner Edobro ger stöd till lokala pingstförsamlingar som ger familjerna mat, kläder, hygienartiklar, lakan och andra förnödenheter.

”Människorna från kyrkan kommer alltid och frågar vad vi behöver och om de kan få hjälpa oss. Det betyder allt.”

NINA

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

Mitt i sorgen över det liv de tvingades lämna i hemstaden Charkiv, är Olya och mamma Nina glada för nya relationer och vänskapsband som har skapats. Olya har fått nya vänner och trivs. Men kriget gjorde att hon var tvungen att ta stort ansvar i ung ålder. Olya har behövt hjälpa till och ta hand om småsyskonen när mamma Nina behövt vara borta.

På fritiden går Olya gärna till kyrkan för att sjunga och jobba som volontär i gruppen som besöker föräldralösa och handikappade barn. Att få ge tillbaka och hjälpa andra barn är något hon gillar.

Olya är fast besluten; framtiden kommer bli bra. Hon kommer återvända hem, men vill också hälsa på sina nya vänner här i Boryslav.

LINNÉA JIMENEZ



FOTO: PMU/JONAS FALLSTEN

Ta hand om (mat) jorden

Hur kan vi ännu bättre ta hand om Guds skapelse?

På olika sätt bjuds vi in till att medskapas, vårda, värna och beskydda jorden, Guds skapelse. Vi har valt att lyfta fram några olika sätt som du kan ta hand om skapelsen på, med inspiration från våra partner runt om i världen.

Genom hela Bibeln lever människorna nära jorden, av jorden. Vårt svenska samhälle med få lantbrukare och väldigt många som arbetar med annat, skiljer sig otroligt mycket från hur de flesta människor levit genom historien. Vi tappar lätt bort det faktum att våra samhällen är helt beroende av ett tunt lager näringsrik matjord som ger oss 95 procent av vår föda.

Att ta hand om (mat)jorden handlar inte bara om att vi människor ska få det bättre. Det handlar om att ära Gud med hur



Johannes
Widlund

vi vandrar på jorden, och att ta efterföljelsen till Jesus på allvar även på detta område Gud älskar hela sin skapelse. Han kallar allt han skapat "mycket gott" i skapelseberättelsen, och ger människan uppdraget att "bruka och vårda" skapelsen i Bibelns andra kapitel. Några kapitel fram sluter Gud ett förbund med både djur och människor.

Att ta hand om (mat)jorden är dessutom en av de mest grundläggande sakerna vi behöver göra för att lyfta medmänniskor ur fattigdom. Och här kan vi hämta goda insikter från våra partner världen över.

SKAPA EN LITEN SKOGS-TRÄDGÅRD, ELLER BARA MAXA MÅNGFALDEN I DIN TRÄDGÅRD!

PMU:s partner tar han om jorden på olika innovativa sätt. I Kenya arbetar man bland annat med skogsjordbruk. Det innebär att odla på sätt som efterliknar skapelsens fantastiska ekosystem. Har du tänkt på att man varken behöver gödsla eller vattna i en naturlig skog och att konceptet "avfall" inte alls finns i naturen. Allt cirkulerar i olika kretslopp och mångfalden blir till ett naturligt skydd mot sjukdomar och skadedjur. Det är den typen av system man försöker skapa med skogsjordbruk där noggrant utvalda grödor, träd och buskar skapar system där man både kan få ut mat och material, få tillgång till skugga samt återställa hälsosam matjord. Att härma skapelsens eget



FOTO: PMUTHERESE SVENSSON

Att ta hand om (mat)jorden är en av de mest grundläggande vägarna att gå för att lyfta människor ur fattigdom.



FOTO: PMU

Återbrukade oljefat blir till solreflektorer som ger el, som leder till laddade telefoner, matlagning och läslampor.

system bidrar till fattigdomsbekämpning och till en mer välmående natur.

TÄCKODLA MED "GUDS TÄCKE"

Torka är ett stort problem i många av våra partnerländer. Torr jord blir lätt hård vilket gör att efterlängtade regn inte kan tränga igenom den hårda skorpan, i stället skapar vattnet snarare problem genom erosion och översvämningar. Ett enkelt knep hämtat från naturen kan hjälpa till att minska bevattningsbehovet otroligt mycket – täckodling! Lagg valfritt biologiskt material (löv eller gräsklipp är utmärkta alternativ) i ett lager på jorden mellan plantorna så minskar vattningsbehovet dramatiskt. I ett av de utbildningsmaterial som några av PMU:s partners använder kallas detta för "Guds täcke".

INVESTERA I SOLCELLER ELLER SOLFÅNGARE

Flera av PMU:s partners använder sig av solens energi för att få bättre livskvalitet. Genom kurser i solcellsinstallation får människor arbeten, och solceller och batterier ger elektricitet som i sin tur bidrar på oräkneliga sätt för att skapa bättre liv. Tänk att äntligen ha en elektrisk lampa för att läsa läxor på kvällen. Eller kunna ladda sin telefon och radio för att ha kontakt med vänner och familj och bli varnad i tid om stridigheter eller naturkatastrofer närmar sig.

Genom reflektorer som kan byggas av återbrukade oljefat och parabolantennor kan solstrålarna riktas mot kokkärl vilket leder till att mat kan lagas på ett billigt och grönt vis. När man lagar mat med solen i stället för över öppen eld kan träden få stå kvar och bidra med skugga, mat och virke i stället för eldas upp.

KLIMATINVESTERA MED PMU

Sverige är ett land med relativt höga utsläpp av växthusgaser, så det vi kan göra för att minska vårt ekologiska fotavtryck får stora konsekvenser för de som lever i klimatutsatta länder. Varje gram koldioxid som inte släpps ut här gör livet något enklare att hantera för de mest klimatutsatta.

BE FÖR SKAPELSEN OCH BE OM GUDS HJÄRTA FÖR SKAPELSEN

När jag ber om Guds blick och hjärta för den skapelse han kallar "mycket god" fylls jag av förundran över naturens skönhet och Guds godhet. I bönen, och i naturen, väcks en längtan efter att få bidra.

JOHANNES WIDLUND

Läs mer:
På pmu.se/
klimatinvestera
kan du beräkna
utsläppen från
dina resor och
investera i klimatet.



Recept



FIRA PMU 60 ÅR!

BJUD PÅ SMÖRGÅSTÅRTA MED
LAX OCH RÄKOR

Emma Brink Rask tipsar inför 60 års-festen

Den här tårtan svänger man ihop på nolltid. I alla fall om man som jag köper färdiga bröd. Jag köpte de lite tjockare runda polarkakorna, och på så vis blev tårtan ganska liten, men med fyllning lagom till cirka 4 personer.

Jag har två fyllningar, en med kall- och varmrökt lax och en med räkor. Laxfyllningen hade jag i två lager och sen räkfyllning emellan. Jag hade tänkt ha ägg i, men det blev inte så. Men det kan man ha i räkfyllningen!

Att dekorera tårtan med gurka har jag sett en bageri i Stockholm göra, Hagabageriet. Jag hyvlade gurkan med potatisskalare och torkade av den mesta vätskan med hushållspapper. Enklast är om man sen gör den flätade toppen på en skärbräda, lyfter över på tårtan och klipper av kanterna.

Creme fraiche är ofta fast i burken men när man rör i den blir den lös. Så jag vispar den med elvisp, då blir den först lös och sen fast igen och då är det lättare att jobba med den sen utan att få rinniga fyllningar. Vispa upp cirka 2,5 dl så kan du använda till båda fyllningar och smörjan runt om. Allt i recepten är cirkamått, man kan höfta ganska mycket.



Tårtan är skapad av Emma Brink Rask, som generöst delar med sig av receptet och tankar till oss här.

INGREDIENSER:

Räkfyllning:

1–2 dl räkor

2 msk röd stenbitsrom

0,5 dl vispad creme fraiche

50 g cream cheese

1 msk majonnäs

Finhackad dill

Finhackad gräslök

Lite pressad citron

Salt & Peppar

Laxröra:

Ca 0,5 filé varmrökt lax

1–2 skivor kallrökt lax

100 g cream cheese med örter

2 msk vispad creme fraiche

0,25 finhackad rödlök

Finhackad gräslök

Salt & Peppar

Att stryka runt tårtan:

1,5 dl vispad creme fraiche

75 g cream cheese

Övrigt:

4 skivor tjockt polarbröd

2 gurkor

SÅ GÖR DU:

Räkröra

Grovhacka räkorna och blanda med rom, creme fraiche, majonnäs och cream cheese. Rör ner hackade örter, salt & peppar och pressa ner lite citron.

Laxröra

Dela laxen i mindre bitar och rör ihop med örtosten och creme fraiche. Rör ner löken, gräslöken och blanda ner salt & peppar.

Att stryka runt om tårtan

Blanda samman den vispade creme fraichen med cream cheese. Salta och peppra.

Lägg ihop tårtan

1. Bred ut hälften av laxröran på det första brödet. Lägg på nästa och bred ut räkröran. Lägg på ett bröd till och bred ut resten av laxröran. Lägg på sista brödet.
2. Bred ut creme fraiche- och cream cheeseröran på och runt om tårtan så att du får en jämn yta runt hela. Hit kan du lätt förbereda dagen innan.
3. Skölj och hyvla gurkorna på längden. Torka av dem lätt med hushållspapper. Fläta omlott på en skärbräda och lägg sen på toppen av tårtan, klipp av runt om. Svep gurkskivor runt kanterna på tårtan. Om det inte vill fästa i skarvar så klistra med lite creme fraiche.
4. Dekorera med gurka, lax, rom, räkor, rädisor, dill och gräslök. Om du fick över lite av creme fraichen så kan du spritsa den på också.

För fler roliga recept, följ Emma Brink Rask på www.brinkenbakar.se eller på instagram @brinkenbakar

4 700 000 000

Så mycket pengar har PMU kunnat förmedla 1965-2024.
Här är några exempel på vad som händer med biståndspengarna
som skickas iväg!



FOTO: PMU/HANNA TOORELL

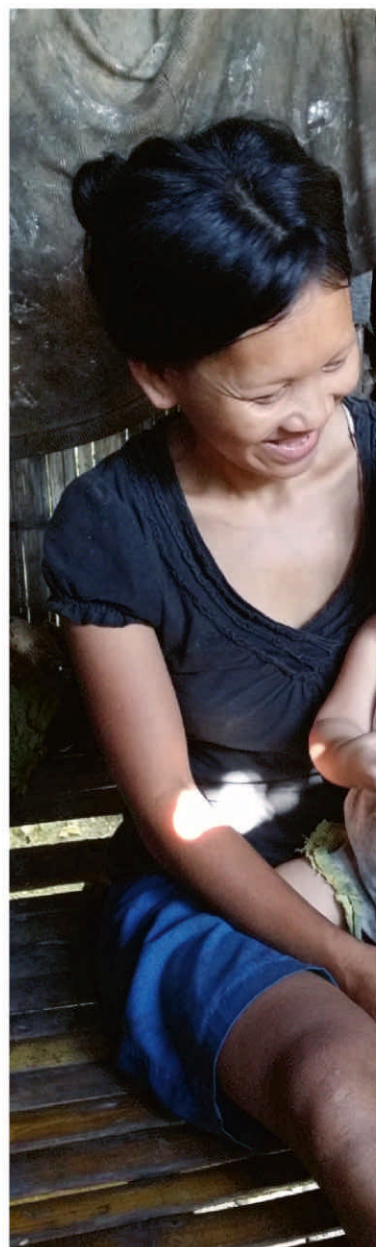
Utbildning får kvinnor att bli självförsörjande

I **Mauretanien** har PMU stöttat kvinnor som inte har fått gå i skola, i ett projekt för självförsörjning. För Fatme innebär det att hon nu vet hur mycket hon ska ta betalt för sin couscous på marknaden för att gå runt. Förutom att lära sig läsa, skriva och räkna får kvinnorna även utbildning i vikten av hygien, hälsa, miljövard och mänskliga rättigheter.



Fatme.

FOTO: PMUS PARTNER I MAURETANIEN



När vattnet kom till byn

Äntligen har Mugufolket i bergsbyn Kimri, fått rinnande vatten. Tidigare behövde kvinnor och äldre barn gå två mil till fots för att hämta vatten i den närmaste floden. Hela projektet började med att PMU:s partner i Nepal samlade en kommitté med människor från byn som tog fram förbättringsförslag och vatten var då en hög prioritet. Anordningen med vattenkranar mitt i byn stod färdig 2022 och över hundra familjer får nu det vatten de så väl behöver.



FOTO: UNITED MISSION TO NEPAL (UMN)



FOTO: PMUNICILAS LINDGREN



FOTO: PMU

Center för funktionsnedsatta blev en modell för andra

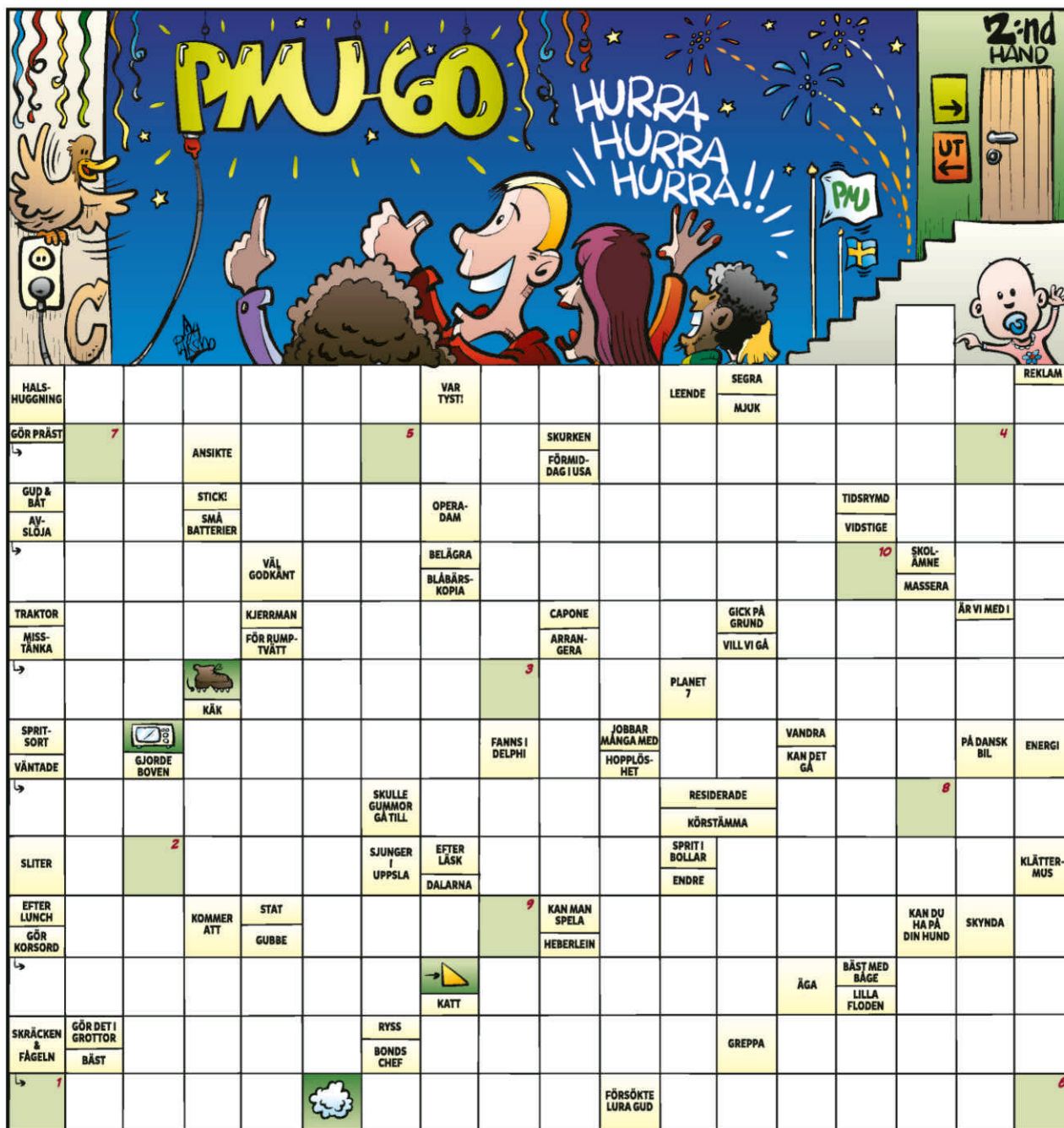
PMU har i många år stöttat ett center för funktionsnedsatta barn i ett centralasiatiskt land. "Transition center" startades av kristna med syftet att rädda ungdomar från ett liv instängda på institution samt för att visa hur man kan integrera funktionsnedsatta i samhället. Det fungerade så bra att ett tv-team från statlig TV kom till centret för att göra en undervisningsfilm och visa andra hur det kan fungera.

Byskolan väcker studielust hos vuxna

I Mindoro, Filippinerna, jobbar PMU:s partner med urfolket mangyaner som bor i ett avlägset bergsområde. Kostnaderna och riskerna med att ta sig till skolor i andra byar, gör att barn i de flesta familjer hindras från att studera. Därför startades ett gediget lobbyarbete gentemot myndigheter för att byn Bayang skulle få en högstadieskola. Så blev det, och nu delar 120 elever på fyra olika klasser. Även föräldrarna har blivit inspirerade; många av dem vill nu själva börja skolan och ta examen.

FOTO: PMU/JUVEYN GUMALIN





Kryssa och vinn!

Eftersom detta är ett jubileumskryss i en tidning för hela 2025 gör vi flera dragningar under året. Skicka ditt svar innan 30 april, 30 augusti eller 15 december. Det blir tre vinnare i varje dragning som får tygkassar och vattenflaskor från PMU. När året är till ända drar vi en vinnare bland alla inkomna svar som vinner ett smycke från Emma Israelsson. Man kan bara vara med i en dragning. Skicka din lösning till: PMU, Box 151 44, 167 15 Bromma. Eller till: info@pmu.se Märk kuvertet eller ämnesraden "PMU-krysset". Du måste inte skicka in hela krysset. Fyll bara i tävlingskupongen här bredvid eller skriv svaren på ett vykort eller i mejl.

Ordet som bokstäverna i korsordet bildar: (10 bokstäver)

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

SUDOKU

LÄTT:

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

© Bulls

SVÅR:

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

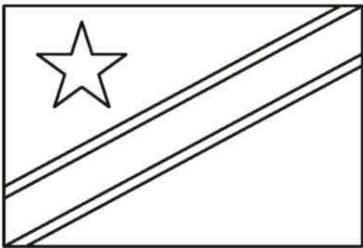
© Bulls

GISSA OCH FÄRGLÄGG FLAGGORNA!



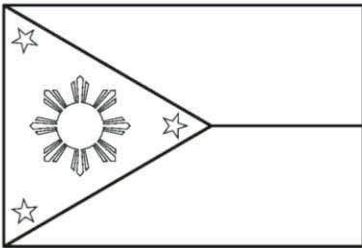
LAND:

.....



LAND:

.....

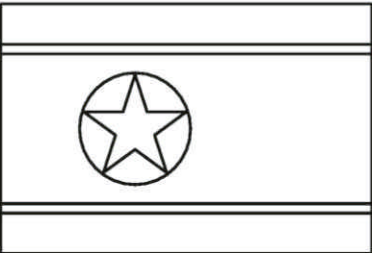


LAND:

.....

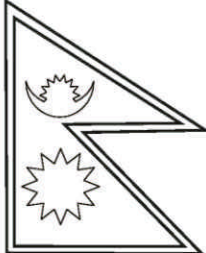
BEHÖVER DU
EN LEDTRÅD TILL
VILKA LÄNDER
FLAGGORNA
TILLHÖR?

Du kan hitta berättelser från länderna på sid 5, 8, 18 och 25 i den här tidningen.



LAND:

.....



LAND:

.....

Världen längtar efter mer hopp och frid

Sydsudan är troligtvis det land där jag sett mest nöd och behov. Över 70 procent av befolkningen är i behov av hjälp utifrån, sju av tio barn går inte i skolan och krig har hindrat stabilitet och hållbar utveckling och medfört att behoven i hela landet är enorma på alla områden.

På en svårtillgänglig plats i sydöstra Sydsudan, i Lotimor, finns i dag en skola i full aktivitet med över 250 elever. Under många år var skolan stängd. Utmaningarna är fortfarande många, likaså framtidsdrömmarna. Många av barnen berättar att de vill bli lärare, sjuksköterskor och läkare. Någon vill bli chaufför, en annan fotbollsspelare. Tre av barnen vill bli guvernör för området, en pastor och ett av barnen drömmer om att bli president för Sydsudan!

Behovet av framtids hopp är universellt för alla människor och går att finna på de mest oväntade platser. Det är även Guds tanke.

"Jag vet vilka tankar jag har för er, säger Herren, nämligen fridens tankar och inte ofärdens för att ge er en framtid och ett hopp" (Jeremia 29:11).

Ett hopp som vi själva kan få ta emot men också ge vidare till en värld som är i desperat behov av mer frid och hopp.

Genom PMU:s 60 åriga historia har vi tillsammans fått vara med och ge hopp till så många människor som lever i stor utsatthet och göra skillnad på många olika sätt. En del av dem har jag fått glädjen att möta och se tacksamheten hos, men ofta också beslutsamheten, att själva vara med och göra skillnad och sprida det hopp man själv har fått ta emot.

Uppdraget är inte slutfört. Trender och siffror pekar på att det går åt fel håll, nöden ökar och omsorgen bleknar, men Guds tanke är densamme och vårt uppdrag består. Tillsammans kan vi visa på Guds omsorg om varje människa, och genom gemensamma insatser, få se världen bli mer lik det som var Guds ursprungliga tanke. I Sydsudan och på många fler platser.

BEATRICE BERGROTH
Missionspastor,
Pingst Jönköping



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 anmälningsblankett.

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



**SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL**

Pg 90 00 50-6