

KYRKNYTT

Tidningen om

LIVSRÅGOR OCH KRISTEN TRO

från Svenska kyrkan i Karlstad och Hammarö

**LIVET VÄRT
ATT LEVA**

Hela programmet
i tidningen

SKÄMM

Vad skäms DU för?

Se vad andra skäms för

Helgerna är värst!

Läs om ensamhet

2019



*Alla människors sår
lyser i existensens mörker.
Brustenhetens ständiga närvaro.
Och ändå gryningars gyllene strålar;
Tro. Hopp. Kärlek.
Fotspår på vägen,
i sanningen och livet.*

Bild: Hans Kvarnström
Följ Dagdroppar på instagram eller bloggen <http://universitetskyrkankarlstad.blogspot.com> om du vill se fler.

För några år sedan var jag kursledare på en ledarskapskurs knuten till Uppsala universitet. En av föreläsarna berättade om ledarskapsförebilder tagna ur den grekiska mytologin – extraordinära och starka hjältar som besegrade monstret de hade att möta. Föreläsaren såg dessa hjältar som arketyper eller urbilder och talade bland annat om att ta fram vilddjuret inom sig, om att våga vara framgångsrik.

Jag minns att jag aldrig tyckte om föreläsningen. Det var på många sätt själva motsatsen till det ledarskap vi möter i den bibliska berättelsen, där huvudpersonerna ofta är osäkra och sårbara.

För det är precis i sårbarheten det spännande börjar, själva den insikt som vår religion bygger på. Insikten att allt inte är som det ska. Reklamen vill ju annars få oss att tro att livet kan bli perfekt, trots att vi alla vet att det inte är så livet ser ut. Vi vet att de glada, snygga bilderna på Instagram där vi visar upp vår lycka och vår styrka, inte är hela verkligheten. Även om lycka och glädje också hör till livet, såklart.

Men ganska ofta kan det vara tvärtom. Jag tänker att brustenhet och sårbarhet är själva utgångspunkten, såväl i livet som i tron. Uppspikad på ett kors visar därför vår Gud vägen: det är bara genom att bejaka sårbarheten i livet som vi vinner det.

Och att ledarskap... ja, det handlar också om att bejaka och se det som är halvt i livet. ●



SÖREN DALEVI
biskop i Karlstads stift

Vad händer i kyrkan?

Sist i detta nummer finner du programmet för temadagarna Livet värt att leva.

...

Vill du se vad som händer i kyrkorna kan du prenumerera på månadsbladet för Karlstads pastorat och Hammarö församling via e-post eller vanlig post.

Beställ via:

karlstads.pastorat@svenskakyrkan.se

054-14 14 00

hammaro.forsamling@svenskakyrkan.se

054-51 24 00

Bor du i Grava församling får du programmet med församlingsbladet.

Därför får du Kyrknytt

Kyrknytt betraktas som samhällsinformation och distribueras av posten till alla hushåll – på samma sätt som information från politiska partier, landsting, kommuner och andra religiösa organisationer.

Det innebär att även den som undanbett sig reklam får tidningen i brevlådan.

läs KYRKNYTT på nätet

www.svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt

www.svenskakyrkan.se/karlstadspastorat/kyrknytt

KYRKNYTT

Karlstads pastorat

Västra Kyrkogatan 5, 652 24 Karlstad

ansvarig utgivare och redaktör

Cecilia Hardestam 054-14 15 32

cecilia.hardestam@svenskakyrkan.se

redaktionsråd

Louise Hedberg, Marie Lundström, Greta Sjöbom, Helena Söderqvist och Peter Pasalic Östborg

grafisk form

Maria K-Back, Whiter Shade

tryck

LÖWEX Trycksaker AB, Växjö

ISSN 2001-6212

Svenska kyrkan 



VILL NI BLI BÄTTRE på att förstå och prata med varandra? Under en helg får ni enkla redskap för mogen kommunikation, vilket i sin tur stärker och utvecklar förhållandet.

Kursen är ett förebyggande program och lämpar sig inte för par i kris. Kostnadsfritt. ●

När: Fredag 12/4 18.00-21.00 samt lördag och söndag 13-14/4 9.00-16.00

Var: Vikenkyrkan, Sjömansgatan 6, Karlstad

Anmälan: Via sensus.se (sök "PREP"), varmland@sensus.se eller 054-13 71 00 senast 25/3

Frågor? Kontakta Svenska kyrkans familjerådgivning på 054-14 14 21

12 steg för hopplösa

OLLE CARLSSON har arbetat som präst i 35 år, har erfarenhet av eget missbruk och beskriver i sin bok *12 steg för hopplösa* vad det kan innebära att bryta med meningslöshet och tomhet för att söka efter mening, tillit och helhet i vår tid. I dag är han kyrkoherde i Katarina församling och Katarinamässan är Sveriges mest välbesökta gudstjänst. ●

Tre olika tillfällen att möta Olle Carlsson onsdag 13 mars.

När & var: 11.00–12.00 Tankfulla ord, Karlstads kyrkliga Stadsmission

När & var: 13.00–15.00 Föreläsning och signering på Akademibokhandeln, MittiCity, Karlstad

När & var: 17.00 Mässa i Domkyrkan, Karlstad



Lär dig psykisk livräddning!

CIRKA 1500 PERSONER tar sitt liv varje år. Med utgångspunkt från tre berättelser fokuserar vi på att arbeta förebyggande och förhindra att historien upprepar sig. Möt Elisabet Greek, Marie Niljung och Susanne Tell. ●

När: Lördag 16/3

12.30–14.30 Tre personliga berättelser

14.30–15.30 Samtal om suicidprevention – moderator Beatrice Högå

Var: Clarion Hotel Plaza, Karlstad

13–16 mars är det åter dags för temadagarna Livet värt att leva

På www.svenskakyrkan.se/karlstadsstift/livetvartattleva ser du om programändringar skett efter denna tidnings tryck. Där finns även information om olika fördjupningar av innehållet, "Eftersnack". ●

Tagga ner!...

... Erika Bergkvist om sin resa i utmattningsdepressionens tecken.

Erika arbetar som kommunikatör och när hon drabbades av utmattning berättade hon om det i sociala medier. Berättelserna fick stor spridning och Erika kräver större förståelse och respekt för dem som drabbas av psykisk ohälsa. ●

När: Fredag 15/3 19.00–20.30

Var: Gunnar Turessonsalen, Hammarlundens skola, Hammarö

Att bryta tystnaden

ETT SAMTAL MELLAN biskop emeritus Esbjörn Hagberg och Anders Kompass.

Ambassadören Anders Kompass fick stor uppmärksamhet då han 2014 avslöjade att FN-personal i Centralafrikanska republiken utsatte barn för sexuella övergrepp. ●

När: Torsdag 14/3 18.30–19.30

Var: Scalateatern, Karlstad

Läs intervjun med Anders Kompass på: www.svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt



Man ska ju vara två

– men om man gillar att vara nucka då?

TITELN PÅ LISSA NORDINS doktorsavhandling i antropologi gav sig själv. Normen om tvåsamhet är så stark, också bland dem som har svårt att leva upp till den.

Boken fokuserar på medelålders män i Västerbottens inland och deras längtan.

Hindren är många. Det är brist på lediga kvinnor i passande åldrar, och männen är plågsamt medvetna om att bybons livsstil anses töntig. Flera av de män som Lissa Nordin intervjuade i boken hade vänt sig till Ryssland för att söka en kvinna. Den lösningen är inte riktigt rumsren i andras ögon. Misstanken finns alltid att den ryska som flyttar till en norrländsk by gör det för att få ett ekonomiskt bättre liv. Det stämmer inte med bilden av romantisk kärlek, oavsett hur starka känslor som kan uppstå.

MALIN LINDROTH beskriver i sin bok *Nuckan* en annan grupp ofrivilligt ensamma, de ratade kvinnorna. "Själv har jag inte sagt nej till någon. Det har inte givits tillfälle", skriver Malin Lindroth.

På senare år har det kommit böcker och filmer om självvalt lössläppt singelliv, alltid i storstad, i kontrast till dyster ensamhet i glesbygd.

Malin Lindroth kan inte identifiera sig med den glammiga singeln. Hon har inte valt ensamheten, men ensamheten är inte det sorgligaste. Det sorgligaste är skammen.

Precis som det är socialt accepterat att kalla sig flata, bög, funkis eller tant vill hon att det ska bli accepterat att beskriva sig som nucka. ●

– Människor är sociala och biologiska varelser. Vi har behov av närhet och ömhet, alla vill bli klappade på. Det vore bra för folkhälsan om vi kunde sluta skambelägga dem som inte har tillgång till kärlek, säger antropologen Lissa Nordin.

----- text ANNIKA N LINDQVIST-----

Måste man skämmas över ensamhet?



I bondesamhället var det ekonomiskt omöjligt för en kvinna att leva ensam och den man som inte lyckades hitta en hustru kunde inte ta över föräldragården. De förutsättningarna är överspelade.

– Paradoxen nu är att alla ska utveckla sig till unika och speciella människor, men vägen till självförverkligande går via en annan, lika unik och speciell, människa. Vi är helt beroende av att andra ser oss som lyckade individer, och det yttersta beviset är att ha en sexuell partner, säger Lissa Nordin, författare till boken *Man ska ju vara två*.

Många tabun har luckrats upp. Samkönade par kan numera gifta sig. Det är en fantastisk utvidgning av människors frihet – som samtidigt bidrar till att göra normen om tvåsamhet än mer allomfattande. Skilsmässor är heller ingen social katastrof längre, men efter en viss tid förväntas den skilda ha hittat en ny partner.

I heterosexuella könsroller ingår att mannen tar första steget. Skammen över att inte bli vald är större för en kvinna än för en man, tror Lissa Nordin.

– Men de män jag intervjuade uttryckte stor förbittring över att ingen ville ha dem när de försökte närma sig kvinnor. Enligt vår gemensamma uppfattning förväntas män också må sämre av att inte leva tillsammans med någon, eftersom män antas vara sämre än kvinnor på relationer i allmänhet.

– Den ensamme mannen uppfattas dessutom som ett hot. Föreställningen är att mäns sexualitet måste få utlopp, annars får det förödande konsekvenser för hela samhället.

Att människan är en social och biologisk varelse som behöver ömhet och sex är självklart, säger Lissa Nordin. Samtidigt är kärlek ingen rättighet, och en del tvingas leva utan närhet.

Sambandet mellan upplevd ensamhet och psykisk ohälsa är välkänt.

Men exakt varför är ensamhet en hälsorisk? Vad är medfödda behov och vad är vår rädsla för andras dom över ett misslyckat liv?

– Det är en jättebra fråga. Det vore bra för folkhälsan om vi åtminstone kunde sluta skambelägga dem som inte har tillgång till kärlek.

– Ibland blir jag så ledsen över hur vi ställer till det genom vårt fokus på tvåsamhet. Gemenskap kan ju vara alla möjliga andra relationer. ●

Helgerna är värst

Vardagarna går an. Jobbet håller henne sysselsatt.

Men helgerna...!

– Jag undviker att handla på torsdagskvällar och fredagskvällar. Då går alla lyckliga människor dit i par, handlar tillsammans och planerar sin helg.

Ingela och hennes före man var överens om att flytta isär, och hon hade trott att det skulle bli skönt att bo själv.

– Men den där frihetskänslan att ”nu gör jag vad jag vill, nu står hela världen öppen för mig”, den har aldrig kommit, säger Ingela.

Ett par år efter skilsmässan flyttade sonen hemifrån.

– Det tog flera månader innan jag kunde få ordning på vad jag kände. Många mammor beskriver ju att det är svårt när barnen flyttar, men jag blev så fruktansvärt ensam.

Bortsett från sådant som att dra sig för att komma hem till en tom och tyst lägenhet, så innebär ensamheten också utsatthet.

En gång för flera år sen gick hon på restaurang i sin hemstad.

– Det var tidigt på kvällen, jag hade en tidning med mig och satt och läste. Efter ett tag började det droppa in folk som jag känner. Nån kom fram och frågade om jag var där själv. Man känner sig väldigt udda. Folk tittar på en som om de undrar vad det är för fel på en.

– Och att sitta och hänga vid en bardisk skulle jag aldrig göra, aldrig. Inte i en storstad heller.

Det fanns en underbar tid med en intensiv förälskelse några år efter skilsmässan. Men förhållandet upphörde tvärt och det blev en svår tid länge efter, med uppgivenhet som följd. Rädslan för att på nytt behöva gå igenom något sådant är stor och det tar tid att läka sårerna. Det hindrar henne från att söka kärleken på nytt, men mer än den rädslan ligger i vägen.

– Jag har aldrig varit ute på dejting-sajter. I så fall skulle jag leta någonstans långt bort så att inte någon känner igen mig. Jag vill inte vara en sån som är ute och letar.

Framförallt längtar hon efter att leva i ett förhållande. Men hon saknar också nära vänner att göra saker tillsammans med på helgerna.

– På vardagskvällarna kan jag träna och jag har kompisar som kan hänga med på bio. Det är fredag–lördag–söndag som är problemet.

Parens veckoslut går i stor utsträckning åt till att vara just par, tycker hon.

– Några singelkompisar har jag haft under den här tiden. Nu har de sällskap, då förändras det omedelbart. Plötsligt hör man ingenting ifrån dem. Då slutar jag höra av mig också. Det får vara ömsesidigt om det ska vara riktig vänskap.

På senare tid har hon tvingat sig till att ibland strunta i vad folk kan tänka om att hon är ensam.

Hon går ut och promenerar även om ingen följer med och det har hänt att hon har gått på bio utan sällskap.

– Fast det är inte alls lika trevligt. Man vill ju prata om filmen efteråt och man vill inte att folk ska se en och tycka synd om en.

Just att bli igenkänd skulle hon slippa i en större stad.

– Fast jag tror inte längre att det skulle bli så mycket bättre om jag flyttade. Det är inte lätt att träffa nya vänner i storstäder heller. ●





”Jag vill höra ihop”

– Jag funderar mycket över vad som styr vem som hittar nån och inte. Jag ser ju de mest attraktiva kvinnor som går runt ensamma, fast jag tycker det borde vara en lång kö av karlar efter dem.

Ensam kan man inte säga att Martin är. Hans nätverk är stort, och han rör sig i sammanhang där han ständigt ser dem, de attraktiva kvinnorna som inte verkar ha någon partner.

– Kanske har de samma tankar som jag om tvåsamhet? Men jag blir lite tafatt i såna situationer. Man ska kunna spela spelet, och det har jag nog aldrig riktigt lärt mig.

– Jag kan erkänna att jag har varit ute och tittat lite på nätet också, men jag känner mig överårig i den branschen. Man är inte så eftersökt när man är över sjuttio.

Åldern talar emot honom, tycker han. Åldern, och att han inte riktigt passar in i en stereotyp där mannen är längre än kvinnan och tjänar mer än hon.

Å andra sidan vet han med sig att han är pålitlig och betraktas som en bra karl. Fast det verkar inte heller ge pluspoäng.

– Jag har kompisar som är hur struliga som helst och praktiskt odugliga. Det är de som har kvinnorna omkring sig. Det finns alltid nån som vill ta hand om dem.

Han har haft några längre relationer, men större delen av livet har han varit ensamstående.

– Kanske är jag lite bohemisk i min livsföring, det har väl ställt till det när jag har levt ihop med någon. Det är en frihet att bo själv. Jag äter min mat när jag blir hungrig, går upp när det passar mig, stannar kvar så länge jag vill när jag är ute och måste inte ta hänsyn till någon annan.

Svartsjukan, fiendskapen och missunnsamheten som han minns från de sista åren av en lång relation är heller inget han saknar.

– Att känna sig ensam i ett förhållande är nästan värre än att leva helt ensam. Kanske har jag värjt mig lika mycket som jag har sökt, säger han eftertänksamt.

– Men nej, jag håller mig inte undan. Jag skulle nog som de flesta vilja höra ihop med någon.

Stunderna ute i naturen vill han dela med någon, liksom upplevelserna av konst och musik.

– Det får inte samma värde om jag inte har nån med mig. Jag brukar inte dra mig för att gå ut även om jag blir själv, men jag vill inte att man tittar på mig och tänker ”nu kommer ensamvargen igen”. Det känns ömkansvärt.

Men det svåraste med ensamheten är bristen på kroppslig närhet.

– Längtan efter intim kontakt har inte släppt taget om en sjuttiosjuåring. Jag vet att många tycker att det är oväsentligt, men den livsgnistan har jag kvar. Jag vill vara med om det igen.

– Rent generellt förutsätts det i samhället att man har någon att dela sitt liv med. Man hör hela tiden radioprogram eller läser om hur viktigt det är att ha ett bra samliv. Om man då inte har det, då gör det förbaske mig ont. ●

FOTNOT: Ingela och Martin heter egentligen något annat.

Fler enbo än sambo

Enpersonshushållen är den vanligaste hushållstypen i Sverige, och ingenstans i världen är de lika vanliga.

Gunnar Andersson är professor i demografi vid Stockholms universitet och avlivar gärna några myter om svenskarnas ensamma liv.

– Gruppen som aldrig blir sambo, gifter sig eller blir förälder har inte blivit större. Ett av skälen till de många ensamhushållen är istället att unga vuxna förväntas flytta hemifrån innan de har gift sig, vilket är unikt jämfört med de flesta andra länder. Hög medellivslängd för framförallt kvinnor gör att många lever ensamma sina sista år efter att maken har dött, och skilsmässofrekvensen leder till enpersonshushåll ett tag efter skilsmässan.



*"Jag skäms för min skrumplever."
"Jag skäms för att jag försökt ta livet av mig."
"Jag skäms för att jag är annorlunda."*

Den psykiska ohälsan har inget i skamvrån att göra. Ändå står den där och stampar. Att sluta skämmas, att våga berätta och stötta varandra. Men också att påverka utåt. Det är målet med måndagarnas våga fråga-möten i Kristinehamns församlingshem.

Våga fråga!

Måndagsprat om det som är svårt

----- text HELENA SÖDERQVIST bild MARIA OBED -----

– Vi är både självhjälpare och aktionsgrupp på samma gång, förklarar Martin Frisk.

Alla har de erfarenhet av psykisk ohälsa, det gäller både gruppens deltagare och ledare. Självmodersförsök, depressioner, trötthetssyndrom, missbruk, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, utmattning... var och en bär sin historia. Här möts de i det friska, och delar kunskap om det sjuka.

– Det finns hopp och det finns hjälp. Våra erfarenheter behövs.

Tommy Larsson, Martin Frisk och Carina Haak fixar fram fika och berättar om hur viktig den här stunden har blivit, på ett sätt som ingen riktigt kunde föreställa sig då de drog igång för ett halvår sedan.

– Vi vill vara en referensgrupp som kan sprida kunskap och påverka. Vi vill förändring.

Carina, som är diakon i församlingen, leder måndagsträffarna. Hon såg behovet av en mötesplats och bjöd in till en våga fråga-grupp i kyrkan. Fem, sex personer kommer regelbundet varje vecka. Fler är intresserade och dyker upp då de kan.

– Det finns en värme här. Jag är en i mängden och ingen tittar snett, säger Tommy.

Att möta andra med likande erfarenheter skapar trygghet. Runt bordet i församlingshemmet är förståelsen och kunskapen av ett annat slag än den som finns i vården, hos myndigheter, i familjen, bland vänner och grannar. Den självhjälparens kraften är stark.

– Jag vet hur viktigt det varit för mig att möta folk som rest sig ur skiten, säger Lars. Jag vill bidra till att fler får den möjligheten. Förebilder behövs. Till exempel har vi ordnat så att Anneli Ståhl från Beroendepodden kommer hit och föreläser under Livet värt att leva.

LARS SLÅR SIG NER mitt emot Anna. De två är varandras motsatser. Han, en man full av ord och gester som spontant delar sina tankar, hon lyssnar i tystnad från sin plats mitt i soffan. Båda heter egentligen något annat men av olika anledningar väljer de anonymiteten. Anna funderar en stund över möjligheten att använda sitt riktiga namn, men väljer att avstå.

– Jag vill och jag är på väg. Men det låser sig.

Hon berättar gärna om sin Asberger och ADHD, men att ta steget ut i offentlighet kräver en annan form av mod.

– Jag är inte där än.

PSYKISK OHÄLSA ÄR BÅDE den vanligaste och snabbast växande orsaken till sjukskrivning. Så har det sett ut en längre tid och visst har både öppenhet och kunskap ökat. Det tycker alla i gruppen. Men att ha ont i själen är inte ett lika lättpratad ämne som en bruten arm.

– Jag skäms för att jag är annorlunda. Det är dumt, jag vet. Men så är det ändå, säger Anna.

I våga fråga-gruppen förstår alla vad hon menar. Psykisk ohälsa borde inte vara något att skämmas för. Så gör man det trots allt, fastnar där i skamvrån. Och till slut skäms man för att man skäms.

Fast det handlar inte enbart om vad andra ska tycka och tänka, flikar Martin in.

– Mot socialen och skolan, då ligger man medvetet lite lågt. Det finns en misstänksamhet. Man litar inte riktigt på att det är okej att prata öppet. Det kan slå tillbaka.

– Det är ett under att vi sitter här. Martin Frisk syftar på männen i gruppen. De har missbrukat, mist kontakten med sina barn och varit beroende av psykiatri. Att prata öppet och visa vägen framåt är deras sätt att förmedla hopp.



Särskilt den som missbrukat alkohol och/eller droger och mist vårdnaden om sina barn har ofta negativa erfarenheter av myndigheter, menar han. Erfarenheter som hänger kvar också då vardagen börjat fungera. Rädslan för att sabba allt det sköra är ingen hitte-på-känsla.

– Man blir extra försiktig.

För att minska den psykiska ohälsan i samhället behövs åtgärder på många olika plan. Men behovet av tidiga insatser kan inte nog betonas, tycker gruppen.

– Att bara vara deprimerad eller ha ångest räcker inte för att få vård i dag. Det ses som barnmat i sammanhanget. För att bli inlagd krävs minst att man är självmordsbenägen eller hör röster.

MÄNNEN DELAR UPPLEVELSEN av en psykvård som inte finns förrän det gått för långt.

– Om man försöker ta sitt liv, då blir det transport till låst avdelning och rum där det inte finns duschslang eller lakan att hänga sig i, inga föremål som kan användas för att skada sig själv eller någon annan. Uppsikt dygnet

runt. Men den som bara är ledsen och mår dåligt får tre veckor med cipramil.

Gruppen efterlyser samtalsstöd och snabbare hjälp. Det ska inte behöva gå så långt att människor vill dö.

– Jag låg inne i en hel månad utan någon samtalskontakt, berättar Tommy.

– Du ska ha tur om du får träffa en kurator eller psykolog, menar Martin.

Vad mer behöver förbättras?

– Bemötande. Det gäller överallt. Vad har hänt med människovärdet? Vi kliver över den som ligger på gatan. Det kostar inget att fråga hur någon mår.

Mötet med andra människor har stor betydelse i vardagen. Det gäller såväl kontakt med vården som samtalet i trappan med en granne, eller på gatan med en okänd.

– Om någon gör det där lilla extra när man mår skit, när som ser och bryr sig, det är jätteviktigt, säger Lars. Mötet angår mig, det spelar ingen roll om vi bara ses en gång, det gör skillnad ändå.

– Våga fråga. ●



SUPER-DESTRUKTIV

– BEROENDEPODDEN

TORSDAG 14/3 KL 18.00
BROGÅRDSGYMNASIETS
AULA, KRISTINEHAMN

För bara drygt åtta år sedan var Annelie Ståhl sjuk. Inte bara i leukemi, blodcancer, utan också i alkoholism. Inbjuden av Kristinehamns våga fråga-grupp berättar hon hur hon bestämde sig för att vilja leva och bröt med sitt destruktiva liv.

Karin Sanell har studerat hästterapi vid Ersta Sköndal högskola och deltar i ett forskningsprojekt där. I jobbet som präst använder hon både pilgrimsritter och själavård med häst: "Jag är tacksam över att kyrkan låter mig göra det här."

Ordlös sorg får ordlös tröst

Fakta om hästterapi

HUT står för Hästunderstödd terapi. Hästen ses inte som ett redskap utan en part som delvis tar egna initiativ och kommunicerar på sitt sätt med patienten. Hur ryttaren samspelar med hästen anses också kunna ge fördjupad information till behandlaren. Tvärvetenskaplig forskning om hästterapi bedrivs vid Ersta Sköndal högskola.

LÄSTIPS: "Hästen, hunden och den mänskliga hälsan: vård, behandling och terapi", en populärvetenskaplig antologi från Ersta Sköndal högskola (2015).



Hästar har ingen dold agenda. De bryr sig inte om hur någon ser ut eller mår. De dömer ingen.

– Tillit är det mest centrala i mötet mellan häst och ryttare, säger prästen Karin Sanell som leder både pilgrimsritter och hästunderstödd själavård.

”... väldigt speciellt att bli buren”

----- text HELENA SÖDERQVIST bild MALIN EKBERG -----

Han väger ett ton och har fyllt 18, Åbrodd, den stabila nordsvensken. Barbacka och med löst hängande tyglar ger sig Karin rakt ut i skogen. Hon beskriver känslan av harmoni och samhörighet, att vara en och samma kropp, människa och djur.

– Jag litar fullständigt på honom. Vi har samma rytm och andning. Jag tänker galopp och han börjar galoppera. Att vara ett, det är då ridningen är som bäst.

Karin har alltid levt nära hästar, men sedan 15 år tillbaka använder hon dem dessutom i sitt jobb, som präst, föreläsare och författare.

Samtalet med henne sker över en kopp te i Kristinehamn, mellan två tåg och polisens Bibelstudiegrupp. Fast Karin bott i Småland de senaste fem åren har hon kvar delar av sitt engagemang från tiden som präst i Karlstads stift. Det var också här hon började ordna pilgrimsritter och intressera sig för den själavårdande delen i mötet mellan människor och djur.

– Att rida öppnar för ett andligt tillstånd. Att vaggas fram på hästryggen långt ute i tyst natur är läkande för både kropp och själ.

HÄSTENS REHABILITERANDE förmågor har länge använts inom vården. Den första ridterapien startade i Storbritannien och kom till Sverige på 1950-talet. Att stabilitet, styrka, koordination, kroppskännetend och balans tränas vid ridning är vetenskapligt belagt. Men även hästens empatiska förmåga anses vara rehabiliterande. Hästunderstödd terapi, HUT, används till exempel vid ångest, åstörningar och problem med stress.

Karin har sett det så många gånger, hur människor öppnar sig i det kravlösa men tillitsfulla mötet med det stora stabila djuret.

– Det är väldigt speciellt att bli buren. I överlämnandet finns något jag känner igen från min tro, att inse att vi är en del av en större helhet och att låta sig bäras av den, nära och tryggt. För mig är det Gud.

Karin, som håller på att skriva en bok om djurteologi, svävar ut i funderingar om djurens betydelse i skapelsen och hur deras förmågor borde ges ett större erkännande inom kyrkan, men återvänder abrupt och med ett gapskratt till tekoppen:

– Fast en häst är en häst, det är ett djur. Det får man inte glömma bort. Gud är större.

Det är nästan som om hon måste påminna sig själv.

Under pilgrimsritter finns ett uttalat fokus på livsfrågor. För den som vill ges alltid tid till samtal. Hur mycket prat om Gud det blir beror på gruppen och deltagarnas behov.

Ofta kommer funderingar om livet och dess vägval upp. Ibland uppstår situationer då stress och oro behöver hanteras. Även sorgbearbetning är vanligt, både i hästterapi och under pilgrimsritter.

– Sorg sitter ofta i kroppen. Ett antal gånger har det hänt att deltagare börjat gråta under ritterna. Fryst sorg har lösts upp och drabbat dem.

Karins erfarenhet är att hästarna hjälper människor att komma i kontakt med känslor de knappt visste att de bar på.

– Ordlös sorg får ordlös tröst.

ATT SORG DRABBAR då en närstående dör, det vet vi. Men sorgen finns också i andra sammanhang.

– Att inte må bra är ofta det samma som att säga ”jag sörjer”, menar Karin.

Livet innehåller förluster av så många olika slag. Drömmar som inte blivit av, relationer som kärvar, ensamhet, saknad efter sammanhang och mening.

– Folk hinner inte bearbeta sin sorg. Den blir kvar i kroppen. Att rida kan vara ett sätt att öppna upp, våga möta det svåra och bli buren.

Karin, som länge ordnade ritterna på sin fritid, tycker det är bra att både hästunderstödd själavård och pilgrimsritter nu blivit en del av kyrkans verksamhet.

– Jag är så tacksam att jag kan göra det här i min tjänst som präst, säger hon. ●

NAMN: Karin Sanell

ÅLDER: 56

BOR: Vena, Stockholm och Mönsterås

YRKE: Präst, författare, föreläsare

FAMILJ: Kajsa 30, Johan 28, Karl 26, hunden Elsa 4, hästarna Åbrodd och Ramson 18 resp 11.

RED FÖRSTA GÅNGEN: Vid 5 års ålder.

GÖR HELST EN LEDIG DAG: Rider eller dricker champagne.

BÄSTA HÄSTMINNE: Att känna glädjen och kraften när jag galopperar på Åbrodd, tyglarna hänger och jag är fullständigt trygg.

BÄST I JOBBET: När det jag gör bidrar till att det händer saker, att jag kan hjälpa genom att vara en möjliggörare. Det roligaste jag vet är när människor får kraft och mår bra.

AKTUELL: Föreläser om hästterapi och pilgrimsritter under Livet värt att leva. Ger under våren ut ”Välsignade hästar”, en bok om djurteologi.

GÖR OM FEM ÅR: Skriver mer, gärna fler böcker om djur. Sen hoppas jag kunna bo där jag har nära till mina hästar.

NYTT LIV OCH PERSONLIG UTVECKLING MED DJUR – NATUR – HÄLSA

LÖRDAG 16 MARS, ACKSJÖNS KAPELL, MARIEBERGSSKOGEN, KARLSTAD

11.00 Kort pilgrimsvandring med inriktning på existentiella frågor, ledd av Karin Sanell.

12.00 Karin Sanell om djur som resurs inom hälsa, vård och omsorg.

13.15 Föreningen Grön Arena Gårdar i Värmland skapar möjligheter så att människor i behov av stöd mår bra och får förbättrad livskvalitet. Aktiviteterna utgår från gårdarnas arbete med djur, natur och trädgård. Morgan Stensson från Hannemo kursgård berättar.



Skammen spelar en livsviktig roll i våra liv. Den hjälper oss att förstå när vi har gjort något fel så att vi kan rätta till våra misstag och fungera i sociala sammanhang. Men skammen har också en baksida, som obearbetad kan vara förgörande.

Göran Larsson har jobbat som psykoterapeut vid Sankt Lukas i Falun i snart tjugo år. Redan under sina första år där tyckte han sig se en återkommande och gemensam nämnare i nästan alla samtal, nämligen skam.

– När jag insåg det började jag söka efter litteratur om skam, men fann ingen på svenska. Det var då jag bestämde mig för att skriva en egen bok om ämnet.

Resultatet blev den hyllade boken *Skamfilad* som kom ut år 2007. Boken behandlar hela skalan av våra olika skamkänslor, från förlägenhet till förintelse.

– När jag började göra research inför boken insåg jag att det handlade lika mycket om mig som om mina konfidenter. Plötsligt fick jag ord på något jag inte hade haft ord på tidigare.

Det blev början på en insiktsfull resa bort från den tärande skammen som hållit Göran i ett orubbligt grepp i flera decennier.

För många börjar den osunda skammen bygga upp redan i barndomen, precis som den gjorde för Göran, som själv är uppvuxen i en skambaserad familj.

– Vi kommer till världen hundra procent sårbara och värlösa, men inte behovslösa. Om då någon inte ser, hör eller förstår våra behov uppstår en spricka inom oss, mellan det vi behöver och det vi faktiskt får. Den sprickan fylls med skam. En skam som formar och följer oss genom livet.

– Vissa har exempelvis växt upp med skam som uppfostringsmetod, kanske genom en förälders ständigt straffande tystnad. Eller att man aldrig fått prata om de känslor som funnits i familjen.

DEN SKADLIGA SKAMMEN kan även drabba oss senare i livet. Att exempelvis bli utsatt för mobbing är något av det mest skamgivande man kan råka ut för, oavsett om det är i skolan, på arbetsplatsen eller i en relation.

– Mobbing handlar inte bara om att någon är taskig, utan också om att inte få vara med, att ingen lyssnar på en, att bli nedvärderad och så vidare. Men även en traumatisk händelse, som att bli våldtagen, kan skapa oerhörda skamkänslor. Liksom att bli lurad av någon nära eller någon man anförtrott sig åt och litat på. I grunden handlar skam om rädslan att inte duga som vi är. Och för att hantera dessa känslor tar vi, medvetet eller omedvetet, till olika strategier som ofta döljer våra verkliga behov.

– Jag brukar använda mig av det jag kallar Skamkorset för att illustrera skammens effekt på oss. I mitten finns den sunda skammen, som vi ska och bör ha. Har vi inte förmågan att känna skam blir vi skamlösa och – i sista hand – direkt farliga för andra människor.

– Skamkorsets axlar representerar fyra olika psykiska grunddrag som vi använder som försvar. De fyra dragen är försvinna, förföra, förvandla och förgöra, och har fått sina namn utifrån sina ytterligheter. Ju längre ut på en axel man befinner sig desto destruktivare är ens beteende.

Vi bär alla drag av de fyra försvaren inom oss, men vi ligger ofta närmare ett eller två av dem. Vissa kanske har en tendens att dra sig undan, andra anpassar sig ständigt till omgivningen, några gömmer sig bakom humor och

lögner medan andra gör sig starka på andras bekostnad.

För att bli fria från skammen måste vi möta den och arbeta igenom den.

– Många blandar ihop skuld och skam, men det är en stor skillnad mellan dem. Skuld betyder att jag har en känsla av att ha gjort något fel, medan skam ger mig en känsla av att jag som person är fel.

Osund skam uppstår alltid i relation eller i brist på relation. Men det är också i relation som vi kan bli fria från skammen. Skammens motsats är nämligen medkänsla.

– Skuld är en börda som vi kan lyfta genom att be om förlåtelse. Men förlåtelse biter inte på skam, det är ett sår som behöver läka. Och det gör vi genom att prata sant om vårt eget liv. Det är kärlek, sanning och medkänsla som får skamsåret att läka.

Det är ingen enkel process men att prata och sätta ord på det och försöka förstå, tillsammans med någon man känner sig trygg med, läker.

Innan man har förstått skammens roll i ens liv är man sin egen fånge.

– Jag tror att väldigt många som mår dåligt utan att förstå varför är drabbade av skam. Skam är även en drivkraft för beroenden och ligger som grund för en hel rad av psykiska diagnoser som depression, tvångssyndrom, bipolaritet och fobier. Men när man får ord på det och kommer skammen på spåren blir det som en aha-upplevelse och en livslättnad. Plötsligt ser man på världen och sig själv på ett annat sätt.

SKAM ÄR OCKSÅ DEN FÖRSTA känslan som beskrivs i Bibeln, i Skapelseberättelsen. När Adam och Eva upptäcker att de är nakna står det i den svenska översättningen ”de kände ingen blygsel inför varandra.” Och i den engelska upplagan står det ”and they were not ashamed” (de skämdes inte).

– För mig är Skapelseberättelsen en berättelse om skam, för det är inte rädslan för straffet som senare får Adam och Eva att gömma sig för Gud, utan känslan av skam.

– Men innan de åt av den förbjudna frukten så var paradiset en skamfri plats, och kanske är det just det som gör paradiset till ett paradiset, att den osunda skammen inte hade tillträde dit i början. ●



NAMN: Göran Larsson

TITEL: Präst, psykoterapeut, författare och föreläsare

HAR SKRIVIT BÖCKERNA: ”Skamfilad” och ”Rötter och Vingar”

FÖRELÄSER UNDER LIVET VÅRT ATT LEVA:

Onsdag 13 mars kl 18.00–20.00
Karlskoga bibliotek, Hörsalen

Torsdag 14 mars kl 18.30–20.30
Mariagården, Skattkärr

Lördag 16 mars kl 15.00 Silvénska villan, Säffle



SKAM

Förlåtelse biter inte på

----- text SARAH DALEKE -----

FÖRSVINNARE

trivs med sig själva men märks inte i sällskap. De skambundna gömmer sig bakom att prata mycket, bli tystlåtna, alltid vara trötta eller svara "jag vet inte". Tung skam kan få Försvinnaren att gå in i en psykos.

FÖRVANGLARE

är påhittiga, lekfulla och lustfyllda. Skamkänslor får dem att vilja göra om en oacceptabel verklighet – de skryter om sin egen storhet eller försöker jämt vara duktiga. Stark skam kan göra Förvandlaren till missbrukare.

SKAM

KORSET

FÖRFÖRARE

(oftare kvinnor) är empatiska och tillgivna med hög social kompetens. Skamkänslor kan göra dem självkritiska, eftergivna, undergivna och konflikträdda. Är skammen mycket stark blir Förföraren masochist.

FÖRGÖRARE

(oftare män) är kraftfulla, kreativa och beslutsamma. De skamfyllda kan kommentera andras kroppar, snoka i andras privatliv eller göra sig roliga på andras bekostnad. Massiv skam kan göra Förgöraren till psykopat.

Bild: Maria K-Back

Källa: Boken Skamfilad av Göran Larsson

Fyra nyanser av skam

I SKAMKORSET beskriver Göran Larsson fyra typer av psykiskt försvar hos den som utsätts för skamning. Skalan mellan motpolerna i korset är glidande och de tre olikfärgade cirkelarna uttrycker en gradskillnad i hur starkt det aktuella försvaret är.

Den inre cirkeln beskriver en människa som har integritet, fri tillgång till sig själv och kan hantera olika sorters känslor och tankar.

I mellancirkeln har personens psykiska försvar trätt in i olika grad. Under goda omständigheter kan den som lever här hitta oaser där hen kan känna sig fri. Problemen kvarstår dock och försvarerna aktiveras igen vid press.

I den yttersta cirkeln har försvarerna blivit en permanent överlevnadsstrategi och lett till karaktärsstörningar. ●

Vad skäms du för?

utfrågare & foto HELENA SÖDERQVIST

– Oj, det var svårt. Jag skäms inte över så mycket. Men om kompisar gör konstiga saker och inte uppför sig bra, då kan jag skämmas. Det kan vara olika situationer, till exempel om man är inne i en mataffär och någon skriker och betar sig. Det är pinsamt. Oftast så säger jag inget, utan bara ignorerar, men man skäms. ●

Namn: Jesper Tönnerberg
Ålder: 20
Yrke: Snickare
Bor: Hagfors



– Om jag har fattat fel och säger något konstigt, då skäms jag. Att missuppfatta är skämmigt. Det är den där känslan av att göra bort sig som är jobbig. Sen vet jag att vissa skäms för sitt utseende. Det tror jag är ganska vanligt. ●

Namn: Gabriella Johansson
Ålder: 17
Yrke: Studerar på gymnasiet
Bor: Sunnemo



Namn: Richelle
Ålder: 14
Yrke: Student
Bor: Hagfors



– Att jag väger för mycket. Man ser andra som är jättefina och tunna och så tittar man på sig själv. Man borde inte skämmas men man gör det.

– Sen finns det saker i skolan, varför kan inte jag göra lika bra som andra? Till exempel om jag får ett C och någon annan ett A. Eller om man inte har en massa spännande saker att berätta om, sånt tror jag att många skäms för. ●



Namn: Jenny Sundqvist
Ålder: 40
Yrke: Chef för äldreomsorgen i Kristinehamn
Bor: Skåre

– Inte så mycket. Jag försöker att vara stolt istället. Men vi lever i en tid med många krav och det är lätt att känna sig otillräcklig i vardagen, både hemma och på jobbet. Hos mig leder det till frustration och irritation. Men skam, jag vet inte.

Jenny vänder och vrider på ordet. Och undrar varför hon känner sig otillräcklig.

– Kanske är det trots allt någon form av skam i botten. Det tål att fundera på. Skam är en negativ känsla som baseras på rädsla för att misslyckas eller att inte räckta till. Motsatsen till skam är kärlek. Att vara lite snäll mot sig själv och ha självmedkänsla tror jag är viktigt. Det är ok att inte vara på topp jämt. ●

– Det är inte så att jag går omkring med någon skam i kroppen. Men jag kan skämmas för att jag inte ser alla människor, att jag är mer självupptagen än jag borde vara. Samtidigt är det ju bra att man tar hand om sig själv.

– För mig handlar det om tiden jag lägger på nära och kära, jag skulle vilja ha mer tid för dem. I mitt arbetsliv tycker jag att jag gör det jag ska. Skamkänslan kan i vissa fall vara bra, och bidra till att man håller sig tänkande. ●

Namn: Anders Höjer
Ålder: 47
Yrke: Egen företagare
Bor: Karlstad

01

Osynliggörande

Att ägna uppmärksamheten åt mobiltelefonen, inte svara eller ge bristande respons när någon annan pratar. Andra exempel är att ta åt sig äran av andras jobb eller när en hel arbetsgrupp hoppar över någon när det är hens tur att få ordet.

Motdrag

Synliggör och ta plats! Beskriv situationen och vad som sker. Ifrågasätt genom att svara med en motfråga: "Hör du vad jag säger när du tittar i mobilen samtidigt? Jag skulle önska att du tittade på mig istället."

Bekräfta

Stöd nonchalerade kolleger genom att se dem och hjälpa dem att synas.

02

Förlöjligande

Det som sägs förlöjligas eller förvandlas till ett skämt på talarens bekostnad. Eller så flyttas fokus från vad som sägs till generaliseringar, alternativt kommentarer kring utseende, kläder, sexualitet.

Motdrag

Ställ frågor till den som förlöjligar. Att upprepa vad som sagts har visat sig fungera. "Nu kallade du mig för X, hur menar/tänker du då?" Att bemöta med en fråga ger den drabbade tid att reagera och kan samtidigt få den som uttryckte sig olämpligt att tänka efter.

Bekräfta

Respektera dina kolleger, bemöt dem seriöst och lyssna på dem som försöker få gehör.

03

Undanhållande av information

Alla får inte veta. Vissa informeras, antingen medvetet för att trycka ner, eller för att den informella "ledarskaran" ska ha överhanden. De som inte har informationen får svårare att reagera/påverka och har inte möjlighet att förbereda sig tillräckligt.

Motdrag

Kräv korten på bordet och ifrågasätt informella informationsvägar. Be om bättre underlag och respekt för mötesordningen, se till att diskussioner förs i rätt arbetsgrupp och att alla får den information de behöver i tid och kan vara delaktiga.

Bekräfta

Informera berörda, försök att inte själv utestänga någon.

04

Dubbelbestraffning

Vad som än görs duger det inte. Härskartekniken går ut på att leta fel och att den utsatte aldrig kan göra helt "rätt". Den negativa tolkningen av arbetet, beteendet eller beslutet är det som lyfts fram.

Motdrag

Öva på att säga ifrån och sätta gränser. Ta den egna bedömningen av situationen på allvar och beskriv den i ord som "När du tvivlar på det jag gör upplever jag det som en förolämpning. Jag vill förklara mer kring de val jag gör."

Bekräfta

Visa andra drabbade personer i din omgivning att du förstår och stöder deras beslut när de beskriver samma sak.

05

Påförande av skuld och skam

Här tillskrivs offret ansvaret för en kränkning; det är hens fel att det blev som det blev. Tydliga exempel är: "Du överreagerar, du har ingen humor, dig kan man inte prata med – du blir ledsen för allt".

Motdrag

Tänk logiskt, analysera känslan och försök se vad den består av, vad som skapat den och om den verkligen är rimlig. Behandla situationen som om det var en bekant som var drabbad – vad skulle ditt råd vara? Synliggör även vem som är ansvarig för problemet. Ligger problemet utanför din kontroll är det någon annan som behöver komma till rätta med situationen.

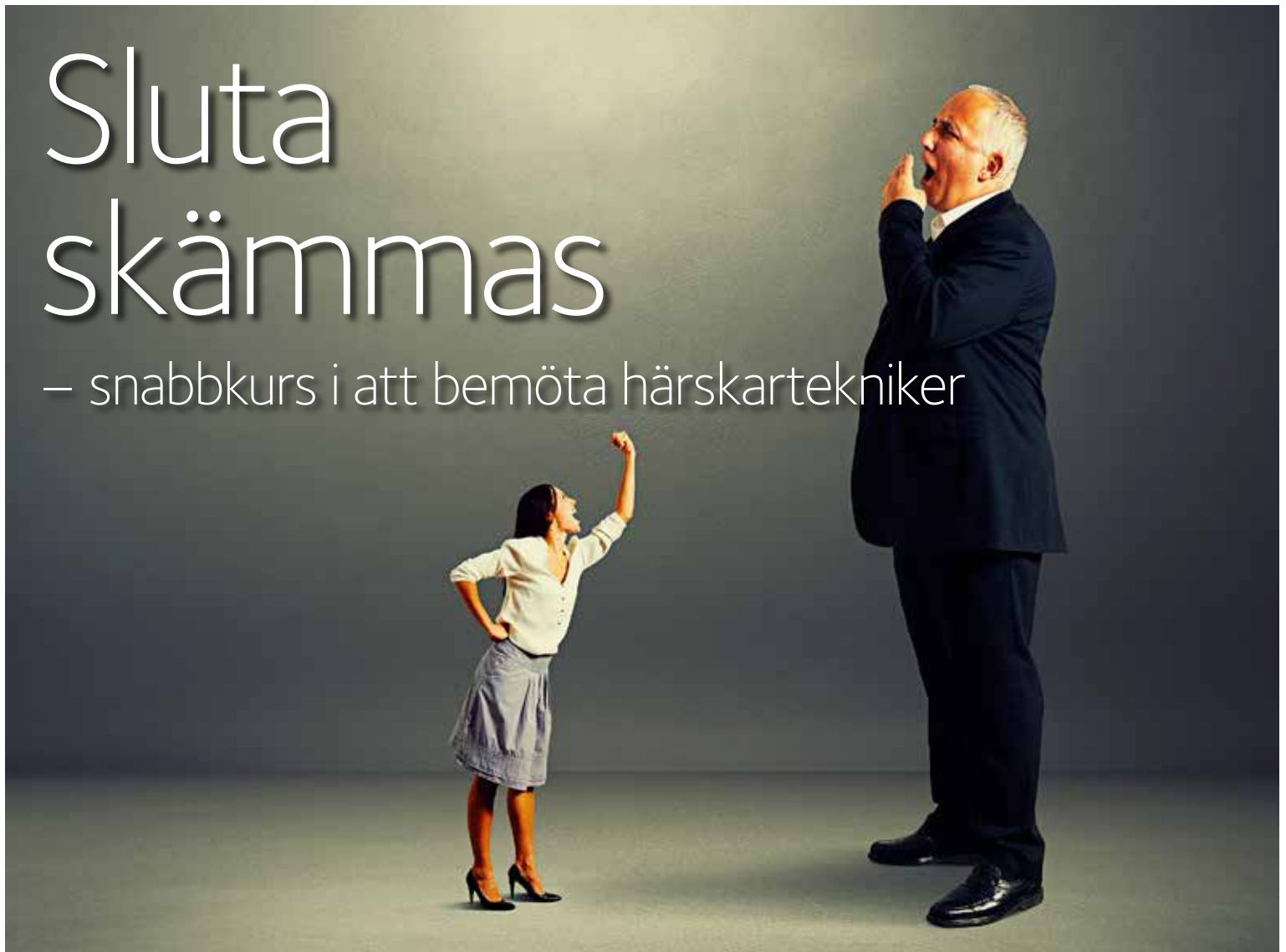
Bekräfta

Oftast är det lättare att se det här hos andra, så hjälp varandra att lyfta bort onödiga känslor av skam, skuld eller otillräcklighet. Hjälptill att lägga över ansvaret där det hör hemma och bekräfta rimliga normer.

KÄLLOR: "Fem härskartekniker – femtio motståndsstrategier", Rebecka Bohlin & Sara Berg, "Härskarteknik, den fula vägen till makt", Elaine Eksvärd, "Härskartekniker: identifiera, hantera och förebygga", Camilla Ländin

Sluta skämmas

– snabbkurs i att bemöta härskartekniker



Känner du dig dum efter ett möte?
Har någon fått dig att skämmas för
dina egenskaper eller för vem du är?
Då kan du vara utsatt för en härskar-
teknik. ----- text CECILIA HARDESTAM -----

Alla har vi varit med om det någon gång; känt oss tillplattade och förminskade av en annan människa. Andra gånger är det vi själva som fått andra att tystna och se tillintetgjorda ut, kanske utan att vi ens förstått varför. Men det går att lära sig se härskarteknikernas mönster och bana nya vägar i vårt samspel med andra.

Det var socialpsykologen Berit Ås som utvecklade teorin om härskarteknikerna, en teori som blev allmänt känd i slutet av 1970-talet. Den avslöjar hur vi försöker behålla eller skaffa oss makt över andra människor och samtidigt hävda oss själva genom att förtrycka andra. Modellen har genom åren kompletterats med motstrategier som kan vara bra att känna till både för att värja sig själv och för att bekräfta andra som förminskas. ●

Ända sedan hon var riktigt liten hade Charity sett fram emot den dag hon skulle skäras – riktigt längtat efter att få lägga sig under kniven och vara med om "the cut".

– Min mamma såg fram emot det lika mycket som jag. I min by i östra Kenya var det den övergångsrit man skulle gå igenom för att ses som vuxen kvinna, bli gift, skaffa familj och mötas av respekt, berättar Charity och fortsätter:

– Ceremonin verkade så bra. Den omgavs av danser och sånger en hel vecka i förväg och de tio-tolv flickor som skulle omskäras väcktes tidigt den dag det var dags.

Av nyfikenhet hade hon också varit med då äldre flickor omskars och haft uppgiften att hålla iskallt vatten på den flicka som skulle skäras. Den enda smärtlindring som gavs, innan stympningen.

– Flickan låg på en kohud som skulle suga upp allt blod. En kvinna höll flickan om ryggen, en annan hennes vänstra ben och en tredje

hennes högra. Den fjärde i mitten var den som skar. Jag höll det kalla vattnet för att bedöva innan själva ingreppet och fick därefter lämna platsen.

Även om hon sedan hörde flickan skrika var hon inte rädd för smärtan och ifrågasatte inte det som hände, utan såg fram emot att själv få visa vem hon var och hur mycket smärta hon kunde tåla.

Men, den dag en grupp danska missionärer kom till hennes internatskola och visade en dokumentär om könsstympning förändrades hela hennes världsbild.

– Först förstod jag inte varför de skulle visa filmen, vi flickor visste ju. Fast där fick jag för första gången se flickans ansikte då hon hölls ner av de fyra kvinnorna. Det fanns en sådan

hopplöshet i hennes ögon, en total utsatthet.

I filmen blöder den omskurna flickan till döds.

– Det chockade mig. Där och då bestämde jag mig för att inte låta mig skäras, så skulle ingen få göra mot mig!

Priset hon fick betala för att skydda sig och sin framtid blev mycket högre än hon trott. Då familjen och byn fick reda på att hon vägrade underordna sig sedvänjan blev hon utstött, en icke-person.

– Beslutet att vägra berörde hela samhället och alla hatade mig. Ingen ens i min egen familj stod på min sida – utom, efter en tid, mamma. Jag visste inte vad som skulle ske, kände mig aldrig trygg och hade ingen att få råd av. Jag var tvungen att föra min egen kamp.

Efter en tid blev det för mycket. Charity blev deprimerad och mamman hjälpte henne

UTSTÖTT UR BYN

Som 12-åring vägrade Charity Resian låta sig könsstympas.

Skammen för familjen blev så stor att hon måste fly för att sätta sig i säkerhet.

----- text CECILIA HARDESTAM -----



att fly till några släktingar. Själv hade Charity planerat att ge sig av till ett skyddat boende hon hört talas om i skolan, men mamman var emot det.

– Eftersom myndigheterna förbjuder könsstympning fanns det risk att både hon och pappa skulle hamna i fängelse.

Så gick fyra-fem år då Charity fortsatte i internatskolan, avstod från att åka hem på loven, mårde sämre och sämre och började tänka på självmord. Till slut bestämde hon sig för att hon måste visa hela världen vad hennes nej kostar. Hon började med att träffa sin pappa för att berätta hur hon hade det som utstött.

– Pappa blev väldigt ledsen och bad om förlåtelse. Han berättade att han varit rädd för vad samhället skulle tänka om honom om han lät mig slippa och att han faktiskt trott att omskärelse skulle varit bäst för mig.

Via sin pappa fick Charity hjälp att komma till läkare och ekonomisk stöttning till fortsatta universitetsstudier. Dessutom är hennes pappa nu själv ute och talar om att sedvänjan måste sluta.

Berättelsen om Charity och hennes mod, tillsammans med en utbildning kring kvinnlig könsstympning, har påverkat och påverkar tusentals unga flickor i Kenya.

– Visst sker könsstympning fortfarande i hemlighet men allt fler både flickor och pappor säger nej. Vi har alla en röst och en möjlighet att förändra världen till det bättre! ●

Skam och kollektiv heder

Skam är djup rotad i alla kulturer, men tar sig olika uttryck i olika delar av världen.

I kulturer som är mer kollektiva än individualistiska kan till exempel kollektiv heder prägla det socialt acceptabla. Särskilt gäller det kvinnors sociala beteenden – och alldeles specifikt normer kring kvinnors kroppar.

Könsstympning – fakta

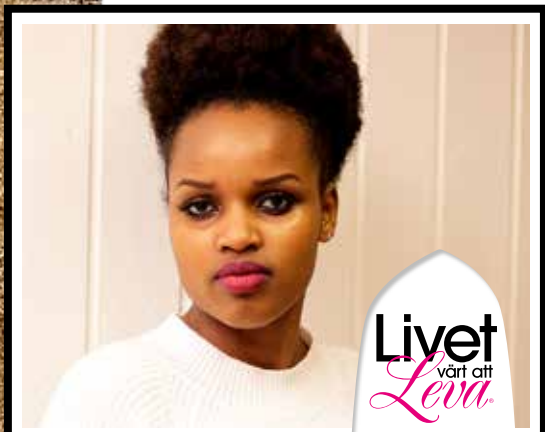
200 miljoner kvinnor i 30 länder är könsstympade. Sedvänjan orsakar mycket lidande: svår smärta, stress, infektioner och psykiska problem, liksom kraftiga blödningar, infertilitet och död. Efter ingreppet blir kvinnans sexliv också ofta mycket smärtsamt och svårt.

Anledningarna bakom stympningen varierar. I vissa fall ses det som en övergångsrit för kvinnans skull, medan andra ser det som ett sätt att undertrycka kvinnans sexualitet. Många samhällen tror att könsstympningen kommer att trygga flickans uppväxt, framtida äktenskap eller familjeheder. Vissa associerar det också med religiösa övertygelser, även om inga religiösa skrifter kräver könsstympning.

KÄLLA: Unicef



Charity Resian som vägrade stympas är förebild för tusentals unga. Nu studerar hon i Sverige för att kunna arbeta internationellt med jämställdhet, mänskliga rättigheter och utveckling.



JAG UNDKOM KÖNSSTYMPNING

(OBS! Föredraget och samtalet efteråt hålls på engelska)

ONSDAG 13 MARS KL 18.00-19.30

Scala teatern, Karlstad

Lyssna till kvinnorättskämpen Charity Resians starka historia.

Efter föredraget samtalar Charity med chefen för Svenska kyrkans internationella arbete Erik Lysén. Samtalet modereras av prästen Kristin Molander.



Står Gud och religion i skamvrån?

Jag tror på nåt, men inte på gud och jag är absolut inte religiös.
Så låter en ganska så vanlig trosbekännelse i dag.
Har Gud och religiös tro blivit något att skämmas över?

o----- text SÖREN DALEVI bild ISABELLE SÄLLSTRÖM -----o

För några år sedan var jag ute i en svensk gymnasieklasse tillsammans med en koptisk präst från Egypten. Den koptiske prästen började, på lite halvbruten engelska, lektionen med att fråga: "Hur många av er är kristna?" Ingen räckte upp handen. "Hur många är muslimer?" Ingen räckte upp handen.

Han såg förvirrad ut. "Är ni... ateister?". Ingen räckte upp handen. "Men... vad är ni då?"

Ja, vad är vi? Vad är det att vara kristen, och vad är det att tro på Gud i 2000-talets Sverige? Det är inte helt enkla frågor, och svaren på dem varierar beroende på vem som får besvara dem. Helt klart är att gymnasieungdomarna och den koptiske prästen hade olika syn på vad "tro" är. För den koptiske prästen stod det för en självklar tillhörighet, en tillhörighet som man föds in i och som alla har. För gymnasieungdomarna stod det (gissar jag) för ett exklusivt, medvetet intellektuellt val.

Låt oss börja med vad det kan innebära att "tro". I Nya testamentet beskrivs på flera ställen hur människor kommer till tro på Jesus. Det sker i de flesta fall ögonblickligen. Jag tänker till exempel på de första lärjungarna, som "genast" lämnar sina nät och följer honom (Markus 1:18).

Det får mig att tro att många av de första kristna i egentlig mening inte hade så mycket intellektuella kunskaper om vad kristen tro stod för, eller vad Jesus stod för. Snarare hade de mött en verklighet som var större än de själva. Kristen tro var för dem inte främst en intellektuell övertygelse, utan snarare ett sätt att leva sitt liv, ett sätt att förhålla sig till Gud. De kände så att säga igen Gud när de mötte honom.

GREKISKANS ORD FÖR "TRO" kan också översättas "tillit", och det är nog det som ordet "tro" i många avseenden avser: att ha tillit till något. Att tro är alltså snarare något känslomässigt än intellektuellt. Den äldsta kristna trosbekännelse vi stött på är också påfallande enkel: "Jesus Kristus är Herre". Vi vet också att människor i den tidiga kyrkan hade olika trosuppfattningar. Trots dessa intellektuella olikheter kunde de alla kalla sig kristna (även om de ibland hade påtagliga problem att acceptera varandra). Jag skulle därför vilja hävda att kristen tro i första hand handlar om en tillitsrelation, och i andra hand om en lära.

En av de äldsta kristna symbolerna är en fisk (korset kom in i bilden betydligt senare). De fem bokstäverna i det grekiska ordet för fisk, IΧΘΥΣ, fick stå som förkortning för Jesus Kristus Guds Son Frälsaren (Iesous Xristos Theos Uios Soter).

Tro handlar alltså om det jag sätter min tillit till. Med den judiske

tänkaren Martin Bubers ord kan man säga att om gudstro handlar om att tala till Gud, då tror jag. Men, för att citera Buber direkt: "om det att tro på Gud innebär att tala om honom i tredje person, då tror jag nog inte på Gud". Eller för att säga det med Olivier Cléments ord, det handlar om "att tänka i mysteriet snarare än om det".

TRO ÄR ALLTSÅ INTE först och främst något som vi tänker eller förstår, utan snarare en relation till den som skapat oss. Tro blir därför något som levs i all enkelhet, i vardagen. Tro är nyfikenhet och öppenhet, en attityd som växer fram inifrån. Religiös identitet handlar med andra ord oftare om saker man gör än om ideér man har.

Men detta hindrar inte att det måste finnas ett intellektuellt innehåll i kristendomen. Vad är det att tro? Som du kanske märker menar jag att många svenskar har missförstått vad "tro" innebär. Man tror att detta att kalla sig kristen kräver att man ska hålla ett stort antal dogmatiska påståenden för sanna. Ja, i värsta fall tror man att det att vara kristen är liktydigt med intellektuellt harakiri. Man kanske tror att detta att vara kristen handlar om att se påvens midnattsmässa varje julnatt (och tycka att det är bra) eller, för all del, att stänga in sig i sin egen inskränkthet i sitt eget lilla reservat. Alla dessa fenomen existerar.

Vissa som kallar sig kristna sysslar med intellektuellt harakiri. Vissa kristna älskar påvens midnattsmässa (har jag hört). Vissa som kallar sig kristna är plågsamt inskränkta. Trots detta menar jag att kristen tro inte måste handla om något av ovanstående. Inte desto mindre är det bekvämt att luta sig mot sådana fenomen, och lugnt konstatera: eftersom jag inte är sådan, är jag inte kristen. Eftersom jag inte är sådan, så tror jag inte.

MEN SÅ ENKELT är det inte, tyvärr. Många forskare menar nämligen att en av de saker som just utmärker oss människor och sålunda skiljer ut oss från andra djur är att vi har behov av att tro på något högre utanför oss själva.

Ett utmärkande drag för homo sapiens, tiderna igenom, är hennes religioner. "Människan blev människa den dag hon reste sitt första altare", som någon har uttryckt det. Det räcker inte med att samla pengar på hög, det räcker inte med att göra karriär, det räcker inte med att ha villa, volvo och vovve – människan har behov av något mer.

Nyfiket söker vi vidare, provande och sökande. Och lyssnar vi riktigt noga, kan vi höra en ljus ton inom oss själva, en svag röst. Vägen till tro börjar med att vi lyssnar till den rösten. Vågar vi det? ●



Biskopen möter Nina Rung

LYSSNA TILL ETT SAMTAL mellan biskop Sören Dalevi och Nina Rung.

Nina är genusvetare och utbildad kriminolog och har mångårig erfarenhet av normarbete och prevention kopplat till våld och sexualiserat våld. Under flera år arbetade hon inom kvinnojoursrörelsen.

När: Fredag 15 mars 18.30–19.30

Var: Scalateatern, Karlstad

Är det svenska teckenspråket en skam?

PERSONER MED DÖVHET och hörselnedsättning möts ofta av förtryck och fördomar. Hur är det att vara en del av dövrörelsen år 2019? Föreläsning och panelsamtal. Tal- och teckenspråkstolkning.

När: Fredag 15 mars 13.00–15.45

Var: Arenan, Karlstads stadsbibliotek

Allt vi inte pratar om

GAMLA FÖRESTÄLLNINGAR om hur män ska vara skadar oss alla och tiden har kommit för killar att börja prata med varandra och ta ansvar för en förändring.

Möt författaren Thor Rutgersson som inspirerar killar och män att börja prata om sådant som män annars inte pratar om.

Kaffé serveras mellan 7.30–7.50

När: Torsdag 14 mars 8.00–9.30

Var: Arenan, Karlstads stadsbibliotek



Varken flyg eller gräv ner dig! Var ödmjuk och ge dig själv den aktning du förtjänar! Sätt den ena foten framför den andra! Dansa!

Var stolt och glad över dig och din kropp!

KOM OCH DANSA till skön musik. KlubbDANSA erbjuder ett rum med rymd och underbart dansgolv. Alkohol- & drogfritt. Ta gärna med eget fika/egen matsäck.

När: Fredag 15 mars 17.00–21.00

Var: Församlingshuset, V:a Kyrkogatan 5, Karlstad

Dansa en gudstjänst, går det?

VAR MED i de enkla stegen i mässan "Uppbudna till dansernas dans".

Koreograf och präst, Hans Kvarnström.

När: Lördag 16 mars 18.00

Var: Holken, Mariebergsskogen, Karlstad

Fattigfällan

VI SVENSKAR tror gärna att det finns ett tryggt skyddsnät om något händer. Men allt fler glider genom nätet och på många platser har socialtjänsten havererat.

Lyssna till författaren och journalisten Charlotta von Zweigbergk som skrivit boken *Fattigfällan*.

När: Fredag 15 mars 16.30–17.30

Var: Arenan, Karlstads stadsbibliotek



PROGRAM

LIVET VÄRT ATT LEVA
13-16 MARS



mars
14
11.00

Onsdag 13 mars

FRED OCH FÖRSONING

10.00–11.30 Värmlands museum,
Karlstad

Freds- och konfliktforskaren Kjell-Åke Nordquist samtalar med biskop Sören Dalevi om försoningens roll i lösningen av svåra politiska konflikter.

BARA-VARA-PROMENAD

11.00 Naturum, Mariebergsskogen,
Karlstad
Följ med på en avkopplande stund i naturen. Start vid Naturum Värmland.

12 STEG FÖR HOPPLÖSA

Tankfulla ord med Olle Carlsson

11.00–12.00 Karlstads kyrkliga Stads-
mission

Föreläsning och signering med Olle Carlsson

13.00–15.00 Akademibokhandeln,
MittiCity, Karlstad

Mässa med Olle Carlsson

17.00 Domkyrkan, Karlstad
Olle Carlsson, präst, med erfarenhet av eget missbruk beskriver vad det kan innebära att bryta med meningslöshet och söka efter tillit och helhet.

LIVSBERÄTTARGRUPP

13.00 S:t Lukas, Sandbäcksgatan 5,
Karlstad

Är du årsrik och vill träffa andra för gemenskap och samtal om livet? Välkommen till livsberättargruppen.

WORKSHOP OM SKAM MED ADA'S MUSIKALISKA TEATER

14.00–ca 17.00 Stinsen, Melleruds
station, Mellerud
Genom forumspel undersöker vi vardagliga situationer där skam uppstår.

SJUNG FÖR LIVET

14.30–15.30 Brogårdens samlings-sal,
Sunne

Vi sjunger kända sånger under ledning av Caroline Eriksson Waerme.

HOPP I KLIMATÅNGESTENS TID – UTSTÄLLNING

15.00–18.00 Bibliotekshuset, Karlstads
stadsbibliotek, plan 2

Tips och råd hur du kan bli mer miljö- och klimatsmart! Greenpeace om lokalt engagemang och förändringsarbete. Miljöförvaltningen i Karlstads kommun om hållbar konsumtion och bilpool. Restaurang- och livsmedelsprogrammet på Tingvallagymnasiet om matens hållbarhet och hur man minskar matsvinnet. Svenska kyrkan om meditation i rörelse och pilgrimsvandringar.

HOPP I KLIMATÅNGESTENS TID – FÖRELÄSNING

16.00–17.00 Arenan, Stadsbiblioteket,
Karlstad

Vi står inför en hel del klimatutmaningar. **Catarina Rolfsdotter-Jansson** från klimatorganisationen Föräldravåret låter oss uppleva hur vi löst de flesta genom en hisnande tur baklänges från 2050 och lämnar oss med hopp och handlingskraft.

VÄGAR TILL LIVET

17.00–18.30 Hörsalen Arvika bibliotek

Truls Bernhold, andlig vägledare på Kumlaanstalten, om erfarenheter i kriminalvården. Truls visar på hur livet erbjuder olika vägar och hur han ledsagar folk att välja sin väg.

SKIVSLÄPP - VÅRA LIV

17.00–18.30 Västerstrandskyrkan,

Sixbacken 1, Karlstad
Sång och musik av och med Fredrice-lundsskolans årskurs 5. Fika serveras.

LOCKER ROOM TALK

17.30–19.00 för skolorungdom

19.30–21.00 för föräldrar
Scandic Arvika, Torggatan 9, Arvika
Locker Room Talk Sverige arbetar med jämställdhet och schyssta attityder för att förändra snacket i omklädningsrummet.

EN KVÄLL KRING TRO OCH INTEGRATION I KARLSTAD

18.00–21.00 Restaurang Slussen,
Karlstad

Kort presentation av Tro Möter Tro i Karlstad och kommunens arbete kring integration i samarbete med bland annat samfundsrepresentanter. Värmande soppa finns att köpa.

TANKARNAS TRÄDGÅRD – SKAMFILAD

18.00–20.00 Karlskoga bibliotek,

Hörsalen, Karlskoga

Möt **Göran Larsson** och hör hans föreläsning om skammens många ansikten och längtan efter liv.

VILJA VÅGA VARA VUXEN I EN GRÄNSLÖS TID

18.00 Biblioteket, Charlottenberg
Våga, vilja och orka vara vuxen i en gränslös tid. Om föräldraskap för föräldrar med **HG Storm**.

JAG UNDKOM KÖNSSTYMPNING/ I AVOIDED GENITAL MUTILATION

18.00–19.30 Scala teatern, Karlstad

Lyssna till **kvinnorättskämpen Charity Resian** som stod upp mot en hel by i östra Kenya för sin rätt att bestämma över sin egen kropp när hon som 12-årig flicka vägrade låta sig könsstympas. Samtal efteråt med Charity Resian och chefen för Svenska kyrkans internationella arbete Erik Lysén.

Föredraget och trepartssamtalet hålls på engelska/The lecture and the dialogue are held in English

NÄR LIVET DRABBAR OSS

18.30–20.00 Restaurangen i Folkets
Hus, Skogsvägen 3, Skoghall

Patricia Tudor Sandahl, psykoterapeut och författare, om hur man förhåller sig till åldrande.

HELANDE DANS

18.30–20.00 Säffle kyrka

Vi dansar för samhörighet, andlig växt och vila i rörelse. Ledare: Maja Åberg.

CAMILLA FÖRSVANN

19.00–20.30 Kulturbruket Mellerud
"Camilla försvann" – om tre kvinnor som lever i prostitution. När en av dem försvinner tvingas de båda andra att konfrontera sina liv och tanken på att försöka ta sig därifrån. Teaterföreställning av ADA'S musikaliska teater.

Torsdag 14 mars

"ALLT VI INTE PRATAR OM" MED THOR RUTGERSSON

8.00–9.30 Arenan, Karlstads stads-
bibliotek

Föreställningar om hur män ska vara skadar oss alla och tiden har kommit för killar att ta ansvar för en förändring. Thor RutgerSSon, en av författarna till "Allt vi inte pratar om", jämlikhetsstiftelsen Make Equal. Kaffe serveras mellan 7.30–7.50.

NATURGYMPA FÖR KROPP OCH SJÄL

11.00 Naturum, Mariebergsskogen,

Karlstad

Vi rör oss i naturen för hälsans skull. Ledig klädsel. Start vid Naturum.

SKAM OCH SKAMLÖSHET

14.00–15.45 Torsby bibliotek,

Fabriksgratan 2, Torsby

Föredrag om skam med Else-Britt Kjellqvist. Else-Britt sätter ord på subtila företeelser i vår samtid och menar att allt genuint sökande i det omedvetna leder fram till en övergripande transcendent dimension, till Gud.

MÅNGKULTUR, JÄMSTÄLLDHET OCH LIKABEHANDLING

16.00–17.30 Lagerlöfsalen, sal 1A 305,
Karlstads universitet

Edna Eriksson arbetar med kultur, identitet, mångfald, mänskliga rättigheter och diskrimineringsfrågor. Kunskap kring detta kan användas som utgångspunkt för exempelvis hållbart ledarskap, kommunikation, rekrytering och innovationsprocesser.

"FRÄLST FRÅN SKAMMEN ATT INTE VARA PERFEKT"

17.00–ca 18.30 Stinsen, Melleruds
station, Mellerud

Föredrag av Fredrik Brosché, präst, kring temat skam som en medfödd kroppslig känsla samt kristen tro och skam.

DET GODA MÖTET – VAD KAN MAN LÄRA SIG AV PIPPI LÅNGSTRUMP?

17.00–18.30 Vision Bylunda, Olof
Trätäljagatan 29, Säffle

Föreläsning med Bengt Starrin. Hem-bakt fika.

SUPERDESTRUKTIV – BEROENDEPODDEN

18.00 Brogårdsgymnasiets aula,
Kristinehamn

Annelie Ståhl var sjuk i leukemi och alkoholism och levde ett destruktivt liv men så bestämde hon sig för att vilja leva. Hör om hennes resa från leukemi och alkoholism till swimrun och ultralöpning.

Ändringar i programmet kan komma att ske. För aktuell info se:

WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/
[KARLSTADSTIFT/
LIVETVARTATTLEVA](http://KARLSTADSTIFT/LIVETVARTATTLEVA)

HÖGA VISAN- KÄRLEK ELLER SYND?

18.00 Saffran & Vitlök (restaurang), Sunne
Samtal kring skam, moral och kärlek med utgångspunkt i Höga Visan. Sensuell musik med Anna Andersson Vass violin och Martin Hultén gitarr.

DET OSYNLIGA BARNET; SKAM, SKULD, FÖRLÅTELSE OCH FÖRSONING

18.00–21.00 Stallet, Karlskoga
DramaAkademin bjuder på en dramatisering av Tove Janssons bok "Det osynliga barnet." Därefter soffsamtal om skam och skuld, förlåtelse och försoning.

PROVA PÅ MEDITATION

18.30 Introduktion för nya, 19.00 Meditation, Karlstads domkyrka
"Inne i dig öppnar sig valv bakom valv oändligt".

SKAMFILAD

18.30–20.30 Mariagården, Skattkärr
Möt **Göran Larsson** och hör hans föreläsning om skammens många ansikten och längtan efter liv.

ESBJÖRN HAGBERG MÖTER ANDERS KOMPASS

18.30–19.30 Scala teatern, Karlstad
Ett samtal mellan biskop emeritus Esbjörn Hagberg och ambassadören Anders Kompass som varit verksam inom FN. Kompass fick stor uppmärksamhet 2014 efter sina avslöjanden av sexuella övergrepp utförda av FN-personal.

LIVSKVÄLL

18.30–20.00 Degerfors kyrka
Sanna Bråding blev "Tanja i Tre Kronor" med hela svenska folket. För att fly prestationsångest slutade Sanna att äta. Självsvält blev till alkoholmissbruk som blev till knarkande. En dag kunde hon inte fly längre – från skam till liv.

SÅ VILL JAG BLI

19.00 Munkfors Förenings- och Konferens Center
Längtar du efter att kunna se på livet och tillvaron med lite andra ögon? Musikaliska tolkningar av Afzelius och Wiehe för att bidra till mer livsmod.



mars
15
19.00

Fredag 15 mars**VÅLD MOT KVINNOR, TJEJER OCH BARN**

10.00–12.00 Församlingshuset,
Västra Kyrkogatan 5, 2 vån, Karlstad
Föredrag om Våld mot kvinnor, tjejer och barn av Elisabeth Björk. Inleds med gestaltning i ord och dans av Christina Gabriellsson och Katarina Johansson.

BARA-VARA-PROMENAD

11.00 Naturum, Mariebergsskogen,
Karlstad
Följ med på en avkopplande stund i naturen. Start vid Naturum Värmland.

ÄR DET SVENSKA TECKENSPRÅKET EN SKAM?

13.00–15.45 Arenan, Karlstads stadsbibliotek
Personer med dövhet och hörselnedsättning möter osynliggörande och fördomar. Hur är det att vara en del av dövrörelsen år 2019? Föreläsning och panelsamtal. Tal- och teckenspråks- tolkning.

FATTIGFÄLLAN

16.30–17.30 Arenan, Karlstads stadsbibliotek
Föredrag med Charlotta von Zweigbergk om boken Fattigfällan. Vi tror att det finns ett tryggt skyddsnet men allt fler glider genom skyddsnetet.

KLUBBDANSA

17.00–21.00 Danslokalen i församlingshuset, Västra Kyrkogatan 5, Karlstad
Kom och dansa och ha kul. Alkohol- & drogfritt. Ta gärna med fika/matsäck.

OJ, KÖPTE JAG GARN NU IGEN?

17.30 Västerstrandskyrkan, Karlstad
Ibland är skam+stickning=sant! Ta med din stickning och kom! Gerd Brodén från Glad i Garn berättar och inspirerar om stickcaféets betydelse.

ETT LIV UTAN SKAM?

18.00–ca 20.30 Stinsen, Melleruds station, Mellerud
Sofia och Eva Petré pratar om hur du kan lyckas att må bra i ett samhälle som gång på gång säger att du inte duger. Fika finns att köpa.

SÖREN DALEVI MÖTER NINA RUNG

18.30–19.30 Scalateatern, Karlstad
Nina är utbildad kriminolog och genusvetare med mångårig erfarenhet av normarbete och prevention kopplat till våld och sexualiserat våld.

TAGGA NER!

19.00–20.30 Gunnar Turessonsalen,
Hammarlundens skola, Hammarö
Erika Bergkvist berättar om sin resa i utmattningsdepressionens tecken.

Lördag 16 mars**VI VILL LEVA HELA LIVET**

10.00–16.00 Kulturbuket på Dal, Parkgatan 8, Mellerud
Man behöver inte begränsa sig bara för att man har kommit upp i åren. Föredrag, utställare och underhållning.

GRATIS BAD FÖR ALLA ÅLDRAR

10.00–16.00 Rådahallen Sport & Friskvårdscenter, Mellerud
Njut av Rådahallens simhall. 25-metersbassäng, rehab-bassäng uppvärmd till 35 grader, barnlandskap, bastu och bubbelpool samt caféteria. Läs mer på radahallen.se.

ATT TA HAND OM DJUR

11.00 Lillskogen, Mariebergsskogen,
Karlstad
Vi samlas i Lillskogens smådjurstall för en stund tillsammans med djur. 8–12 år.

PILGRIMSVANDRING

11.00 Acksjöns kapell, Mariebergsskogen, Karlstad
Kort pilgrimsvandring ca 45 minuter, 2 km. Ledare: prästen Karin Sanell.

NYTT LIV MED DJUR – NATUR – HÄLSA

12.00 Acksjöns kapell, Mariebergsskogen, Karlstad
Föreläsning av Karin Sanell om djur som resurs inom hälsa, vård och omsorg.

BRYT SKAMMEN OCH KROSSA FÖRDOMAR

12.30–14.30 Tre personliga berättelser
14.30–15.30 Samtal: suicidprevention
Clarion Hotel Plaza, Karlstad
Cirka 1 500 personer tar sitt liv varje år. Vi fokuserar på att arbeta förebyggande för att förhindra att historien upprepar sig. Möt Elisabet Greek, Marie Niljung och Susanne Tell.

PERSONLIG UTVECKLING VIA GRÖN ARENA

13.15 Acksjöns kapell, Mariebergsskogen, Karlstad
Föreningen Grön Arena Gårdar i Värmland förbättrar livskvaliteten för människor i behov av stöd. Morgan Stensson från Hannemo kursgård berättar.

SKAMFILAD

15.00–16.00 Silvénka villan, Säfte
Möt **Göran Larsson** och hör hans föreläsning om skammens många ansikten och längtan efter liv. Filosofiskt Café efteråt.

DANSA EN GUDSTJÄNST, GÅR DET?

18.00 Holken, Mariebergsskogen,
Karlstad
Kom och prova de enkla stegen i massan "Uppbudna till dansernas dans". Koreograf och liturg: Hans Kvarnström.

**UTSTÄLLNING**

13/3–10/4 mån–sön 11.00–17.00
Naturum, Mariebergsskogen, Karlstad
Temautställning av elever i årskurs 4 och 5 på Fredricelundsskolan. En tänkvärd och innehållsrik utställning på temana "Skam" och "livet värt att leva".

DAGDROP PAR

12/3–18/3 mån–ons 13.00–18.00, fre 13.00–20.00, Pedros Café, Östra Kanal-
gatan 2, Karlstad
Hans Kvarnström ställer ut Dagdroppar och jordenSalt gör en pågående installation.

SKÄMS!?

13/3–19/3 10.00–19.00
Stadsbiblioteket, Karlstad
Hans Kvarnström ställer ut Dagdroppar. jordenSalt frågar folk vad de skäms för, om de skäms, som en pågående installation och händelse.

VÄGEN HIT – ETT BRODERIPROJEKT

12–17/3 mån–ons, fre, lör 9.00–16.00,
tors, sön 9.00–18.00 Domkyrkan i
Karlstad
Under ett integrationsprojekt i Sysse-
bäck har kvinnor från en rad länder broderat sina erfarenheter kring krig, hemland, flykt, drömmar och liv.

Ändringar i programmet kan komma att ske. För aktuell info se:

**WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/
KARLSTADSSTIFT/
LIVETVARTATTEVA**