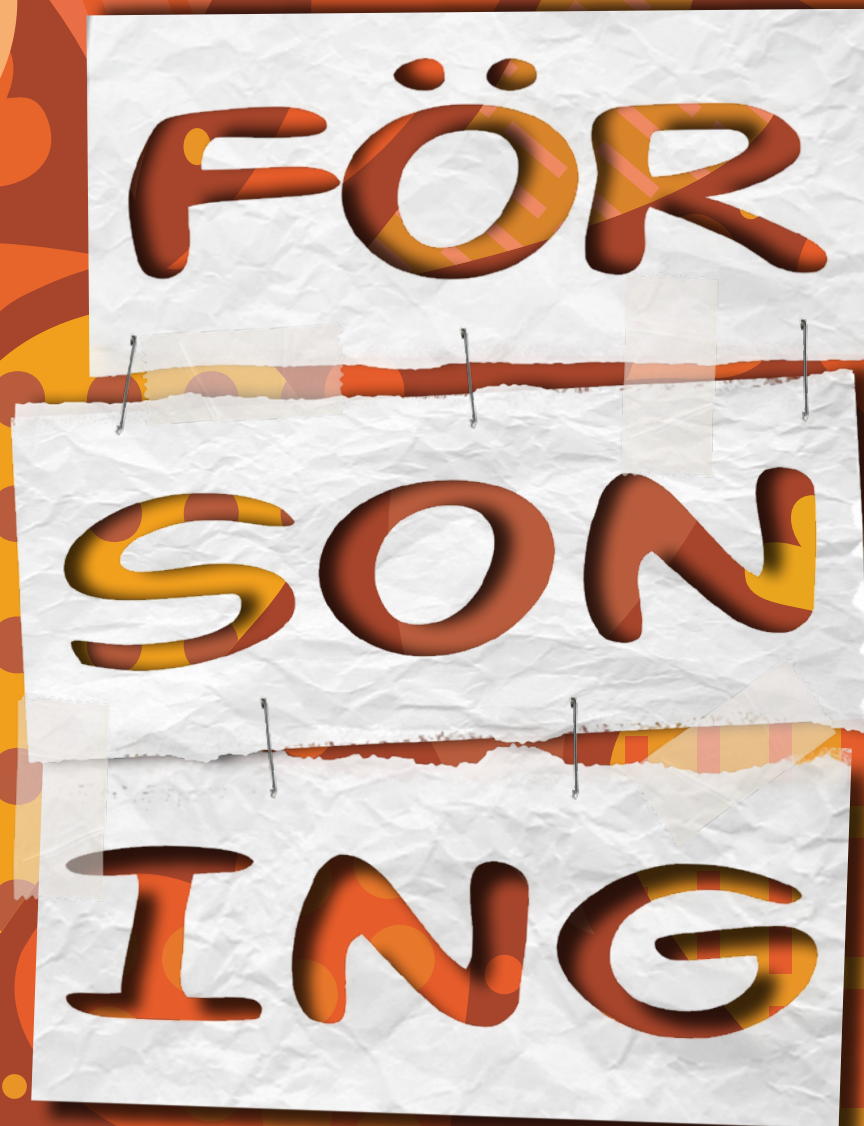


Vad gör  
LIVET VÅRT ATT  
LEVA?  
2-7 mars ställer  
vi frågan igen



Den näst mest hatade  
*Möt Breiviks försvarare*

Nära döden blir det bråttom  
*Läs om försoningens tre steg*



2015

*Ibland när vi  
möter varandra  
skapas ett nytt hjärta.  
Dess puls ger världen liv.*

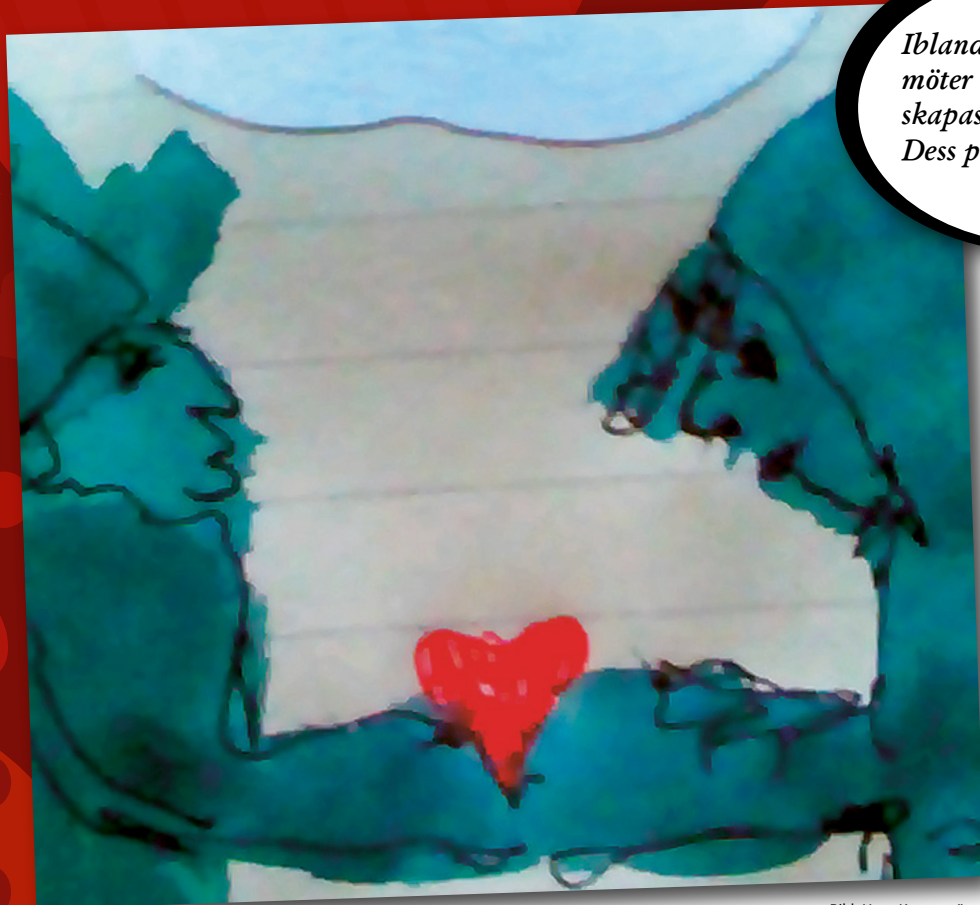


Bild: Hans Kvarnström/  
följ fler dagdroppar på instagram eller universitetskyrkan Karlstad.blogspot.se

# Om försoning inte



fanns

**I** kristen tro ses livet som gott och värt att leva. Människan anses unik och jorden något vi ska vara rädda om för vår framtid och överlevnad.

Samtidigt är tillvaron dubbeltydig. Gott och ont lever sida vid sida. Vi tar livet för givet och behandlar inte alltid jorden eller varandra med kärlek. Vi missar att vara ödmjuka inför livets och jordens begränsningar, inför vår egen kraft och förmåga. Gång på gång sårar vi och kränker, kränks och såras.

I kyrkorna predikas förlåtelse och försoning – att om och om igen ge varandra nya chanser, att visa mänsklighet istället för brutalitet, att på nytt orka tro på en förändring till det goda och ny hållbar gemenskap.

Var och en av oss behöver förlåta andra och försonas med oss själva när vi ställer till det för människor om-

kring oss. Hur skulle vi klara av att leva om försoning inte fanns?

**DETTA NUMMER** lyfter fram många exempel på försoning, inom familjen och i samhället. Läs om kyrkans funktion efter terrorattentaten i Norge 2011 och Breiviks försvarsadvokat Geir Lippestad, som anser att alla för-tjänar rättssäkerhet – även den som visat total omänsklighet.

Vill du ta del av fler av Lippestads tankar? Ta dig till CCC i Karlstad torsdag 5 mars kl 18.00 då han sam-talar med biskop Esbjörn Hagberg.

Samtalet ingår i Livet värt att leva-veckan som Svenska kyrkan nu arrangerar för femte gången. Hela program-met finns på [www.livetvartattleva.se](http://www.livetvartattleva.se) och ett urval av evenemangen i detta nummer. ●

**CECILIA HARDESTAM**

ansvarig utgivare  
och redaktör



KYRKNYTT

Karlstads pastorat  
Västra Kyrkogatan 5  
652 24 Karlstad  
[www.kyrknytt.se](http://www.kyrknytt.se)

ansvarig utgivare och redaktör  
Cecilia Hardestam 054-14 15 32  
[cecilia.hardestam@svenskakyrkan.se](mailto:cecilia.hardestam@svenskakyrkan.se)

grafisk form  
Maria K-Back, Whiter Shade

tryck  
LÖWEX Trycksaker AB, Växjö  
ISSN 2001-6212

Svenska kyrkan 



# SMID medan järnet är varmt

VAD HÄNDER den som får sina önskningar uppfyllda och kanske till och med lyckas lura döden?

Och måste djävulen verkligen visa sig hemsk och förfärlig för att åstadkomma ont?

Kom och hör Västanå Teater berätta om hur det gick när Vår herre, Sankte Per och Den Onde promenerade omkring på jorden för att ta reda på hur det står till med människornas medkänsla och gemenskap.

**När:** 2/3 kl 19.00–20.00

**Var:** Ljungbergssalen (Ägget), Karlstads universitet, Karlstad



## Leva gott och överleva

– går det?

PANELSAMTAL med representanter från näringslivet och biskop Esbjörn Hagberg om vikten av samverkan för en hållbar framtid. Introduktion av Naturskyddsföreningens generalsekreterare Svante Axelsson.

**När:** 3/3 kl 13.00–16.00

**Var:** Gamla Wermlandsbanken, Stora torget, Karlstad



## Gå i någon annans skor – workshop om vardagstolerans

INTOLERANS UTGÖR ETT VÄXANDE HOT i dagens samhälle. Men med hjälp av fantasi, kultur och berättelser kan motkrafter skapas. Teskedsorden arbetar genom aktiv dialog med barn och ungdomar för ökad tolerans och respekt människor emellan.

INTRESSERAD? Delta i en workshop för lärare samt intresserade i allmänhet tillsammans med Lovisa Fhager Havdelin och Lisa Bjurwald från Teskedsorden. Eftermiddagen innehåller en presentation av aktuell problematik, gruppövningar och expertledd diskussion.

**När:** 2/3 kl 13.00–16.00

**Var:** Franska salen, Elite Stadshotellet, Karlstad



FOTO ULF BERGLUND

## The Election

– Mandelas väg från apartheid till president

PÅ ETT INTIMT och ocensurerat sätt skildrar Ulf Berglunds bildreportage de politiska strömningarna i Sydafrika månaderna före och efter landets första fria val. Hör Ulf berätta om utställningen "The Election" och samtala kring försoning med biskop Esbjörn Hagberg.

**När:** 2/3 kl 15.00–17.00

**Var:** Värmlands museum, Karlstad

## Mandelas 10 steg för en bättre värld

JOURNALISTEN MARIKA GRIESEL beskriver Nelson Mandela som frihetskämpe, försonare och fredens budbärare. Under kvällen visar hon en unik film där Mandela intervjuas och förmedlar hans 10 steg för en bättre värld.

**När:** 2/3 kl 18.30–20.00

**Var:** Gunnar Turessonsalen, Hammarlundens skola, Hammarö



FOTO ULF BERGLUND

## Kvinnornas fredskamp i Liberia

DRAMAT OM FRED uppmärksammar Leymah Gbowee, som fick Nobels fredspris 2011.

**När:** 7/3 kl 16.00–17.00

**Var:** Domkyrkan, Karlstad

## Att bygga fred där freden alltid hotas

HANS LINDQVIST, präst och missionär, berättar om den världskända fredskampanj kvinnorörelsen i Liberia startade och som fick slut på det tio år långa inbördeskriget.

**När:** 7/3 kl 14.00–15.00

**Var:** G:a Wermlandsbanken, Stora torget, Karlstad

Första dygnet var Geir Lippestad Norges näst mest hatade man.

Advokaten blev avskydd när han tog på sig uppgiften att försvara terroristen Anders Behring Breivik. Nu är Lippestad nästan helgonförklarad för sin övertygelse att mänskliga rättigheter gäller även den som visat total omänsklighet.

Den näst mest

# HATADE

Som ett sår mitt i Oslo står skelettet av det bombade regeringskvarteret kvar. Här dog åtta människor den 22 juli 2011.

----- text & bild BÖRGE NILSSON/TEXTRA -----

**T**elefonsamtalet från Oslopolisen väckte Geir Lippestad tidigt på lördagsmorgonen. Dagen innan, den 22 juli 2011, hade den högerextrema norska terroristen Anders Behring Breivik sprängt en bomb på nära ett ton intill regeringskvarteret i Oslo. Sen hade han kört ut till Utøya där han avrättat 69 deltagare på Arbeiderpartiets ungdomsförbunds sommarläger. Totalt mördade Breivik 77 personer denna svarta fredag.

Geir Lippestad är medlem i Arbeiderpartiet, har själv som ung varit på läger på Utøya och står för allt som Anders Behring Breivik hatar.

Ändå var det honom Breivik ville ha som försvarare, eftersom Lippestad runt sekelskiftet hade försvarat en nazist som knivmördat en ung färgad man.

Lippestad ville inte. "Vi kommer att bli hatade i hela Norge och jag kommer att vara borta

i tre år", hade han sagt till sin fru när han bad henne om råd efter samtalet från polishuset.

Akutsjuksköterskan Signe slog på teven och såg rapporterna om katastrofen. Många mördade var unga som deras egna barn.

– Hon svarade: Geir vad är problemet? Hade han kommit in till sjukhuset med skottskador hade inte jag ringt in och sagt att jag inte kommer och jobbar för jag tycker inte om patienten. Läkaren hade inte vägrat operera. Vi hade gjort det ändå. Det är vår etik. Men vad du har för etik får du komma fram till själv.

**DET TOG GEIR** tio minuter att hamna på rätt spår.

– Jag kom fram till att jag måste säga ja.

På vägen dit stannade han bilen en kilometer före polishuset. Han gick varv på varv runt bilen och frågade sig hur han såg på Breivik.

Såg han ett monster? En djävul? Då kunde han inte ta uppdraget. Han bestämde sig för att se en människa och det var inte helt enkelt den 23 juli 2011.

– Det handlar om människovärde att tillvarata Breiviks intressen också. Människovärde har enligt min mening ingen bortre gräns.

Ingen går över den gränsen. Inte genom att kallblodigt mörda tonåring efter tonåring på en fager sommarö. Inte genom att skära halsen av sin gisslan ute i öknen för att få en bra film att sprida på nätet. Inte genom att storma in på en fransk tidningsredaktion och döda tecknare och redaktörer för vad de ritat eller skrivit.

Hans budskap var magstarkt. Just då, den 23 och 24 och 25 juli, så hatade Norge. Gränsen var nådd. Ett kort tag såg Norge dödsstraff som det enda rimliga. När Geir Lippestad kom hem efter att ha biträtt Breivik under det



första förhöret hade huset fått besök. Hatet hade klätt sig i svarta huvor och klottrat sitt hotfulla budskap för att visa att det visste var familjen bodde.

Raseriet var lätt att förstå. Det svåra var att förklara varför han tog på sig uppgiften. När han skulle möta journalisterna första gången skrev han några ord på en gul lapp.

Högst upp grundvalarna: "Värdekommunikation = rättssäkerhet, demokrati". Under skrev han tre strategiord: "Värdig, lugn, ärlig".

Det var allt. Det räckte. Inte bara för Lippestad utan för hela Norge.

Redan efter tre dagar kunde han gå trygg genom Oslo. Efter en vecka fick han en klapp på axeln av folk som sa: "Vi förstår inte riktigt varför du gör det, men vi tror det är viktigt så tack för att du tar på dig jobbet."

Han var först med att tala om rättssäkerhet, öppenhet och demokrati som ett sätt att möta terrorismen. Det norska sättet. Men han var inte ensam.

- Det fantastiska var att så många viktiga instanser så tidigt pratade om vilka grundläggande värderingar vi skulle stå fast vid.

Hela regeringen. Stortinget. Pressen. Kungahuset. Kyrkan.

- Och de unga människor som kom från Utøya och hade upplevt detta direkt på kroppen. Det första de sa när de fick mikrofonen i ansiktet, likt den unga flickan som visades världen över, var att vi ska möta hat med kärlek.

*Ditt beslut att bli hans försvarare bidrog väl också?*

- Jag tror att jag är en liten del i det. Men om andra viktiga instanser hade pratat om dödsstraff så hade inte mina pip om rättssäkerhet betydtt så mycket.

Motivet är enkelt.

- Det vore skrämmande att ha ett samhälle där man tänker sig att några faller utanför de mänskliga rättigheterna. Nazisterna tänker så, fascisterna tänker så. Vi har till och med politiska partier som anser att vissa ska ha mindre rättsligt skydd än andra.

USA valde den vägen efter sitt stora terror-dåd tio år tidigare: Guantanamo, fånglägret där misstänkta terrorister spärras in utan rättegång.

- Vi här i Norden gör lite annorlunda och det ska vi vara stolta över. Själva kärnan i att vi är bland de bästa länderna i världen att bo i hänger ihop med att vi har mer rättssäkerhet och demokrati och mindre ojämlikhet än andra.

- En viktig del är det vi kallar enhetsskolan, att alla ända från början får möjlighet att möta sådana som är olika. Att kristna, muslimer och ateister går i samma skolor precis som de

Från Norges näst mest hatade man till näst intill ett helgon. Enligt advokat Geir Lippestad finns det ingen bortre gräns för människovärde och rättssäkerhet. Några dagar efter terrorattentatet började Norge dela hans åsikt.



5/3 kl 18.00  
samtalar Geir Lip-  
pestad med biskop  
Esbjörn Hagberg på  
Karlstads CCC

som inte har råd med mycket och de som har obegripligt god råd.

Men idén om alla människors lika värde måste hela tiden försvaras. Som när Syrien-krigare återvänder och sjukskriver sig för post-traumatiskt stressyndrom efter att ha stridit med IS. Eller när Anders Behring Breivik i fängelset vill kommunicera med sin omvärld för att få fler att tycka och göra som han.

Rätten fann att Breivik inte var psykiskt sjuk, utan en frisk terrorist som var övertygad fascist. Under häktningen hade Breivik en dator och kunde mejla med meningsfränder. Nu vill han starta ett politiskt parti och inleda ett högerextremt krig mot politiker och muslimer, men han sitter helt isolerad. Allt han skriver censureras. Det tänker Lippestad överklaga, som Breiviks advokat i frågor som rör isolering och yttrandefrihet.

- Vi menar att det är ett för långtgående ingrepp. Kriminalvården bör åtminstone ta ställning till varje enskilt brev och kontrollera att det inte uppmanar till våld.

Som advokat slipper han ta ställning till sin klients politiska ambitioner.

- I Breiviks mänskliga rättigheter ingår, precis som för alla andra, att få yttra rasistiska åsikter så länge de inte är straffbara, säger Geir Lippestad.

**SOM SAMHÄLLSDEBATTÖR** är han mycket bekymrad över att Breiviks värderingar breder ut sig i Europa.

Norge slog sig för lättvindigt till ro med att Breivik bemöttes människovärdigt och fick sin dom, anser Geir Lippestad, men glömde att hantera hans åsikter som många i Norge delar.

- Att definiera Norge som en frizon från rasism är helt fel. Det är uppenbart att vi har rasistiska åsikter i Norge som är skrämmande och inte befinner sig långt från den människosyn som nynazister förfäktar. Ändå vågar vi inte använda ordet rasist om någon.

En aldrig så intensiv genomlysning av norsk rasism räcker inte som bearbetning för offer och anhöriga. Någon försonande ursäkt lär de inte heller få.

- Breivik ångrar inte att han dödade de här människorna.

Därför söker Geir Lippestad stöd hos Sydafrikas förre ärkebiskop Desmond Tutu.

- Tutu säger att förlåtelse är en gåva man ger sig själv, inte något du ger en annan person. Ska den som våldtagit dig eller dödat ditt barn få lov att styra och prägla resten av ditt liv genom att du hatar den personen? Eller ska du ta kontroll över dig själv och inte låta gärningsmannen ha det? ●

Storkyrkan i Oslo hade en miljon besökare veckorna efter terroristattentatet den 22 juli 2011. Då var det självklart att ritualen och kyrkan hjälper sörjande att orka fortsätta leva. Men det är en ny tradition i Norden.



# Ritualer allt vanligare i krislägen

text BÖRGE NILSSON/TEXTRA

När oljeplattformen Alexander Kielland slog runt i Nordsjön i mars 1980 och 123 människor omkom så hölls ingen officiell minnesstund för offren i samband med olyckan.

– I dag vore det helt otänkbart, säger professor Lars Johan Danbolt vid religionspsykologiskt center i norska Hamar.

Sedan dess har omedelbara minneshögtider vid större olyckor och katastrofer blivit standard både i Norge och Sverige.

De första var helt spontana. Lars Johan Danbolt nämner mordet på Olof Palme 1986 som ett tidigt exempel. Då började allmänheten lägga blommor och tända ljus på platsen för mordet, precis som efter attentatet mot Charlie Hebdo i Paris i januari i år.

I Norge kan den nya traditionen dateras till Kong Olavs död och branden i färjan Scandinavian Star 1991.

– Det var spontan ljusständning utanför slottet när kungen dog. Vid färjeolyckan hölls en minnesgudstjänst i Oslo domkyrka. Efter det etablerades en fast ritual vid större olyckor, säger Lars Johan Danbolt.

Ofta deltar polis och räddningspersonal i sina uniformer. Det binder samman själva händelsen med den kyrkliga ritualens textläsning, psalmsång och bön.

– Det är intressant att det här sker i ett allt mer sekulariserat samhälle.

Lars Johan Danbolt har i sin forskning intervjuat sörjande vid ett antal större olyckor. Många saknar djup kristen tro, är kanske inte ens medlemmar i kyrkan. Ändå verkar den kyrkliga ritualen självklar.

– Jag tror det beror på att vi är vana att använda oss av kyrkan och religionen när det sker omskakande händelser i våra liv, ofta kopplade till död. Nittio procent av normmännen begravs i kyrkan.

Det gör religionen och kyrkorummet till en sorts bruksvara som inte kräver trosbekännelse för att användas.

**DEN OFFENTLIGA** och gemensamma manifestationen är viktig i sig.

– En kvinna sa att hon kände att hela Norge var med och tröstade henne, det blev en så stark känsla av kollektiv sorg, av kollektivt stöd. Att medierna bevakade minnesstunden och att kungen och statsministern deltog förstärkte det ytterligare.

Efter den 22 juli enades Norge om att vara ett öppet och inkluderande samhälle, tvärtemot det Anders Behring Breivik ville åstadkomma. Ritualerna hjälpte till, även om de inte historiskt sett

varit förankrade i skandinavisk protestantisk kyrka.

– Ljuständning för enskilda personer förekom knappt alls för trettio år sedan. Då sågs det som ett katolskt skick. I dag ser vi tända ljus på varje kyrkogård.

Globaliseringen har också gett oss ritualer som helt saknar kristen grund. Det kan vara de tända rislamporna som steg till väders efter tsunamin eller new age-inspirerade symboler som tas in i religionen.

– Även sekulära ritualer får fort

något religiöst över sig. Det gör det svårt att skilja på ritual och religion.

**DET NORSKA** socialdemokratiska ungdomsförbundet AUF höll sitt julfirande i Oslo domkyrka det år som Breivik mördade deras kamrater på Utøya. En ung AUF-tjej läste första korintierbrevets trettonde kapitel om kärlekens lov.

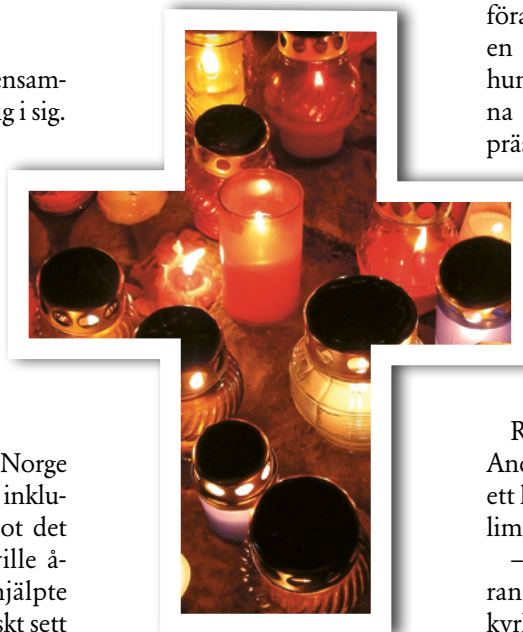
”Den finner inte glädje i orätten men gläds med sanningen. Allt bär den, allt tror den, allt hoppas den, allt uthärdar den. Kärleken upphör aldrig”.

Där fanns präst och biskop och en socialistisk kör och sångsolisten Åse Kleveland som då var ordförande i Human-Etisk Forbund, en organisation för icke-religiös humanism. Muslimska och kristna ledare hade god kontakt och präster och imamer samarbetade vid några tillfällen vid begravningar.

– Skillnaderna var inte i fokus utan likheterna. Man lånade ritualer och traditioner av varandra för att komma igenom en svår händelse.

Ritualerna stod helt i strid med Anders Behring Breiviks ideal om ett kristet korståg mot onda muslimer.

– Man fann varandra med tolerans, öppenhet, demokrati och kyrkans tro, hopp och kärlek. ●





# ”Stundtals är Jesus riktigt uppkäftig”

----- text SÖREN DALEVI bild PER HARDESTAM -----



I "Julkyrknytt" såg jag påvens tips om hur man blir lycklig. I ett av råden menar han att vi bör vända andra kinden till om vi möts av hat, våld och ilska.

Det där att vända andra kinden till har jag alltid tyckt varit knepigt. Menas det att man hela tiden ska förlåta och acceptera vad som helst? Det är väl också viktigt att stå upp för sig själv och sätta tydliga gränser? hälsar och undrar Maria

*"Ni har hört att det blev sagt: Öga för öga och tand för tand. Men jag säger er: värj er inte mot det onda. Nej, om någon slår dig på högra kinden, så vänd också den andra mot honom."* Jesus i Matteusevangeliet 5:38

Det är förmodligen dessa Jesusord som påven har i bakhuvudet när han ger sitt råd. Och du är inte ensam om att undra: Är detta möjligt? Och om det är möjligt, är det önskvärt? Jag kan hålla med den judiske teologen Jacob Neusner när han kritiserar just dessa Jesusord: Det judiska folket om något vet konsekvensen av att alla runt

omkring vänder andra kinden till. Undfallenhet mot ondskan är ofta en del av onskans väsen.

Att slå någon på kinden ansågs på Jesu tid vara ett uttryck för en grov kränkning. Att vända vänstra kinden till skulle då naturligtvis kunna ses som ett radikalt, pacifistiskt motstånd. Men vad göra om personen i fråga då slår även på den – och ännu hårdare? Om jag inte hindrar ondskan i sin linda är det fara för att personen ifråga går vidare och hugger ned min granne. Vill Jesus att vi ska vara ryggradslösa och mjäkiga?

Men för att försvara Jesus (och påven): det är nog inte nödvändigtvis detta Jesus adresserar i sin bergspredikan, som orden är hämtade från. Nyckeln till bergspredikan finns i slutet av den, i Matteus 7:12, där Jesus i den gyllene regeln säger: "Allt vad ni vill att människorna skall göra för er, det skall ni också göra för dem". Bete dig juste mot andra så är chansen stor att de betar sig juste mot dig.

Jag kan delvis hålla med påven om att vi nog blir lyckligare om vi övar oss på att inte hela tiden irritera oss över vår medmänniska (för våra medmänniskor kan ju allt som oftast vara irriterande!)

Ibland märvi nog rentav bra i att finna oss i en oförrätt, och vända vänstra kinden till. Det är en viktig princip i bergspredikan, och en bra attityd att ha med sig.

Samtidigt är det som du säger viktigt att stå upp för sig själv;

något som Jesus själv ofta gjorde med besked. Vissa människor vill oss illa, och vi har all rätt att försvara oss, precis som Jesus själv gör i evangelierna. Stundtals är Jesus riktigt uppkäftig mot dem som är ute efter honom; där vänder han sannerligen inte andra kinden till.

Att vara mjäkig och ryggradslös är alltså inte vad Jesus är ute efter. Därför skulle jag säga att det är en attityd snarare än en bokstavlig tolkning Jesus efterlyser: vedergällning till varje pris är inte önskvärt. Den attityden hindrar inte att det är rätt och riktigt att vi står upp för oss själva, och att vi står upp för våra medmänniskor.

Och principen är: Allt vad ni vill att människorna skall göra för er, det skall ni också göra för dem. ●

**Vad undrar du**  
över i kristen tro?

## Passa på att fråga!

I varje nummer av Kyrknytt svarar Sören Dalevi, präst och lektor vid Karlstads universitet på läsarnas frågor.

Mejla redaktören:  
[cecilia.hardestam@svenskakyrkan.se](mailto:cecilia.hardestam@svenskakyrkan.se)  
eller skriv till Kyrknytt, Karlstad pastorat,  
Västra kyrkogatan 5, 652 24 Karlstad  
så förmedlar vi din fråga.

## Sista chansen:

## Kurs om Bibeln

Söker du verktyg för att läsa och förstå Bibeln, Västerlandets mest betydelsefulla klassiker? I höst ges den uppskattade kursen *Bibeln i kulturen – kulturen i bibeln* för sista gången vid Karlstads universitet.

Kursen beskriver bland annat forskarnas syn på Bibelns tillkomst och vad Bibeln betytt för vår kultur och utveckling.

Den erbjuder också möjlighet att tillsammans med de andra studenterna fördjupa och utmana kunskaperna om Gamla och Nya testamentet. Dessutom diskuteras hur vi utifrån Bibeln kan se och tolka konst, litteratur och film.

**VI FÅNGAR** ett par kommentarer från tidigare studenter:

– Skulle någon frågat mig före kursen vilken bok jag skulle ta med mig på en öde ö skulle jag svarat Bibeln. Nu vet jag också hur jag skulle läsa den!

– Det är intressant att förstå mer kring översättningarna. I originalspråket hebreiska finns till exempel inte någon uppdelning mellan själ, kropp och ande. Vad skulle hända med oss i Västerlandet om det vore ett? Skulle egot bli mindre? ●

## Intresserad?

Kursen kräver allmän behörighet och ges på kvartsfart höstterminen 2015, med undervisning en heldag per månad. Huvudlärare är universitetslektor Sören Dalevi och ansökningstiden går ut 15 april.

Ansök på: [www.antagning.se](http://www.antagning.se)  
Kurskod: REGBKB  
Anmälningskod: 261 92

# Det var i ett Sydafrikanskt fängelse som den svenska prästen Ulrica Fritzson hittade ett nytt sätt att arbeta med fångar – försoning. Genom försoningsprogrammet får dömda brottslingar ta ansvar för den skada de orsakat andra.

----- text MIA SJÖSTRÖM bild PER HARDESTAM -----

– När man sitter i fängelse sonar man sin juridiska skuld, men inte sin existentiella skuld.

Det säger Ulrica Fritzson som har arbetat som fängelsepräst i Malmö i tio år.

*Sin existentiella skuld? Vad är det?*

– Det är en osynlig skuld som ställer frågor. Hur ska jag kunna se de jag har skadat i ögonen? Vem är jag som människa? Är jag, som gjort ont, en ond människa? Finns det förlåtelse för en sådan som jag? Ju grövre brott, desto tyngre och svårare är de här frågorna.

I sitt arbete på fängelser i Malmö hade hon saknat verktyg för att nå fram till den inre existentiella skulden. Men under en semesterresa till Sydafrika för några år sedan tog hon kontakt med en fängelsepräst i Kapstaden som ordnade så att hon fick besöka Pollsmoorfängelset.

– Där fick jag se hur de arbetade med ett försoningsprogram och jag kände ”wow, här har de förstätt”!

**FÖRSONINGSPROGRAMMET** har utvecklats av den Sydafrikanske baptistpastorn Jonathan Clayton, som själv suttit sex år i Pollsmoorfängelset för förskingring. Programmet bygger på idén om reparativ rättvisa och handlar om att ställa till rätta det som gått sönder i relationen till sig själv, till andra och till samhället.

– Att föra fram sin skuld i ljuset och ta hundra procentigt ansvar för sina handlingar är försoningens början. Försoning läker relationer och gör oss lite helare som människor.

Upplevelsen gjorde starkt intryck och Ulrica reste snart tillbaka till Sydafrika och Pollsmoorfängelset. Den här gången i sällskap med några personer med erfarenhet av att arbeta i fängelse i Sverige och två personer som själva suttit i fängelse. Kunde det här fungera även hos oss? Jo, det trodde alla. De tog med sig programmet hem, översatte det noggrant och startade den ideella föreningen Försoningsgruppen som i dag samarbetar med kyrka, polis, kriminalvård, medlingsverksamhet och behandlingshem i Malmöregionen. 2011 prövade man för första gången programmet i ett svenskt fängelse.

– Vi har bara fått positiva reaktioner, även om det är ett hårt och svårt arbete för den som genomgår programmet. En viktig förutsättning är att den intagne själv vill. En annan är att det sker i gemenskap med andra.

Först arbetar de intagna utifrån det brott de har begått – de får rita upp sin brotts scen, redovisa för andra hur det såg ut, berätta vad de gjort för brott och träna sig på att se konsekvenserna av sina handlingar.

– En del har skyddat sig genom att tänka ”jag rånade en person, men jag gjorde ingen illa”. Under arbetets gång förstår de att deras brott har skadat många fler än de har varit medvetna om – både i den egna familjen och i brottsoffret. Vi tar fram skulden och ser hur man ska göra för att sona den och ta ansvar för den.

Försoningsprogrammet är ett andligt, men inte kristet, program.

– Den andliga grunden är viktig när man talar om skuld, förakt och fördömelse. Det behövs ett andligt sammanhang att överlämna sig i.

Därför avslutas varje dag med sinnesrobönen: ”Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden”.

– Och vi pratar om förlåtelse från Gud, berättar Ulrica som haft muslimer, rastafaris, kristna och icke-troende i programmet.

I slutet av den intensiva första veckan av försoningsprogrammet är det dags för de intagna att få höra sina anhöriga berätta om hur brottet påverkat dem.

– Många anhöriga säger att det är första gången som någon frågat dem hur de mår, hur de känner. Den intagne ska vara tyst och lyssna, inte försvara sig – det är ett stort steg i mångas liv.

Efter en längre tids uppföljning, minst två månader, får den intagne träffa sitt brottsoffer – men bara om offret själv vill.

– Det finns en befrielse i mötet med brottsoffret om man tar fullt ansvar för sina handlingar.

Först i mötet kan även brottsoffret kanalisera sina känslor åt rätt håll.

– För många är det en viktig ögonöppnare att förstå att ingenting av det som hände dem var deras fel. Men självklart, allt klaras inte ut bara för att man möts, det här är ett första steg.

**IDAG ÄR ULRICA** tjänstledig från sin tjänst som fängelsepräst. Hon håller på att skriva en avhandling i religionsfilosofi vid Lunds Universitet om försoningsprogrammet i Pollsmoorfängelset.

– Det finns stora yttre skillnader mellan fängelser i Sverige och i Sydafrika. Just Pollsmoorfängelset är byggt för 4 000, men i dag finns där 8 000 intagna. Vakterna har ingen makt utan tre gäng bland de intagna styr med järnhand genom mord, våldtäkt och pengar. Men när det kommer till de djupa frågorna är vi människor inte så olika, säger Ulrica som varit tillbaka i Pollsmoorfängelset ett tjugotal gånger.

I fängelset gör hon intervjuer med de intagna om deras upplevelse av försoningsprogrammet. Dels tittar hon på berättelsens empatiskapande betydelse, dels undersöker hon vad mötet med brottsoffret spelar för roll.

– En man som satt inne för mord svarade: ”Det är som två olika galaxer att erkänna i rätten och att ta ansvar inför den jag skadat. Det är ju inte domarens fru jag mördat, det är just den här mannens fru. Därför måste jag erkänna det inför honom, där skadan har skett”.

**ISYDAFIKA ARBETAR** hela kriminalvården med försoning som verktyg. I deras riktlinjer står att arbete för försoning mellan förövare och samhälle, för att på så sätt minska risken för återfall, ska ha högsta prioritet.

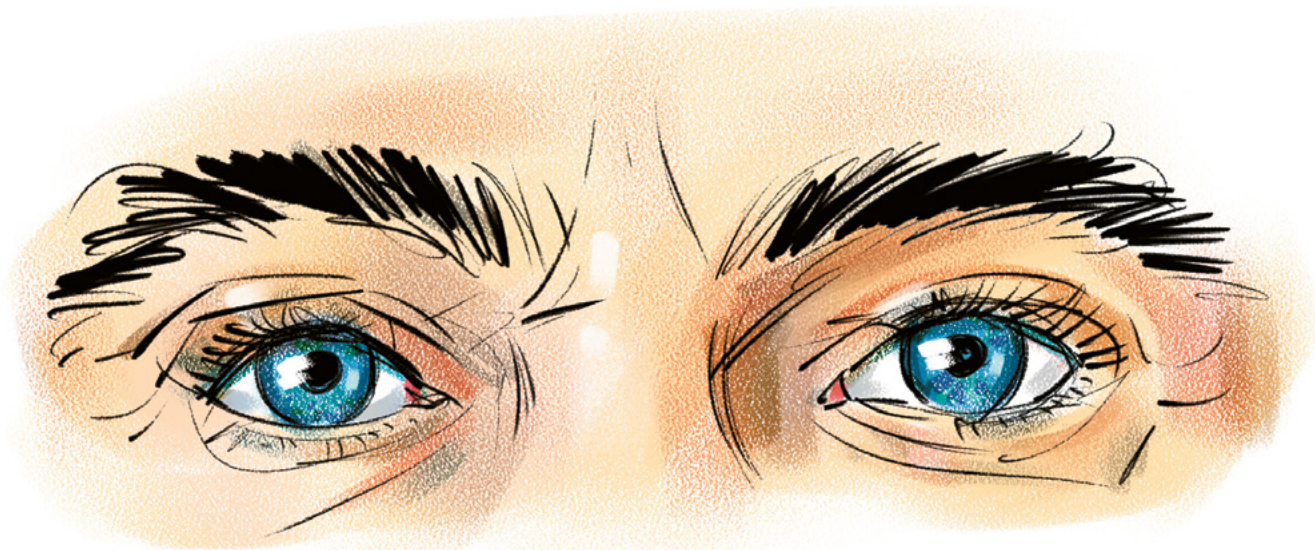
– När man förstätt vidden av sina handlingar och de skador man orsakat hos andra människor ska det mycket till innan man gör om brottet, säger Ulrica Fritzson och fortsätter:

– Här i Sverige handlar ofta den massmediala debatten om att hårdare straff är en garanti för att det ska vara tryggt och säkert i samhället. Vi måste absolut ha straff, det är viktigt för rättvisan, men vi måste också läka det som har gått sönder. Ett straff läker ingenting. ●





# ERKÄNNA eller TA ANSVAR?



## Försoningsgruppen

Försoningsgruppen är en icke vinstdrivande ideell organisation som verkar för försoning genom arbete med Reparativ Rättvisa och mot kriminalitet och missbruk.

Läs mer på [www.forsoningsgruppen.se](http://www.forsoningsgruppen.se)

Vill du stödja Försoningsgruppens arbete kan du ge ett bidrag på [bankgiro 766-1093](https://www.bankgiro.se).

## Sanning — en väg till försoning

Sannings- och försoningskommissionen, Truth and Reconciliation Commission, i Sydafrika inrättades av regeringen för nationell enighet. Uppdraget var att utreda politiska brott som begåtts under apartheid mellan åren 1960 och 1994. Inför kommissionen kunde människor som utsatts för brott mot de mänskliga rättigheterna berätta vad de varit med om och människor som begått brott kunde ge sina vittnesmål och be om amnesti.

Under ledning av ärkebiskop Desmond Tutu pågick utfrågningarna 1996-1998. Kommissionen hörde över 21 000 offer för apartheid och tog emot över 7 000 ansökningar om amnesti.

KÄLLA: Sydafrikanska justitiedepartementet och BBC.



Nära döden blir det bråttom

# Försoningens tre steg

Det finns oläkta sår i alla familjer – konflikter, händelser som aldrig retts ut och som ingen talar om. Man skjuter upp och tänker, det där får vi ta sedan. Men så en dag gör döden sig påmind och revan i relationen blir akut. Plötsligt är det nu eller – inte alls.

text ANN LAGERSTRÖM  
bild ØYVIND LUND



Chatarina Grammenis är kurator på onkologkliniken vid Centralsjukhuset i Karlstad. Hon vet att hela atmosfären förändras runt människor som hittar nyckeln till försoning.



**F**örlåtelse och försoning har inte varit något särskilt populärt ämne inom forskningen, varken den psykologiska eller medicinska. Men på senare tid har forskningen tagit fart. Numera har till exempel Stanford University sitt eget Forgiveness Project där man bland annat utformat metoder för att lära människor att förlåta sig själv och varandra.

Att leva med outtalade konflikter, och allt vad det innebär av aggressivitet, bitterhet och sorg vet man i dag påverkar både relationer, hälsa och den allmänna prestationsförmågan. Att rensa luften och försonas har å andra sidan visat sig ge effekt direkt på både kropp och psyke, det har bland Carl Thoresen vid Stanford och professor Kathleen Lawler vid University of Tennessee visat.

När spänningen släpper går blodtrycket och hjärtfrekvensen ner, immunförsvaret förstärks, musklerna slappnar av och smärttröskeln höjs. Och kanske det mest intressanta av allt, den försonade har lättare att fokusera och koncentrera sig, får helt enkelt mer gjort.

Förlåtelse, säger forskarna, är livsviktigt.

Chatarina Grammenis är kurator på Onkologikliniken vid Centralsjukhuset i Karlstad. Förutom att finnas till för de patienter och anhöriga som kommer till kliniken och de olika enheterna ingår hon också i tre av fem hemvårdsteam som finns i Värmland. Nästan varje dag har hon samtal med människor som antingen är allvarligt sjuka, är anhöriga eller fått veta att livet snart kommer att ta slut.

– Det är ett privilegium att få arbeta med människor som lever nära döden. I andra sammanhang kan det ta tid att få den där viktiga alliansen som är grunden för ett nära möte. Men den som vet att den har kort tid kvar är så närvarande att vi ofta snabbt når fram till varandra.

”Jag vill inte prata om döden”, kan en patient säga till henne vid det där första ömtåliga samtalet. Men då svarar Chatarina: ”Vi ska inte prata om döden utan om hur du ska leva fram till den dag det är dags att dö.”

En av de frågor som ofta kommer upp är behovet att stå ut med de val man gjort. Särskilt de som slog fel ut. Att acceptera att man varit medskapare, är ansvarig, och så försöka att vända situationen, att göra gott.

**DET FÖRSTA STEGET** på försoningens väg är att överhuvudtaget våga erkänna att där finns något som måste processas, menar forskarna, och det kan vara nog så svårt. I en undersökning visade det sig att 94 procent av amerikanerna tyckte att det var viktigt att förlåta, men bara 48 procent hade försökt.

Och Ron Kraybill, som länge arbetat som fredsmäklare för FN, menar att det inte är så konstigt. Att dra sig tillbaka när man blivit sårad är en naturlig åtgärd, att bryta den isoleringen kan lätt kännas som ett hot.

Det finns forskning som visar att många människor till exempel tror att man blir försvagad om man visar sin sårighet. Ilskan och bitterheten uppfattas som en form av säkerhet, ett skydd. Motståndet mot försoning kan också bero på att människor använder undandragandet av kontakt som ett slags straff. Att då närma sig den man är arg på känns som ett nederlag.



*Kommer den där frågan om längtan efter försoning fram tidigt i era samtal Chatarina?*

– Ibland, men inte alltid. Vissa människor tror jag känner att tyngden av problemet är så svår att bära att de inte vill belasta någon annan med den. Och så uppfattar jag ibland att de jag träffar först under en tid vill pröva mig. Som om de frågar: Står du ut med det här? Står du kvar om det börjar blåsa?

Många gånger kan Chatarina Grammenis ana att där finns något dolt. Hon kan inte sätta fingret på det, det är mer en magkänsla. Men de där lite ofokuserade samtalen som rör sig kring ditten och datten ser hon inte som en slags flykt från det viktiga, utan tvärtom. Det är den döendes sätt att bearbeta. Ur de lite mindre problemen reser sig efter ett tag Livets stora frågor.

Som samtalspartner får man inte skynda på, säger Chatarina.

– Nej, det gäller att vänta, att sitta på händerna och vara tyst. Och bara hoppas att vi hinner dit innan det är för sent.

Så berättar hon om mannen som verkade så

öppenhjärtig. Han berättade om sitt ”ruffliga” liv, om missbruk och svårigheter. Om sina två äktenskap och sorgen över att han inte längre kunde leva med sina pojkar. Men hon känner att där finns något mer. Det är något han döljer.

Så en dag berättade han. Då för 25 år sedan, när han var en strulig ung man, hade något hänt i relation till hans ursprungsfamilj. En katastrof var det. En riktig katastrof. Och det var han som var den skyldige. Efter den dagen hade han helt tappat kontakten med sin familj. Nu när han ska dö står han inte ut längre. Han vill be om förlåtelse, även om han själv inte förväntar sig att bli förlåten, inte tycker att han förtjänar det.

**STEG TVÅ PÅ FÖRSONINGENS VÄG**, enligt forskarna, är att våga känna smärtan, oavsett om det är man själv som gjort något man ångrar eller om man känner sig sviken av någon annan.

– Det kan vara svårt nog att överhuvudtaget tala om det där känsliga som varit dolt så länge. Men ännu svårare är de många starka känslor som kommer rusande som ett lokomotiv så fort frågan är på bordet, säger Chatarina. Existentiell smärta kan vara otroligt kraftfull, och den är vi dåligt tränade på att ta emot.

Vi motionerar, vi håller diet, vi har checklistor som vi prickar av, men vårt djup, vår själ, vår andlighet vet vi nästan inte något om.

– Vi är så sekulariserade i dag att vi nästan helt saknar en verktyglåda för livets stora och väsentliga frågor.

Existentiell smärta i dödens närhet handlar förstås inte bara om andra människor, det gäller också att försonas med den faktiska situationen. ”Jag ska faktiskt dö.” ”Jag kommer inte få se mina barn växa upp.” ”Hur ska det gå med familjens ekonomi när jag är borta?”

Första tiden famlar många svårt sjuka, berättar Chatarina. Men i samtalen med henne, med läkaren eller med sjukhuskyrkan och diakoner i församlingarna, som hon ofta samarbetar med, hittar de flesta efter ett tag en ny livshållning, en väg.

Det som var nytt för mannen var inte att erkänna det där hemska han gjort, utan att släppa fram den där svidande längtan efter sin familj. Nu, när det nästan var för sent kunde han inte hålla den tillbaka.

**DET TREDJE STEGET** på försoningens väg är kanske det allra svåraste, att bestämma sig för att det är dags att möta det mörka, ta på sig skulden, söka upp den man sårat eller som sårat en – och det är inte alltid så lätt.

I USA har bland annat Porter Storey vid Texas Medical Center på Stanford utarbetat försoningsstrategier för döende och vid Stanford har Frederic Luskin skapat förlåtelsepedagogiker som genom en blandning av kunskap, insikter och övningar lär människor att närma sig varandra.

Och effekterna är tydliga enligt flera forskare. När människor släpper sina försvar och närmare försonas med det svåra blir det lättare att sova, koncentrationen blir bättre, depressioner släpper taget och glädjen kommer tillbaka.

”Vill du att jag kontaktar din familj?” frågade Chatarina mannen och han svarade ja.

**HON RINGDE**, och personerna i familjen blev både ledsna och glada. Oroade över att han var sjuk. Lyckliga över att åter få kontakt.

– Hela familjen kom. Allihop. Det som förvånade mig var att de nästan inte alls pratade om det som hänt. Istället koncentrerade de sig på omsorgen om den sjuke brodern och sonen. Och det mest fantastiska var de nya band som knöts.

Den döende mannen var gift med en ung kvinna och tillsammans hade de ett litet barn på 1,5 år. Under de där dagarna på sjukhuset öppnade familjen famnen för henne och barnet och det fortsatte också efter att mannen var borta.

**INNAN HAN DOG** tackade han Chatarina och sa: ”Det omöjliga hände. Jag blev förlåten.”

– Det är fantastiskt att få vara med om en försoning, säger hon nu. När människor hittar nyckeln till den där stängda dörren, öppnar den och möts, så kan man rent konkret känna hur atmosfären förändras, från en slags stickighet till ett lugn.

*Går det alltid så här bra?*

– Nej, det finns människor som inte tillåter sig att känna. Det finns de som inte orkar, som är för sjuka helt enkelt. Och så finns det de som inte vill eller har förmågan.

*Inte ens när det är sista chansen?*

– Nej inte ens då. Jag säger inget om det. Men det har ett pris. Det outtalade och oavklarade kan göra den sista tiden mer smärtsam. Och för de anhöriga kan det kännas som att bli dubbelt lämnad. Men om det är så, så är det så. Då försöker jag se om jag kan hjälpa de anhöriga att möta den sjuke trots allt. Till och med om det går att ge kärlek även om den sjuke inte längre orkar ge något tillbaka.

*Går det att försonas med någon som är död?*

– Ja, det kan jag se i mina efterlevnadssamtal. Man kan tala med den döde, skriva brev, det är inte en relation som upphör bara för att den ena parten inte längre är där.

**TILL SIST BERÄTTAR** hon om en annan patient som behövde försonas med en dröm som aldrig skulle gå i uppfyllelse – resan till Nya Zeeland.

– Låt oss färdas ändå, sa jag och så tog vi fram kartor och mentala bilder och reste där på sängkanten, i våra samtal. Efteråt kände han sig nöjd. ●

## Det går att försonas. Relationer som slitits isär går att hela. Så här gick det till när min mamma och pappa mötte varandra i dödens närhet.



## Aldrig för sent för: Förlåt!

----- text ANN LAGERSTRÖM -----

Mina föräldrar hade en svår skilsmässa, många hårda ord hade haglat mellan Sally och Arne. De sista åren hade de inte talat med varandra överhuvud taget. Så blev Sally sjuk i cancer och efter något år stod det klart att det inget fanns att göra.

**E**n dag steg en kurator av misstag in i mammas sjukrum och mamma började berätta. Om barndomen, om familjen, barnen, äktenskapet och den svåra konflikten. Kuratorn lyssnade. Förstod att här fanns sår som behövde läkas och bestämde sig för att fortsätta att gå till den sjuka varje dag, trots att det inte ingick i hennes tjänst.

Månaderna gick. Mycket kunde de reda ut tillsammans, men inte den där djupa klyftan som skapats av skilsmässan.

Så kom den sista tiden och kuratorn och överläkaren fattade ett beslut. Sally måste träffa sin före detta man innan hon dog. För hennes skull och för hans.

De ringde mig, som ringde pappa som antog erbjudandet. Och så kom det sig att han, som vägrat ha någon kontakt, en ljummen junikväll satte sig på en stol vid Sallys sjukbädd. Hon hade svårt att tala, men han tackade henne för allt det som varit fint. För åren de haft, för barnen de fått, för det hon gjort för familjen. Och så bad han om förlåtelse för det han felat, för det som gjort henne ont.

Nästa dag berättade personalen att mamma var helt förändrad. Drogen i ansiktet hade mjuknat, kroppen var avslappnad, andningen jämn. En dag senare dog hon. ●



FOTO SANNA LAGERSTRÖM

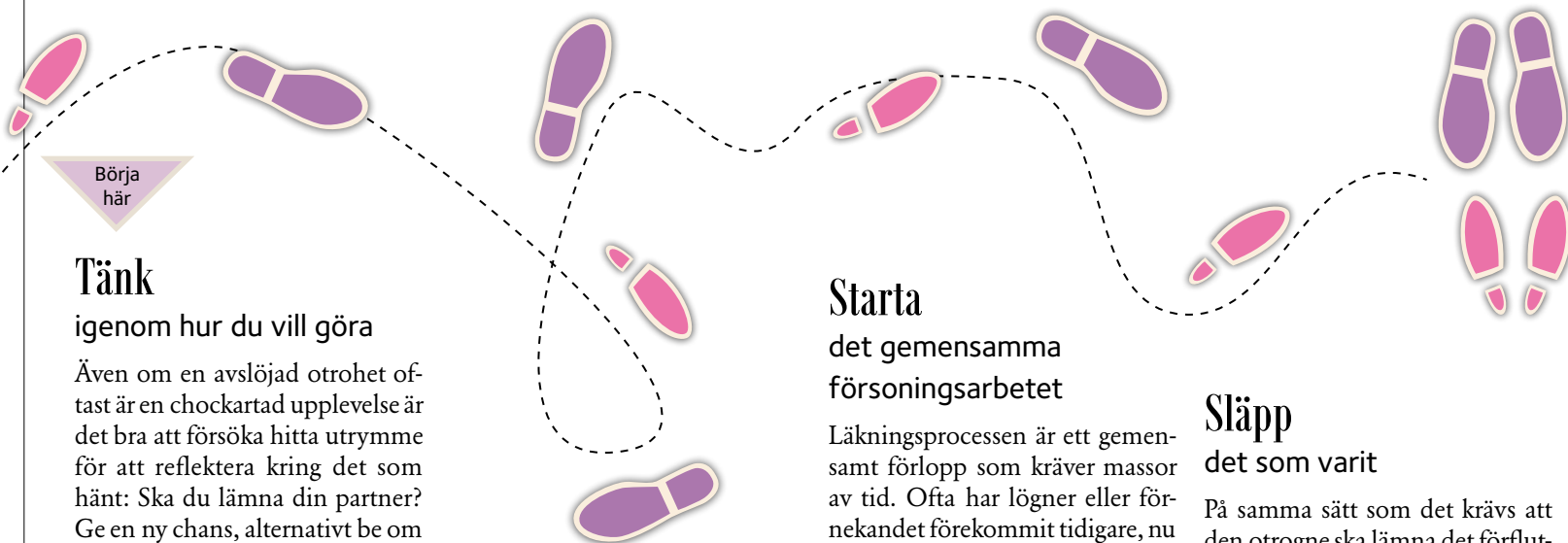


Otrohet handlar om svek och brutna löften mot den som förväntas stå en allra närmast. För den bedragna känns det ofta som om hela framtiden raserats – samtidigt är det viktigt att komma ihåg att en otrohetsaffär långt ifrån automatiskt innebär skilsmässa. *text: CECILIA HARDESTAM*

## Efter otrohet – vill ni fortsätta dansa?

Att få fram tillförlitligt statistik över otrohet är av förklarliga skäl inte så lätt. Att otrohet i olika grader är vanligt intygas dock av familje- och relationsrådgivare, som också nämner att vissa kulturer är mycket oförsonliga i sin syn på otrohet, medan andra har en mer förlåtande inställning. Man understryker dessutom att otrohet många gånger

speglar andra problem i relationen: frustration och längtan efter saker som stöd, förståelse, respekt, tid, uppmärksamhet och omtanke. Likaså betonas att arbetet för en ny hållbar gemenskap med återskapad tillit och förtroende är något som båda parter måste göra – det räcker alltså inte om bara den ena parten är villig att göra det: It takes two to tango.



### Tänk

igenom hur du vill göra

Även om en avslöjad otrohet oftast är en chockartad upplevelse är det bra att försöka hitta utrymme för att reflektera kring det som hänt: Ska du lämna din partner? Ge en ny chans, alternativt be om en ny chans? Kommer den som blivit bedragen att våga lita på den andre igen?

På Svenska kyrkans nationella webbplats resonerar man till exempel så här kring otrohet och skilsmässa: "I dag är det upp till våra egna samveten att försöka reda ut vad som är rätt och fel i samband med de kriser ett äktenskap kan råka ut för ... man skall försöka gå mycket långt för att hålla ihop ett äktenskap, men inte på ett sätt som skadar mer än gör nytta. Ibland måste man säga att 'vi:et' har havererat, och då måste man helt enkelt bryta upp och lämna ett destruktivt förhållande bakom sig."

Om det nu visar sig att båda parter är beredda att försöka fortsätta tillsammans som ett "vi" i en monogam relation, hur går man då tillväga? Som konstateras ovan finns inga givna regler, men här följer förslag på några hållpunkter som ofta visat sig vara en god hjälp för att komma över otroheten.

### Avsluta

otrohetsaffären på alla plan

Det händer att den som haft en affär inte förstår vilken smärta som tillfogats den bedragna parten. Kanske menar den otrogna maken eller maken att förhållandet vid sidan av "bara handlat om sex" eller "bara varit känslomässigt, inte sexuellt". Ett tydligt avslut hindrar affären från att ta fart igen och är en viktig markering av respekt gentemot den bedragna partnern.

Att skriva ett avslutningsbrev till älskaren/älskarinnan, ett brev som den drabbade maken/makan får läsa och godkänna innan det sänds, kan vara en möjlig väg.

### Starta

det gemensamma försoningsarbetet

Länkingsprocessen är ett gemensamt förlopp som kräver massor av tid. Ofta har lögnen eller förnekandet förekommit tidigare, nu krävs inte bara ärlighet utan också ett stort mått av både mod och tålmod från bägge parter. Det är till exempel mycket vanligt att den som svikits har en mängd frågor, frågor som den otrogna parten bör vara villig att svara på – liksom att öppet diskutera det som hänt.

Den som varit otrogen måste förstå och acceptera att partnern nu har stort behov av uppmuntran och kärlek. Att under en period visa upp nya sms och mail, facebook och så vidare, kan vara ett sätt att stärka tilliten och återvinna den andres förtroende.

Kort sagt: på en mängd olika sätt framhålla att den bedragna partnern åter är nummer ett, visa ånger och vara tydlig med var känslorna finns i dag.

Att berätta hur mycket man älskar sin partner, bjuda med partnern till platser dit man brukat gå ensam, förnya sina vigselöften eller – om det är aktuellt – gifta sig, kan exempelvis vara goda idéer.

### Släpp

det som varit

På samma sätt som det krävs att den otrogne ska lämna det förflutna bakom sig behöver den som utsatts för otroheten, efter att ha arbetat sig igenom smärtan, lägga det som skett bakom sig. Kanske kan det bäst beskrivas som att medvetet släppa det inträffade och lägga ned sina anklagelser.

Ja, om paret gör ett gemensamt arbete kan det som hänt på sikt faktiskt stärka relationen. Möjligen var den bedragna också på något sätt lite delaktig i det som hände? Det tycks höra till människans livsvillkor både att kunna göra illa och att bli felbehandlad, sårad och kränkt. ●

### Hjälplängsvägen?

Kontakta Kyrkans familjerådgivning  
tel: 054-14 14 21 eller  
karlstad.familjeradgivningen@svenskakyrkan.se

# Livet värt att Leva

2-7 mars 2015

Den 2-7 mars bjuder Svenska kyrkan på tema-veckan Livet värt att leva för femte gången. Alla aktiviteter har fri entré. Ingen förbokning.

## Jag ska inte dö i dag

MÖT PAMELA ANDERSSON, chefredaktör, sportjournalist och bloggerska i ett soffsamtal med Esbjörn Hagberg.

”Sommaren 2012 föll jag ihop i jogging-spåret. Efter en vecka kom beskedet: 'Du har en tumör i din hjärna som inte går att operera bort'. När mina barn oroligt frågar om jag ska dö svarar jag: 'Alla ska dö. Men jag ska inte dö i dag. Och jag ska inte dö i morgon.'”

Ett samtal om hur mental styrka, fysisk träning och spirande kärlek kan jämna ut oddsen mot en motståndare av tuffaste sorten.

När: **Tisdag 3 mars kl 18.00-19.30**

Var: **Sundstagsgymnasiets Aula, Karlstad**

## Förstå dig själv på S:t Lukas

ATT GÅ I TERAPI eller samtalsstöd ger hjälp att förstå sig själv och utvecklas. Träffa en psykoterapeut och ställ frågor om psykoterapi, existentiella samtal och handledning.

När: **5/3 kl 18.00-20.00**

Var: **S:t Lukas, Sandbäcksgatan 5, Karlstad**

## En duva satt på en gren och funderade på tillvaron

FILMVISNING av Roy Anderssons prisbelönta film *En duva satt på en gren och funderade på tillvaron*.

Genom två kantstötta män som säljer skämtartiklar får vi inblick i en hisnande tillvaro, i nutid, dåtid, framtid, drömtid och i ospecificerad fantasitid.

En mängd människoöden passerar revy och vi blir påmind om både livets storslagenhet och människans sårbarhet.

När: **Måndag 2 mars kl 18.00-20.30**

Var: **Arenan, Biblioteket, Karlstad**

## Nattklubbsliv värt att leva



med Mårten Andersson, Peter Siepen och Josefin Craaford

FÖR DRYGT ETT HALVÅR SEDAN bestämde sig nöjesprofilen och entreprenören Mårten Andersson för att bli nykterist. Som en reaktion på den spritromantik och en glorifiering av alkohol som råder skapade Mårten nattklubbskonceptet SOBER. Grymma DJ:s, pulserande dansgolv, glada människor och avancerade drinkar – men utan alkohol.

Under Livet värt att leva kommer succén SOBER från Stockholm till Karlstad för en kväll. Missa inte detta tillfälle att träffa andra, mingla, dansa och umgås. Kvällens DJs är Mårten Andersson, Peter Siepen och Josefin Craaford.

När: **Onsdag 4 mars kl 21.00-01.00**

Var: **Guldapan, Röda rummet och festväningen, Karlstad**

Åldersgräns: **18 år**





Samtal efter föreställningen Parade

## Behövs syndaböcker?

PARADE är en verklighetsbaserad historia om behovet av syndaböcker. Hur lätt det är att skylla på dem som inte liknar oss och står utanför vår omedelbara närhet.

Hur lätt blir rykte till sanning och hur enkelt följer man strömmen när "drevet går"?

Efter en av föreställningarna samlas vi i foajén på Lilla scenen för samtal om det vi upplevt.

**När:** 7/3, föreställningen börjar 18.00, samtal ca 20.40–21.30

**Var:** Lilla scenen, Wermland Opera, Älvgatan 49, Karlstad



FOTO JULIANA WIKLUND



FOTO JOSEFIN GÖSTERBERG



FOTO ANNA LEVANDERSTRÖM

## Är hjärnan kulturell?

HÖR PROFESSOR emeritus Gunnar Bjursell föreläsa om betydelsen av emotionell stimulans för lärande och välbefinnande samt kulturens betydelse för att rehabilitera och motverka stress, smärta och mental ohälsa.

Därefter följer ett panelsamtal mellan Ann-Christin Axelsson, legitimerad psykoterapeut från S:t Lukas i Värmland, och Esbjörn Hagberg.

**När:** 5/3 kl 8.30–11.00

**Var:** Franska salen, Elite Stadshotellet, Karlstad

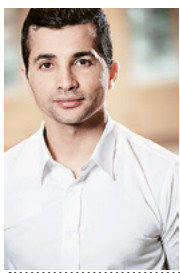


FOTO MAGNUS LAMN KARLSSON

## Möt människorna bakom böckerna

Är mamma nykter när jag kommer hem?

Hillevi Wahl växte upp i ett missbrukarhem och fick tidigt lära sig att ta hand om sig själv. Sin barndom och uppväxt har hon beskrivit i boken *Kärleksbarnet* och hon kunde ses i höstens TV-serie *Djävulsdansen*.

**När:** Tisdag 3 mars kl 19.00–20.30

**Var:** Rosa Rummet, Degerfors församlingshem

Ängeln på Malmskillnadsgatan

Från ett liv med droger och prostitution till – ett liv värt att leva. När Elise Lindqvist delade med sig av sin berättelse i P1 Sommar väckte det enorm uppmärksamhet. För drygt sjutton år sedan mötte Elise helt oväntat Gud och startade ett annorlunda liv där hon stöttar unga prostituerade med fika, kramar och en hjälpsam hand. Många av flickorna säger att hon är den enda mamma de har.

**När:** Torsdag 5 mars kl 17.00–18.00

**Var:** Hörsalen, Biblioteket, Arvika

Ta vara på ögonblicken av lycka

"Visst kan det vara ett rent helvete att leva med MS men det behöver inte vara så hela tiden." När Louise Hoffsten fick diagnosen MS trodde hon att allt var kört. I dag, nästan tjugo år senare, är hon fortfarande aktiv som sångerska, låtskrivare och föredragshållare och har blivit en mästare i att ta vara på vardagens ögonblick av lycka. Lördag 7:e mars samtalar hon med Esbjörn Hagberg utifrån sin bok *En näve grus*.

**När:** Lördag 7 mars kl 13.30–14.00

**Var:** Mitt i City, Karlstad

Kärlek, svek och rätten till sitt eget liv

Arkan Asaad blev bortgift mot sin vilja i irakiska Kurdistan. Under kvällen berättar han öppenhjärtligt och personligt om hur det är att växa upp i en familj med starka traditioner där fadern bestämmer över kärlek och svek – och varför han själv valde att till sist följa sina egna drömmar.

Arkan berättar också om hur han, när han lärt känna det våldsamma öde som format hans far, äntligen förstår och kan försonas med sin pappa.

**När:** Lördag 7 mars kl 18.30–20.30

**Var:** Kulturbruket på Dal, Mellerud

Förlåtelse – en fyrfaldig väg till helande

Hur gör man om man vill förlåta? Och kan allting verkligen förlåtas? Desmond Tutu och hans dotter Mpho som skrivit boken *Förlåtelse* samtalar med tidigare ärkebiskop KG Hammar utifrån övertygelsen att allt kan förlåtas och att alla förtjänar förlåtelse.

Se filmen från Bokmässan i Göteborg t o m 26 mars 2015:

[urplay.se/Produkter/185143-UR-Samtiden-Bokmassan-2014-Forlatelse-och-forsoning](http://urplay.se/Produkter/185143-UR-Samtiden-Bokmassan-2014-Forlatelse-och-forsoning)

Riv ut och spara!

# program

I KARLSTAD & HAMMARÖ UNDER  
LIVET VÄRT ATT LEVA, 2-7 MARS



Se eller ladda ner hela programmet till smartphone på  
[livetvartattleva.se](http://livetvartattleva.se)

FB: [Livet värt att leva](#)

Twitter: [LivetvartattlevaLena](#)

## Måndag 2 mars

### Att gå i någon annans skor – om tolerans i vardagen

Workshop på temat tolerans.  
13.00–16.00 Franska salen, Elite Stads-  
hotellet, Karlstad

### The Election – Mandelas väg från apartheid till president

Fotograf Ulf Berglund berättar om utställningen och Nelson Mandela. Därefter samtal kring försoning utifrån Mandelas liv med biskop Esbjörn Hagberg.  
15.00–17.00 Värmlands museum, Karlstad

### Marika Griehsel om Nelson Mandela

Journalisten Griehsel berättar om Mandelas steg för en bättre värld och visar en unik film med intervjuer.  
18.30–20.00 Gunnar Turessonsalen, Hammarlundens skola, Hammarö

### En duva satt på en gren och funderade på tillvaron

Filmvisning av Roy Anderssons prisbelönta film.  
18.00–20.30 Arenan, Biblioteket, Karlstad

### Smid medan järnet är varmt

Västanå Teater berättar om hur det gick när Vår herre, Sankte Per och Den Onde tog reda på hur det står till med människornas medkänsla och gemenskap.  
19.00–20.00 Ljungbergssalen (Ågget), Karlstads universitet, Karlstad

## Tisdag 3 mars

### Leva och överleva – en hållbar framtid kräver samarbete

Panelssamtal mellan representanter ur näringslivet och biskop Esbjörn Hagberg om vikten av samverkan för en hållbar framtid.  
13.00–16.00 G:a Wermlandsbanken, Stora Torget, Karlstad

### Samtal om försoning

Samtal med kyrkans familjerådgivare Åse Bernling och kyrkoherde Maria Olofsdotter Leroy.  
16.30–17.30 Swenströmska Stenugnsbageriet, Ö:a Torggatan 16, Karlstad

### Jag ska inte dö i dag

Pamela Andersson, som diagnostiserats med obotlig hjärntumör, samtalar med Esbjörn Hagberg om hur man kan jämna ut oddsen mot en motståndare av tuffaste sorten.  
18.00–19.30 Sundsta aulan, Karlstad



### Soffsamtal med Geir Lippestad och Esbjörn Hagberg

Möt högerextremisten Anders Behring Breiviks försvaradvokat Geir Lippestad.  
18.00 Karlstad CCC, Karlstad



## Onsdag 4 mars

### En fjärl på min kofta

Ibland dör ett efterlängtat barn och syskon i mammans mage eller strax därefter. Föredrag och samtal med författaren Ann-Katrine Engström som skrivit boken "En fjärl på min kofta".  
9.00–11.00 Franska salen, Elite Stads-  
hotellet, Karlstad

### SOBER

Grymma DJ:s, pulserande dansgolv, glada människor och avancerade drinkar – men utan alkohol.  
21.00–01.00 Guldapan, Karlstad  
Åldersgräns: 18 år



## Torsdag 5 mars

### Den kulturella hjärnan

Professor emeritus Gunnar Bjursell berättar om kulturens betydelsen för att rehabilitera och motverka stress, smärta och mental ohälsa.  
8.30–11.00 Franska salen, Elite Stads-  
hotellet, Karlstad

### Utanförskapets pris – vad kostar det att inte agera

Författare Christina Wahlström och Nima Sanandaji om hur tidiga åtgärder i skolan gör skillnad för elever som annars skulle hamna utanför.  
15.00–17.00 Franska salen, Elite Stads-  
hotellet, Karlstad

### Öppet hus på S:t Lukas

Träffa en psykoterapeut och ställ frågor om psykoterapi, existentiella samtal och handledning.  
18.00–20.00 S:t Lukas, Sandbäcksgatan 5, Karlstad

## Fredag 6 mars

### Livet värt att leva just nu

Titta in i ungdomsbussen som står på Stora torget under fredagsnätterna. Vi bjuder på fika.  
12.00–16.30 Stora torget, Karlstad

## Lördag 7 mars

### Musikteater med Bova & Bove

Bova och Bove är två syskon som smiter hemifrån för att göra det de tycker är roligast: sjunga, spela och träffa nya kompisar. Teater för barn 4–10 år.  
10.30–11.00 Mitt i City, Karlstad

### Vad är det för mening med att allt har en mening?

Esbjörn Hagberg möter artisten Mattias "Malte" Hallquist. "Malte" bjuder på tankar om bl.a. tiggeri, hockey och religion varvat med musik.  
12.00–12.30 Mitt i City, Karlstad

### Louise Hoffsten – En näve grus

Esbjörn Hagberg samtalar med bokaktuella Louise Hoffsten om att leva med sjukdom på gott och ont.  
13.30–14.00 Mitt i City, Karlstad

### Kvinnornas fredskamp i Liberia

Hans Lindqvist berättar om kvinnornas världsberömda fredskamp i Liberia.  
14.00–15.00 Marmorsalen, Gamla Wermlandsbanken, Karlstad

### Att bygga fred där freden alltid hotas

Dramat uppmärksammar Leymah Gbowee, som fick Nobels fredspris 2011.  
16.00–17.00 Domkyrkan, Karlstad

### "Du och jag"

– en musikal om vänskap  
Musikalen framförs av barn i Kronoparkskyrkan.  
16.00–16.45 samt 18.00–18.45 Kronoparkskyrkan, Karlstad



### Samtal efter föreställningen Parade

Parade är en verklighetsbaserad historia om en stark kvinnas outtröttliga kamp för att rädda sin make undan galgen. Föreställningen börjar 18.00, samtal ca 20.40–21.30, Lilla scenen, Wermland Opera, Älvgatan 49, Karlstad

Under Livet värt att leva-veckan erbjuder Wermland Opera 10 % rabatt på föreställningarna 19 och 21 februari eller 5 och 7 mars för den som vill delta i samtalet på lördagskvällen. Boka de rabatterade biljetterna på tel 054-21 03 90 och ange att du vill delta i samtalet! Gäller endast nybokningar.

Fri entré.  
Ingen förbokning.