

KYRKNYTT

Tidningen om

LIVSFRÅGOR OCH KRISTEN TRO

från Svenska kyrkan i Karlstad och Hammarö

LIVET VÄRT ATT LEVA

24-28 mars

Hela programmet
i tidningen!

HOPP

Prata dig frisk!

Det är bättre än du tror

Hopp i en hopplös tid

Intervju med Marit Kapla

2020

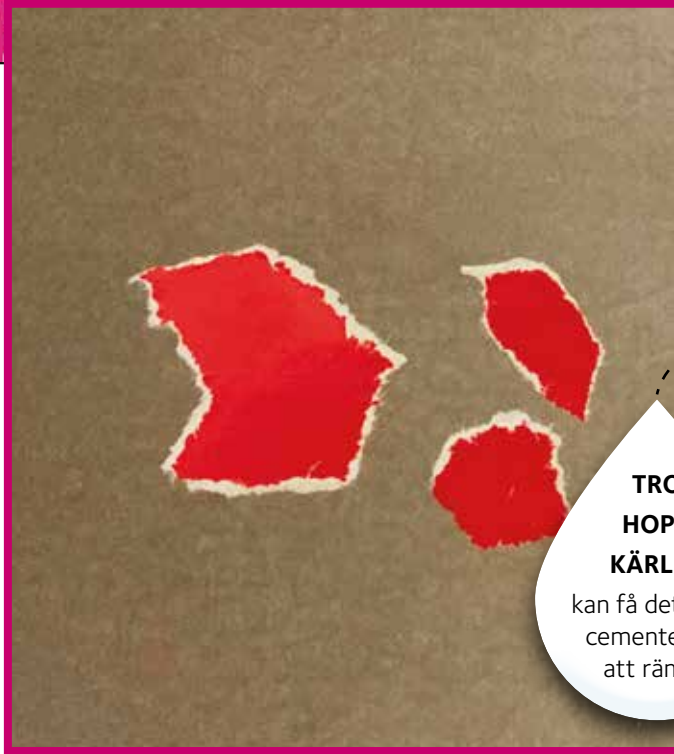


Bild: Hans Kvarnström

**TRO
HOPP
KÄRLEK**

kan få det mest
cementerade
att rämna

”Jag vill inte ha ert hopp!”

Orden är Greta Thunbergs, och de var riktade till ledarna på World Economic Forum i Davos för drygt ett år sedan. Och ledarna där behövde nog höra de orden. Men folk i allmänhet, tror jag, behöver höra mer om hopp, behöver framförallt känna hopp.

För sisådär tvåtusen år sedan skrev aposteln Paulus en text om hoppet. Du hittar den i Bibeln, i Första Korintherbrevet kapitel 13. Kapitlet avslutas med orden: ”Men nu består tro, hopp och kärlek, dessa tre, och störst av dem är kärleken”.

Det som intresserar mig här är att Paulus binder ihop just tro, hopp och kärlek. Det är som om han vill säga att detta att ha ett realistiskt hopp, ja, det är att visa kärlek och tro. Min erfarenhet är att ett gott ledarskap ofta bottnar i att identifiera var man finner hopp någonstans. När vi vuxna därför vänder oss till barn och får dem att tro att världen redan gått under – och dessutom lever våra liv som om allt vore kört och vi inte kunde förändra framtiden – ja, då visar vi inte speciellt mycket ledarskap, och definitivt inte hopp. Och därmed inte heller någon kärlek. Frågan om hopp är helt enkelt avgörande för vår tid.

Var finner du hopp? ●



SÖREN DALEVI
biskop i Karlstads stift



Vill du se fler
Dagdroppar?

Med början under Livet värt att
leva-dagarna 24-28 mars visar
Hans Kvarnström sina bilder på
Naturum i Mariebergsskogen.

Tisdag den 24:e är det vernissage kl 15-18.
Vernissagen avrundas kl 18 med en vandring i hoppets tecken ”Den sköna konsten att gå vilse” under ledning av prinsen av furstendömet Lorenzburg och dess hovnarr.

Vid vandringens slutstation, Acksjöns kapell, håller prinsen kl 19 en mikroworkshop om att hitta sitt fantastiska jag: Kom som du är, bli den du vill vara! ●

Se mer i programmet på sid 10.

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 



Ingela Pfeiffer, 54
Hagfors

– Barn som håller på med idrott. De är glada och pigga och gör något. Det är hoppfullt. Så tycker jag om att baka och bjuda. Trivsamma stunder tillsammans med andra ger mig hopp.



Oliver Sundling Pettersson, 21
Nykroppa

– Hopp är en illusion som ger livskraft. Jag blir lätt negativ och behöver energi utifrån. När jag gör något bra för barnen på jobbet, då känner jag mig nöjd och hoppfull.



Marie Friberg, 39
Hammarö

– Ljuset och naturen. Jag känner mig hoppfull när det blir ljusare ute och fågelkvittret kommer. Det är nåt speciellt med det, det låter så lyckligt. Man hamnar i nuet.



Ali Dag, 41
Kristinehamn

– Många saker. Livet, människorna, allt. När jag lagar mat och gör mina kunder nöjda eller spelar fotboll med kompisar på fritiden. Barnen, familjen, det finns hopp hela tiden.



Mats Dahlman, 55
Filipstad

– I jobbet träffar jag dagligen unga filmelever som både inspirerar och gör mig hoppfull. Jag gläds åt deras ambitioner och ser hur det finns gott hopp om framtida entreprenörer.

Kyrknytt frågar:

Vad ger dig hopp?

utfrågare & foto HELENA SÖDERQVIST



Astrid Rystedt, 76
Arvika

– Det är mycket oro runt klimatet men när någon pekar på vad vi kan göra, då känner jag hopp. Sen att det blir vår, att jag får vara frisk och kan gå ut och röra på mig. Det är fint.



Fitsum Neyash, 37
Karlstad

– Att jag får utbilda mig och kan jobba här, först med äldreomsorg och sen ekonomi. Det ger mig hopp för framtiden. Min man och jag vill gärna kunna få barn. Det är också hopp.



Ted Pettersson, 38
Karlstad

– När jag är ute och rör på mig. Det kan vara bandy, cykel, löpning – gärna varje dag. Då blir jag pigg i kropp och huvud och känner att jag gjort något vettigt. Allt är lättare då.



Anita Axelsson, 87
Mangskog

– När jag tänker på mitt liv. Det har varit så bra. Ofta har jag pappa i tankarna. Han var förhoppningsfull trots många motgångar och påminde mig alltid om den kärlek som finns.



Christine Pisoni, 28
Karlskoga

– När människor är osjälviska och tänker på andra, delar med sig och räcker till för dem som inte har det lika bra. För mig ger det hopp om att vi kan hjälpas åt när det gäller.

**VÄGRA ATT
GE UPP LIVET**

Onsdag 25 mars 17.30
Värmlands museum,
Karlstad



Ett liv värt att leva(?)

Vi har alla hört floskler om att livet sällan blir som man tänkt sig. Få av oss har upplevt innebörden så extremt tydligt som Shahrzad Kiavash.

o----- text ULRIK SCHELLER bild PATRIK JOHÅLL -----o

Sport(snack) som gör livet värt att leva

Hör mer om hur Shahrzad Kiavash vägrade ge upp livet, hur Hagforsbördige Anders Olsson inte ser någon gräns och hur envishet och målmedvetenhet tagit Lina Watz från Hammarö till Paralympics. Eller varför inte lyssna när Stefan Holm berättar

hur det är att leva på hoppet, hur det är att vara 82 år ung och elitryttare som Ulla Håkanson eller när Sören Dalevi möter Sanna Kallur, världsrekordhållaren i häcklöpning. Vill du själv röra på dig kan du träna med

”crossfitprästen” Oskar Arngården i Sunne eller, beroende på väder, delta i skid- eller löploppet Ärevarvet i Molkom.

Platser och tider hittar du på livetvartattleva.se samt i programsidorna 10-11 i detta nummer.

En torsdag i mars 2012 var Shahrzad på jobbet som ingenjör, ett jobb hon verkligen gillade, och därefter tränade hon ett pass. Livet lekte, men någonting var inte som det skulle.

Väl hemma kom huvudvärk, hjärtklappning, magsmärtor och andnöd. Ambulansen som kom tog inte med henne trots en vilopuls på 144. De trodde det hela var stressrelaterat och rådde henne att inte vara ensam. Efter en stund kom hennes lillebror, och utan hans hjälp hade Shahrzad troligen inte levt i dag.

Då hon, blå i ansiktet, föll ihop av andnöd ringde han ambulans nummer två. Diagnosen blev nu blodförgiftning av värsta sort. Läkarna sövde henne för att hindra lungkollaps.

Först efter tretton dygn vaknade hon och då hade nästan alla organ – mirakulöst – klarat sig ganska bra. Men underbenen var så skadade att det var risk för amputation. Rader av operationer följde.

– Under den här tiden tänkte jag att jag snart skulle vara frisk, berättar Shahrzad. Jag ställde inte in några planer för sommaren. Jag var naiv, inte realistisk alls.

– Men det var nog bra – jag hade inte klarat det annars. Jag hade hela tiden hoppet om att bli frisk och precis som förut.

EFTER ÖVER 50 OPERATIONER fanns ändå inget annat att göra än att amputera bägge underbenen.

– Då tänkte jag på allt jag inte skulle kunna göra: inte kunna gå, inte ha kjol – inte kunna leva ett vanligt liv alls.

– Och jag trodde att jag skulle bli ful och beroende av andra. Visserligen hade jag överlevt, men tyckte inte att det var mycket till liv jag skulle få.

På nätet letade Shahrzad efter andra unga som dubbelamputerats för få veta hur livet kunde bli. Hon hittade ingen. Inte heller hade hon erfarenhet av funktionshinder, vare sig i sin släkt eller i sitt sociala nätverk.

– Det blev en existentiell kris, suckar hon. Jag tyckte ju att jag var en bra människa – varför skulle jag drabbas av detta?

Hon gjorde några mindre lyckade självmordsförsök, övertygad om att det vore bäst för alla – familj och vänner skulle ju annars behöva ta hand om henne hela tiden. Så tänkte hon ända tills hennes lillebror kom på

hennes med det som blev hennes sista försök:

– Jag sa: ”Jag orkar inte. Det här är inget liv värt att leva.” Min bror bara tittade på mig, helt tyst och såg så sorgsen ut att det blev skämmigt. Jag förstod att han tyckte att det var en otroligt dålig idé och att han skulle bli ledsen. Det blev vändningen för mig.

Shahrzad började påminna sig själv om vem hon brukade vara – en tuff, ung kvinna som klarat mycket som vare sig andra eller hon själv trott.

PÅ SJUKHUSET INLEDDES EN TRÅKIG och låg-intensiv rehabträning: armcykling och gåträning längs en ställning. Inget för en som var van att träna hårt och ofta. Så snart hon kom

hem började hon på gym igen. I ett rum lite vid sidan av kröp hon omkring och gjorde allt hon kunde utan underben.

– Hoppet kom tillbaka när jag började göra saker igen, minns hon. När jag tränade blev jag långsamt bättre och bättre.

Hon övade med proteserna framför en spegel. Målet var att gå så att det inte skulle märkas att hon hade dem. Det lyckades – nästan.

– Det var många, många bakslag och jag hade ofta extremt ont, men även om hoppet minskade då så försvann det aldrig helt.

Snart gick hon till brevlådan och tillbaka, dagen efter två steg bortanför brevlådan och så fortsatte det tills hon en dag gått så långt att hon inte hittade hem.

– Då tänkte jag att det fick räcka...

TRÄNINGEN BLEV HENNES TERAPI. Hon tog sig från krypande träning till vanliga cirkelpass och gjorde allt på sitt sätt. En personlig tränare, Kajsa Andersson, hjälpte henne att anpassa övningar, med pepp och skivstångssäkring. Sommaren 2014 berättade Kajsa om Stockholm Triathlon: simning, cykling och löpning i ett svep. Ett år senare var Shahrzad där och 2016 i Paralympics i Rio de Janeiro. Där blev det en sjundeplats efter 750 m simning, 20 km cykling och 5 km löpning på 1:33:45.

Återigen var hon den unga, tuffa kvinnan som klarar nästan allt. Som jobbar och tränar för att må bra, tävlingskarriären är över. Hon har träffat en man, hon som efter amputationen inte trodde att någon skulle vilja vara med henne.

– Jag tänkte på hur jag själv skulle ha reagerat om jag träffat en kille utan ben... Det säger kanske något mindre smickrande om mig, men så var det. Vem vill ta hand om någon annan resten av livet?

Hur är det nu, känner du dig fin och stark?

– Nja, jag får leva med att proteserna alltid syns och slutar nog aldrig att sörja förlusten av underbenen.

Shahrzad hade aldrig längtat efter barn, aldrig tänkt bli mamma. Men när hon ändå blev gravid så kände hon direkt att det var rätt.

– Nu är jag mamma till en underbar dotter.

Är du nöjd med livet?

– JAAA! säger hon med eftertryck utan att tänka efter. Jag har skapat det liv jag vill ha. ●



Här pratar du dig frisk

----- text ANNIKA N LINDQVIST bild MARIA OBED -----

– Vad hoppas du på? frågar diakonen och samtalsledaren Anna-Karin Berglind.

– Att jag en gång ska bli så bra att jag tycker att det är roligt att leva. Att det ska finnas nånting som är mer än... det här, svarar Katarina Eriksson långsamt och med eftertryck.

I tre terminer har diakonen vid Sjukhuskyrkan i Karlstad, Anna-Karin Berglind, tillsammans med Karin Svedberg lett samtalsgrupper om existentiell hälsa för patienter som är inlagda inom psykiatri på Centralsjukhuset. De tar hjälp av samtalskort.

När Kyrknytt gör reportage om metoden är det ingen vanlig träff. Deltagarna har visserligen alla varit inlagda tidigare, men ingen är inskriven nu.

Samtalet hålls i Förgätmigej-rummet, en mötesplats för patienter och anhöriga som behöver få prata med någon som har egen erfarenhet av psykisk ohälsa. Karin arbetar där, anställd av Region Värmland som medarbetare med brukarerfarenhet.

Dagens tema är förhoppning. Anna-Karin lyfter kortet där det står: "Vad hoppas du på? På kort och på lång sikt?"

– Jag hoppas på att bli friskare, både till kropp och själ. Jag har varit så ledsen över att ingen ser till helheten. I psykiatri är det ingen som bryr sig om mina kroppsliga sjukdomar och i den somatiska vården tittar de bara på kroppen, det är helt separerat, säger Cathrin Larsson.

Britt Ågren fyller i:

– Jag kan verkligen skriva under på det. Det var en fysisk åkomma, restless legs, som påverkade mig så att jag inte kunde sova. Sömnlösheten ledde i sin tur till att jag blev sjuk. Om man hade förstått sambandet tidigare hade jag kanske inte behövt hamna inom psykiatri överhuvudtaget.

När vi ses har det bara gått sju veckor sedan hon skrevs ut. Ögonen lyser när hon berättar:

– I dag har jag varit på jobbet för första gången på länge, det gav mig hopp. Och när en arbetskamrat sa "Britt, det är så roligt att jobba ihop med dig!", så blev jag så glad.

– På kort sikt hoppas jag att jag ska kunna fortsätta jobba och må så här bra. På lång sikt hoppas jag få ut information om hur kroppslig ohälsa hänger ihop med psykisk ohälsa, för att på så sätt få göra skillnad för andra.

För Mona Noreklints del ligger tiden som patient långt tillbaka. Erfarenheterna därifrån tog hon med sig in i arbetet med Förgätmigej, där hon jobbade före pensioneringen.

Trots att psykisk ohälsa drabbar så många människor i kortare eller längre perioder är ämnet fortfarande tabubelagt.

När Mona blev tillfrågad om att föreläsa på en konferens om sexualitet och psykisk ohälsa blev hon varse ett annat tabu.

– Då hade jag varit ensam i sjutton år. Först blev jag arg. Sen bubblade all skam och sorg upp, den som är förknippad med att inte leva i en relation. Jag hade ju burit på ett hopp om att få leva i tvåsamhet, men inte pratat om det.

Samtalskortlek

Vardagligt uttryckt handlar existentiell hälsa om hur varje människa ser på sina möjligheter i livet och hur hon hanterar kriser.

Studieförbundet Vuxenskolan har utvecklat en samtalskortlek med 24 kort fördelade på åtta teman:

- Upplevelse av sammanhang
- Existentiell styrka och kraft
- Tillit som livskraft
- Meningen med livet
- Upplevelse av helhet
- Harmoni och inre lugn
- Upplevelse av förundran
- Förhoppning

Dessa teman har utarbetats efter enkäter som WHO gjort med människor i 18 länder med olika kulturer, religioner, socioekonomisk bakgrund, ålder och kön.

Läs mer och beställ kortleken "När livet utmanar" på: www.sv.se/avdelningar/sv-vastmanland

Så hennes föreläsning på konferensen handlade om önskad ensamhet.

– Nu är jag gift. Det slog in, jag fick som jag ville! Kanske var det min bearbetning kring att vara singel som gjorde att jag vågade satsa på nytt.

Andra förhoppningar som kommer fram i samtalet är att återknyta kontakten med en vuxen dotter, att ett barn ska få hjälp med en svårartad ADHD och att en åldrig mamma ska få plats på ett sjukhem med bra omsorg. För precis som var och en består av både kropp och psyke så existerar vi alla i sammanhang tillsammans med andra människor.

HÄLSOKORTLEKEN SOM ANVÄNDS har åtta teman. Samtalsledarna utgår från dessa teman och har åtta träffar per termin.

– Samtalen är väldigt uppskattade. Många säger ”det var jättebra, jag behövde få prata”. Den som är inskriven har väldigt lite aktiviteter i övrigt. Lite promenader, det är allt. Det är så torftigt, man behöver ju så många saker för att tillfriskna, säger Karin.

Diakonen Anna-Karin har varit förvånad över att samtal inte är viktigare i behandlingen av psykisk ohälsa. Hon är mindre förvånad över att både personal och patienter kan bli lite mistänksamma mot diakonens roll i sammanhanget. Samtidigt är hon lite sorgsen över hur undanskuffad religionen är i samhället.

– Vi är väldigt rädda för religion rent generellt. Vid de här tillfällena berättar jag att jag är anställd av Svenska kyrkan, men sen pratar jag inte mer om Gud, även om religiösa tankar förstås kommer upp ibland i våra samtal.

ANTALET DELTAGARE I GRUPPERNA varierar mellan två och åtta. Vilka de är beror helt på vilka som är inlagda just då och hur de mår.

I Britt väckte ett av samtalen så starka känslor att hon senare inte kom ihåg att hon varit närvarande i gruppen. I efterhand är hon tacksam för att Karin insisterade på att hon skulle delta.

– Förutom träffarna med samtalsgruppen satt jag bara på mitt rum helt själv. Jag orkade ju inget. Jag var så dålig. Det var väldigt bra att du puffade på mig.

Cathrin har också erfarenhet av ett tema som gjorde så ont att hon var tvungen att lämna rummet. Men hon är glad att hon varit med i samtalen.

– Det är spännande, man vet aldrig vart samtalet ska ta vägen. Jag saknar möjligheten att prata om existentiella frågor ute i samhället. Det vore fint att få göra det utan att behöva vara inlagd i psykiatri! ●



**LIVSMENING – LIVSMOD –
LIVSGLÄDJE**

Tisdag 24 mars 11.00–16.30
Kristinehamns församlingshem

Onsdag 25 mars kl 14.00–16.00
Skogsstjärnan, psykiatrihuset CSK

Uppförbackarna har varit många och långa. Men designern Jonatan Hedetoft gav aldrig upp hoppet om en ljus framtid. Drivkraften har varit att ta sin plats och motbevisa mobbarna från barndomen.

– Men framför allt vill jag i dag genom mitt arbete som designer och aktivist visa andra att det finns hopp.

Hans design vill få oss att må bra

----- text SARAH DALEKE bild MALIN ROBERTSON HARÉN -----

Jonatan Hedetoft växte upp med en felaktig diagnos, något som format och följt honom genom livet och satt djupa spår.

– Trauman blandat med ångest misstolkades som ADHD. Det är lätt att se i efterhand. Ju mer ohanterlig jag blev, desto mer medicin fick jag. Men eftersom det var fel medicin gjorde den mig sämre.

Skolan var tuff, så långt tillbaka Jonatan kan minnas var skoltiden fylld av mobbning.

– Mina föräldrar har inte alltid förstått hur jag har mått. Men de har alltid låtit mig vara kreativ och stöttat mig i det jag tyckt varit roligt, medan skolan bara tjatat och påmint mig om allt jag är dålig på.

Depressionerna har varit ständigt återkommande ända sedan barndomen. Under 2015 blev det så tungt och mörkt att Jonatan nästan tog sitt liv.

– Skolan var kämpig och funkade inte och efter en rad fot- och handledsoperationer tvingades jag ge upp boxningen och den fysiska aktiviteten som jag mådde bra av.

Allt slutade med att Jonatan var på väg att hoppa från åttonde vå-

ningen. Men hans katt, som var instängd på toaletten, lyckades med sina irriterande jamningar tränga igenom och fick Jonatan att ”vakna upp”.

– Man hamnar i någon form av trans när man är i ett suicidal tillstånd.

– Alltför ofta används meningen ”valde att ta sitt liv”, men ingen vill ta sitt liv. Det är ett akut psykiskt tillstånd, och får man inte hjälp så dör man. Man mår så dåligt att man inte kan tänka klart. Dagens hjärnforskning blir allt bättre på att förklara vad som händer i hjärnan vid ett suicidal tillstånd.

JONATAN VISSTE vid den här tidpunkten fortfarande inte så mycket om ångest och depression. Han visste bara att han mådde väldigt dåligt. Under 2017 kom en ny svacka. Då sökte han sig till kyrkan i Dals Långed eftersom han hade hört att man kunde få samtala med en präst eller diakon.

– Det tog tid att bygga upp en tillit. Men jag berättade lite i taget och diakonen fick mig att se nya perspektiv. Det har hjälpt mig mycket och vi träffas fortfarande och pratar.

I början av 2018 fick Jonatan problem med minnet och andra neurologiska besvär. Han trodde att han hade fått en hjärntumör.

– Jag sökte hjälp och utredningens visade att jag hade en utmattningsdepression. Jag hade gått i väggen.

I samband med undersökningarna frågade Jonatan om de också kunde undersöka hans ADHD-diagnos, då han börjat tvivla på att den stämde. I slutet av året fick han då diagnosen bipolär.

– Sedan jag fick min korrekta diagnos, och därmed också rätt medicin, känner jag enorm lättnad och mår mycket bättre. Jag undrar ibland om saker hade varit annorlunda om jag hade fått rätt diagnos tidigare i livet.



Designern Jonatan Hedetoft vill skapa design och verktyg som kan hjälpa människor som mår dåligt att må bättre. Skapandet fungerar samtidigt som terapi för honom själv.



Jonatan har skapat objekt baserade på diagnoser, verktyg för att hjälpa oss att prata om psykisk ohälsa. De kan användas i vardagen såväl som i terapi och samtalsgrupper.



Samma år fick Jonatan även kontakt med en nyläro på HDK-Valand, högskolan för konst och design vid Steneby där Jonatan studerar sedan 2016.

– Luka Jelušić har betytt jättemycket för mig. Han förstår vad jag vill förmedla med mina projekt och har ställt upp och väglett mig. Han har gett mig hopp om framtiden och pushar mig i rätt riktning.

ALLA JONATANS SENASTE projekt handlar om mental ohälsa i olika former.

– Jag vill utveckla verktyg som kan hjälpa de som mår dåligt att må bättre, och hjälpa de som inte mår dåligt att bättre förstå de som mår dåligt.

Bland hans designverk finns bland annat en kropp som visar hur

våra inre organ påverkar varandra och hur vissa diagnoser kommer som biverkningar på andra diagnoser. Ett annat projekt innehåller täljda svartmålade träbitar som ska symbolisera de som dör i suicid. Att de alla, liksom träbitarna, är unika med olika form, vikt och yta, formade av livet och inte går att mäta endast som en siffra i statistiken.

– Ett stort projekt jag jobbade med förra året belyser makten som dörren och dess handtag kan ha i våra liv. För de som mår psykiskt dåligt är dörren jätteviktig, vi måste öppna den där förbaskade dörren för att nå ut till det som får oss att må bra.

Jonatan designade 38 olika dörrhandtag med olika syften och inriktningar, vissa var lätta att öppna och andra svåra.

– Ett dörrhandtag, eller handslag, är ofta det första vi möter, och jag ville demonstrera hur olika dessa kan upplevas för olika personer och beroende på hur vi mår.

Hans dröm är att genom sin design bidra till en positiv förändring av samhället samt utmana dess normer.

– Jag gör det ingen annan gör och det ger mig hopp, att jag ser det som saknas och kan göra något åt det. ●

NAMN: Jonatan Hedetoft

ÅLDER: 30 år

GÖR: Designer och student på HDK-Valand högskolan för konst och design vid Steneby, Göteborgs universitet.

STOLT ÖVER: Malmö Industriförenings pris 2016, IDA Design Awards 2017 och 2019, Byggnads kulturpris 2019, m fl.

FAVORITCITAT: "Vi ska stärka våra styrkor, för att kompensera våra svagheter" (Jonathan Mooney)

UTSTÄLLNING

Hotel Plaza 24–28 mars

KREATIVITET, FRUKTAN OCH TILLIT

Torsdag 26 mars 15.00 Hotel Plaza, Karlstad



PROGRAM

TISDAG 24-LÖRDAG 28 MARS

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

Flerdags-program

MARIEBERGSSKOGEN BARA VARA-PROMENAD 24, 25, 26, 27/3 11.00 Följ med på en avkopplande promenad i naturen.

TIPSPROMENAD TEMA: GODA NYHETER 24, 25, 26/3 11.00-17.00 TEMA: NÄTVERK 27, 28/3 11.00-17.00 Alla promenader startar vid Naturum.

DET BRÄCKLIGT HÅLLBARA HOPPET 24-28 mars Naturum, Mariebergs-skogen

"Hoppet omfamnar det okända och det vi inte kan veta. Ett alternativ till både pessimisters och optimisters tvärsäkerhet. Optimister hävdar att allt blir bra utan oss, pessimister säger tvärtom: båda en ursäkt för att behöva göra något." (Citat av Rebecca Solnit). Prästen Hans Kvarnström visar bilder, dagdroppar. Vernissage 24 mars 15.00-18.00.



TROMSÖ T OR - MODERN PILGRIM PÅ HJUL 24-28 mars Bibliotekshuset plan 2 Vad händer med en människa när hon cyklar 258 mil ensam? Fotografen och skribenten Jessica Segerberg gav sig av från sitt hem i Stockholm och cyklade till Tromsø i norra Norge.



JONATAN HEDETOFT 24-28 mars Hotel Plaza, Karlstad Utställning av flerfaldigt belönade aktivist och designern Jonatan Hedetoft. Jonatan vill genom att bryta ny mark inom design och inredningsarkitektur riva murar och stigman, bygga broar och hitta lösningar för att fylla behovet för människor som mår dåligt.

TRO, HOPP OCH KÄRLEK 26-28 mars Sunne kyrkas församlingshem, Fryksdalsrummet Tors-fre 10.00-16.00, lör 18.00-20.30 och sön 12.00-14.00 En hoppfull konstutställning med verk av anställda, förtroendevalda och ideella inom Sunne pastorat. På torsdag och fredag serveras kaffe och hembakat och kyrkans barngrupper medverkar genom att samla hopp med hopprep. Levande musik och välfyllt bokbord med böcker på temat.

Tisdag 24 mars

BRYTPUNKTEN 11.00 Arenan, Stadsbiblioteket Anna Sundkvist Kräutner förlorade sin pappa i självmord när hon var tre månader. Steffen Olsen levde som missbrukare fram till vändningen kom på hans dotters födelsedag. Hör Annas och Steffens berättelser, om insikter och förändring.

LIVSMENING - LIVSMOD - LIVSGLÄDJE

11.00-16.30 Kristinehamns församlingshem En dag med Lena Bergquist utifrån samtalskort om livsmening, livsmod och livsglädje. Kortens frågor handlar om hur du ser på livet; hur du tänker, känner och gör i ditt liv. Frågorna lyfter fram tankar och mönster som antingen hindrar dig från att komma vidare i livet eller stimulerar dig att utvecklas och hitta nya vägar.



CIVILSAMHÄLLETS ROLL I EN FÖRÄNDERLIG VÄRLD

13.00-14.00 Arenan, Stadsbiblioteket Samtal med landshövding George Andrén, biskop Sören Dalevi och församlingspedagog Mirjam Öberg om civilsamhällets roll i vår samtid och framtid. Hur kan föreningar, organisationer och samfund skänka hopp och framtidstro?

MUSIKCAFÉ 14.00 Degerfors församlingshem Opalkören - Tro, hopp och kärlek.

DET ÄR HOPPET JAG INTE STÅR UT MED

15.00 Arenan, Stadsbiblioteket Var kan vi i dag finna ett hopp som rustar oss för att möta, snarare än att undfly världen? Mikael Kurkiala, docent i kulturantropologi och författare till

bland annat När själen går i exil: moder-nitet, teknologi och det heliga provar olika sätt att närma sig hoppet som börd, befrielse och plikt.

VERNISSAGE DET BRÄCKLIGT HÅLLBARA HOPPET

15.00-18.00 på Naturum, Mariebergs-skogen "Hoppet omfamnar det okända och det vi inte kan veta." (Citat av Rebecca Solnit) Prästen Hans Kvarnström visar bilder, dagdroppar. Vernissage med efterföljande vandring i hoppets tecken kl 18.00.

MIN KROPP SOM TEMPEL

17.00 Hotell Selma Spa, Sunne Vi träffs i foajén och minglar med energifyllt tilltugg och till hoppfull musik med Caroline Eriksson Waerme. Klockan 17.30 berättar prästen Oskar Arngården (#crossfitpriest på Instagram) om sina tankar kring hur tro och träning går ihop. Klockan 19 är det träning för alla kroppar med Erik Nyström från Klubb Elva i Selma Spas träningslokal. Medtag träningskläder.

VANDRING I HOPPETS TECKEN

18.00-19.00 Naturum, Mariebergs-skogen Den sköna konsten att gå vilse. Under ledning av prinsen av furstendömet Lorenzburg och dess hovnarr.

SAGAN, LIVET OCH LAJVET

19.00 Acksjöns kapell, Mariebergs-skogen En mikroworkshop om att hitta sitt fantastiska jag! Vem skulle du vara i en värld där det fanns älvor, troll och enhörningar? Om sagonationen Lorenzburg, därefter workshop med Prinsen, konstnären och rollspelaren Frei von Fräähsen zu Lorenzburg.

SÖREN DALEVI MÖTER SANNA KALLUR

18.00 Scalateatern Karlstad Den osannolika resan. Sanna Kallur drabbades av en mängd bakslag under sin karriär, men trots det gav hon sig inte. Här möter hon biskop Sören Dalevi i ett samtal om att möta motgångar och att hitta kraft att resa sig igen.



DET FINNS INGEN GRÄNS

19.00 Hotell Charlottenberg Anders Olsson, järnmannen från Hagfors, blev förlamad från midjan och neråt och tappade 50 procent av sin lungkapacitet. Ta del av Anders berättelse om hur han kämpade sig ur

sjuksängen, gjorde sig fri från läke-medelsberoendet och i dag tillhör den absoluta världseliten i parasimning.

82 ÅR UNG OCH ELITRYTTARE

19.30 Scalateatern Karlstad Ulla Håkanson, elitryttaren som tävlar dressyr SM - 82 år ung, är en av Sveriges mest erfarna ryttare. Hon vann sin första OS-medalj i München 1972, och trots både diskbräck och en stroke tävlar hon vidare på elitnivå. Ulla Håkanson möter Lena Skoting, ryttare och präst i Säffle, i ett samtal om livet, hästar och att aldrig ge upp.



Onsdag 25 mars

"FÖRST FÖDS MAN JU" 13.00 Studio Molkom, Molkoms folk-högskola Skådespeleri - film och teater år 2 på Molkoms folkhögskola spelar scener ur sin slutproduktion. Vid klockan 12.00 finns lunch att köpa i matsalen.

NÄR LIVET UTMANAR

14.00-16.00 Skogsstjärnan, psykiatrihuset CSK Presentation av samtalskortlek som bygger på WHO:s åtta teman kring existentiell hälsa med Anna-Karin Berglind, Sjukhuskyrkan och Karin Svedberg, ambassadör i Hjärnkoll. Karin berättar även om psykiska ohälsa, återhämtning och hoppfullhet. Fika.

STICKCAFÉ - "HOPPFULL STICKNING"

17.30-20.00 Västerstrandskyrkan Ann-Margret Barse berättar om sitt engagemang att samla in stickade plagg till barnhemsbarn och gatubarn i Östeuropa. Hon ger också exempel på vilken betydelse stickning kan ha för både vårt eget och andras välmående. Ta gärna med små kläder eller filtar som du har stickat och vill skänka. Fika.

VÄGRA ATT GE UPP LIVET

17.30 Värmlands museum, Karlstad Som en blick från en klar himmel drabbades Shahrzad Kiavash av en mycket allvarlig blodförgiftning och tvingades amputera båda benen nedanför knäna. Nu har hon tävlat i triathlon. Hör henne berätta om hur hon fick motivation att orka leva, börja träna och sätta upp nästintill ouppnåeliga mål.

"ALDRIG FÖR SENT"

18.00 Lagerlöfssalen 1A 305, Karlstads universitet Under många år präglades Martin Frisks

liv av missbruk och psykisk ohälsa. Efter sitt sista suicidförsök mötte han någon som påminde honom om att livet var värt att leva. En personlig berättelse med möjlighet till frågor och samtal.

KONSERT MED TEMA HOPP

18.00 Degerfors kyrka
Med Singoalla, Viva Voce, Änglakören och Stjärnkören.

LEVA PÅ HOPPET

18.00 Växthuset, Sveavägen 1 Säffle
Stefan Holm är en av vår tids största elitidrottare. Med flerfaldiga guldmedaljer har hans vinnarskalle och toppform imponerat och fångat såväl det svenska folket som en internationell publik. Under kvällen pratar han om hopp och hur viktigt hoppet är i livet.

UNG I DEN VÄRLDSVIDA KYRKAN

18.00 Hagfors församlingshem
Miriam Drewes och Tilda Lidell spenderade hösten i Costa Rica respektive Tanzania som deltagare i Act Svenska kyrkans utbytesprogram Ung i den världsvida kyrkan. De berättar här om sina erfarenheter, om hopp och deltagande i mötet med människor och kulturer.

ORD MELLAN HIMMEL OCH JORD

19.00 Acksjöns kapell, Mariebergsskogen
En berättelsekavalkad med Björn Söderbäck, skådespelare berättare och berättande skådespelare, som under 40 års tid arbetat på Västanå Teater.



Torsdag 26 mars

SJUNG FÖR LIVET

15.00 Allégårdens matsal, Sunne
Allsång för alla med Caroline Eriksson Waerme, musikpedagog Sunne pastorat.

KREATIVITET, FRUKTAN OCH TILLIT

15.00 Hotel Plaza, Karlstad
Designern och aktivisten Jonatan Hedetoft i samtal med prästen Hans Kvarnström om psykisk ohälsa, hållbarhet och görandets kraft.



UNDERHÅLLNING MED HOPP

15.00 Samlingssalen Molkoms folkhögskola
Skådespelarlinjen åk 1 på Molkoms folkhögskola underhåller på temat Hopp. Fika. Insamling till Act Svenska kyrkan.

ATT GE BARN HOPP I SORGEN

18.00 Växnäs bibliotek
En temakväll om barn och sorg. Lyssna på berättelsen *Hanna och Hoppet* med text av Charlotte Moberg och illustrationer av Anna Moberg. Anna-Karin Berglind, diakon i Sjukhuskyrkan, berättar om hur du som vuxen kan förstå och stötta ett barn i sorg.

KÖR FÖR ALLA – MED CAROLINE AF UGGLAS

18.00 Nöjesfabriken, Karlstad
Caroline af Ugglas menar att alla kan ta ton och bli glada – det är nämligen vetenskapligt bevisat att man blir gladare av att sjunga och att det ökar välbefinnandet. Caroline lär ut en annorlunda sångteknik, där alla som vill kan vara med!



AFTERNOON TEA

18.30 Nysunds församlingshem
Med Nysunds kyrkokör – Människors möte.

BERÄTTELSE FRÅN OSEBOL

18.30 Väse Hembygdsgränd
Författarafton med Marit Kapla om boken *Osebol*, en liten by vid Klarälven i norra Värmland. I boken möter läsaren så gott som alla byns vuxna innevånare, intervjuade av författaren som själv är uppvuxen där. Boken går rakt in i hjärtat och har bl a belönats med Augustpriset och Publicistklubbens pris Guldpennan.

"DET VAR EN GÅNG..."

19.00 Acksjöns kapell, Mariebergsskogen

"Det var en gång för länge sedan, i en tid som aldrig kommer tillbaka och snart är här igen." Lyssna när årets Värmlandsförfattare: läraren och stolta sagotanten Elisabet Härenstam berättar Selma Lagerlöfs legend Ljuslågan.

PROVA PÅ MEDITATION

19.00 Domkyrkan, Karlstad
Introduktion för nya 18.30 – Det är aldrig för sent att inte göra någonting!

Fredag 27 mars

LÅNA EN PRÄST ELLER DIAKON

12.00–15.00 Arenan, bibliotekshuset
Vill du prata om livet? Har du frågor om dop, konfirmation eller kristen tro? Låna en präst eller diakon för ett kortare samtal.

ATT PRATA MED BARN OM DET SOM GÖR ONT

12.30 Arenan, bibliotekshuset, Karlstad
Livet är inte alltid enkelt, och vi måste lära oss att hantera även det svåra i livet. Illustratören Marcus-Gunnar Pettersson, barnboksförläggaren Cicci Sjödellius och biskop Sören Dalevi i ett samtal om hur vi kan prata med barn om svåra saker och samtidigt inge hopp. Tillsammans arbetar de tre just nu med en ny barnbibel.

HÅLLBAR AW

15.30–17.45 Scandic Winn, Karlstad
Kom och mingla och bli inspirerad av Gustav Johansson som driver en av Sveriges största vegetariska matbloggar – Jävligt gott. Gustav föreläser om hur enkelt och gott det kan vara att laga vegetariskt, och pratar hållbar mat tillsammans med Marica Möller från Torfolk Gärd. På plats finns också flera utställare som ger oss ännu mer hållbarhets-boost.



MED ENVISHET OCH MÅLMEDVETENHET TILL PARALYMPICS

18.00 Skoghalls Folkets hus
Lina Watz, simmare från Hammarö och en av Sveriges framstående paralympiska idrottare föddes utan vadben i höger ben. I vattnet kände hon sig fri. 2010 debuterade hon i para-VM. Nu satsar hon på Tokyo 2020 och nyss kunde vi följa henne i tv-programmet "Vinnarskallar". Här berättar hon om den envishet och målmedvetenhet som krävs.

"EN HELT VANLIG DYSFUNKTIONELL FAMILJ"

18.00 Matsalen, Molkoms folkhögskola
En musikföreställning av och med Kristina Grahn med band. Efter föreställningen är det ett panelsamtal om dysfunktionella familjer. Kaffe. Insamling till Act Svenska kyrkan.

DANSMÄSSA DIN LJUSA SKUGGA

18.30 Domkyrkan
Du som har dansat förut och du som aldrig har dansat – hjärtligt välkommen att vara med! Här får vi möjlighet att dansa söka inre hopp, kraft och kärlek med hjälp av den vackra texten och musiken.

Lördag 28 mars

ÄREVARVET - ETT HOPPFULLT LOPP

Molkom
Ett skid- eller löplopp (beroende på väder) där intäkterna från deltagarna går till ACT Svenska kyrkan.

KLIMATSMARTA DAGEN

10.00–14.00 Österledskyrkan, Karlskoga
Aktiviteter i hela kyrkan: lagningsverkstad, återbruksverkstad, tipspromenad, utställningar med bl a Naturskyddsföreningen, soppa och musik.

HOPPKALAS

10.00–14.00 Domkyrkan och församlingshuset
Hoppfull dag med knep, knåp och kluriga tankar. Främst för dig som är barn men också ditt vuxna sällskap. Gör ett eget hopprep med riktig repslagningsmaskin, hoppa hage, så små frön och pyssla återbrukat med mera. Fika finns också, såklart.

DJURKOLLEN

– ATT HOPPAS ELLER ATT HOPPA

14.00 smådjursstallet Mariebergsskogen
Tillhör du dem som hoppas på att få ta hand om ett djur? Ett av våra vanliga husdjur som alltid lever på hoppet är kaninen. Tillsammans med våra djurvårdare får du lära dig hur kaninen vill bo och vilken mat den vill ha. Och sist men inte minst; hur kan kaninen vara så duktig på att hoppa?
För barn från 7 år.



GRÖNA RUM MED MEADOW CREEK

14.30 Degerfors församlingshem
Meadow Creek är en duo som skriver mestadels eget material i stilen singer songwriter. Duon består av Linda och Peter Dahl från Degerfors.

EARTH HOUR-KONSERT

20.30 Domkyrkan
Karlstads Kammarkör under ledning av Anders Göranzon håller Earth Hour-konsert. Johnny Hedlund medverkar på saxofon. Miljöskribenten Fredrik Holm samtalar med landshövding Georg Andrén om klimatfrågans utmaningar och möjligheter med Värmlands nya klimatstrategi som utgångspunkt.

EARTH HOUR CONCERT

20.30 Sunne kyrka
Musik av bland annat L-E Larsson, Arvo Pärt och John Rutter framförs av Sunne kyrkokör, Gunilla Hallgren, Ragnhild Pettersson, med flera.

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

WWW.LIVETVARTATTEVA.SE



1



2



3



4

1 Jag träffade hundspansföraren Tove efter 100 cyklade mil och fick sova över i huset bredvid hundgården utanför Åre. Dagen efter tog vi en av ledarhundarna och gick ruten som turisterna får åka på vintern. Då står Tove bakpå hela ekipaget och styr tolv hundar på stigarna genom skogen.

2 Tove har en lungsjukdom som gör att hon har mindre lungkapacitet och mer infektioner än andra. Det är blödningar, antibiotika och sjukhusbesök stup i kvarten. Trots det har sjukdomen aldrig definierat vem hon är, hon vill leva ett aktivt liv med hundar. Så det gör hon.

3 Kerstin och Elisabet har varit vänner i över fyrtio år. Vi alla tre råkar mötas på vandrarhemmet som Elisabet driver. Vi dricker rödvin och pratar tills den jämtländska natten börjat ljusna. Tre kvinnor, tre generationer, tre perspektiv.

4 De flesta nätter spenderar jag i tält. I början analyserade jag varje ljud, låg klarvaken och lyssnade efter fotsteg. Sen vande jag mig. Det går inte att oroa bort ljud, det går inte att få djuren att sluta bo i skogen. Djuren, insekterna och ljuden blev en del av vardagen.

TROMSÖ T O R
– MODERN PILGRIM PÅ HJUL
Bibliotekshuset plan 2
KARLSTAD

I årets Kyrknytt nummer följer vi fotografen Jessica Segerberg, som cyklade 258 mil från Stockholm till Tromsø i norra Norge förra sommaren. På vägen tog hon porträtt på människor hon träffade och skrev ned deras historier. På hashtaggen #tumbatilltromsø på Instagram finns fler historier att läsa. En utställning om resan visas på Karlstads bibliotek med början under Livet värt att leva-dagarna och fram till 16 april.



Här öppnade sig hjärtat

Det var aldrig cyklingen. Det var aldrig milen, fjällen, svetten, utsikterna. Det var varje människa och det som de berättade. När man ger sig ut för att cykla långt tänker man att låren kommer bli större, flåset kommer bli bättre. Men det var ingen som sa något om hjärtat. Att det öppnar sig och förändras. Att det är det människorna man möter och deras historier gör, de tar sig djupt in och slår sig ned där.

----- text & bild JESSICA SEGERBERG -----

Samtidigt tycker hon att det finns mycket som ger henne hopp. Som den lilla skärva av den värm-
ländska landsbygden hon skildrar i sin bok *Osebol*, till exempel. Alla de 42 personer som bor där och som hon intervjuat. Trots att livet ibland hanterat dem ovarsamt eller att glesbygdens svårigheter drabbar dem på olika vis, uttrycker ingen av dem att det är hopplöst.

– Att det är dystert ibland är ett faktum. Men trots nedläggningar, utflyttning eller låga födelsetal kämpar de emot och försöker göra det bästa av situationen. Hitta kraft i fördelarna, för de finns ju också, säger Marit Kapla.

Hon ville skildra det som alltmer blivit en blind fläck för många, nämligen glesbygden. En samling människor från olika delar av Sverige och världen, som råkat bosätta sig och sedan rota sig på en plats. Och tillsammans utgör en liten by. Hon uttrycker det fint i slutordet: ”Vattnet blänker och träden växer, i Osebol som på andra platser. Solen ser ut att röra sig över himlen, fast det är vi som rör oss. En gång var vi alla här, och ingen annanstans.”

SJÄLV KOM HON TILL OSEBOL tre veckor gammal en septemberdag 1970. Hennes pappa var från Malung och mamma från Lilla Edet, och pappan hade fått jobb på folkhögskolan i närliggande Stöllet. Som bostad fick de hyra övervåningen på ett hus i Osebol, händelsevis på samma gård som Karin Håkansson som medverkar i boken. Här föddes senare också Marits syster och bror.

Byn var Marit Kaplas vardag och visst var den på många sätt bra, men hon ville också bort.

– Jag var ju mest hemma, och ville att det skulle hända saker. När jag var åtta år frågade min musiklärare om det var någon som ville följa med på scouternas läger i Nyskoga. Min hand flög upp direkt. Och det var precis så roligt som jag hoppats, ett äventyr!

Marit fortsatte att vara med i kyrkans scouter, först som minior, därefter junior och sen konfirmerade hon sig – för det gjorde ju alla andra. I kyrkan fanns både aktiviteter och nya människor, trygghet och spännande historier, som Bibelns berättelser om Jesus liv och gärningar.

Hon beskriver Nya och Gamla testamentet som världslitteratur, urberättelser som utgjort en inspirationskälla i hennes eget skrivande. Men den kristna tron var inget som slog rot i henne.

– Jag har absolut inget emot den, men jag har aldrig varit en sökare på det sättet. Jag har alltid känt mig trygg ändå.

Att beröva människor hopp är bland det värsta man kan utsätta dem för, menar författaren och Augustprisvinnaren Marit Kapla. Och vi lever i ett samhälle där olika grupper har väldigt olika uppfattning om sina egna möjligheter och sin framtid.

Hopp i en hopplös tid

----- text PERNILLA FREDHOLM bild JESSICA SEGERBERG -----



◀ Birgit Emilsson och Per Erik Andersson tar ofta promenader genom byn ihop. Birgit Emilsson har bott i Osebol sen hon var ett år och drev tidigare affären.
— Det är roligt att det händer så mycket i byn nu på grund av Marits bok.



Att ha en tro är för många människor just en trygghet, ett hopp. Marit Kapla sätter istället sitt hopp till människor och deras kraft. Hon har alltid funderat över hur vi möter varandra:

– Jag tycker om hur den kinesiske konstnären Ai Weiwei formulerat sig: ”Hur man handlar mot andra berättar för andra hur man tycker att världen ska vara”. Våra handlingar är så otroligt viktiga.

Vi sitter ju ihop med varandra på så många olika sätt, resonerar hon. De barn som under miserabla förhållanden gräver efter kobolt till våra mobiltelefoner i Kongos gruvor – vi är sammanvävda med dem.

– Just den frågan, hur jag ska förhålla mig till detta, den blir man aldrig färdig med. Var och en får försöka göra det den kan.

En hotande klimatkatastrof, väpnade konflikter, flyktingar som drunknar på Medelhavet och ett växande gap mellan de som har

och de som inte har. Förutsättningarna för att känna sig hoppfull har väl aldrig varit sämre, skulle nog många säga.

Och ja, det uppskrivade tonläget i den politiska debatten, det låga förtroendet för media och de växande nationalistiska strömningarna är ett slags vittnesbörd över att många människor känner sig frustrerade, otrygga och oroliga för framtiden. Marit Kapla är mycket intresserad av politik, och konstaterar att det här till största delen är just en politisk fråga.

– Jag har inga bra lösningar eller färdiga svar, men man måste börja med att ställa sig frågan varför folk känner sig förbisedda och inte lyssnade på. Klyftorna i Sverige ökar, det är så tydligt att olika grupper har helt olika syn på sina egna möjligheter i livet. Vissa upplever liksom aldrig att det skulle kunna hända dem något dåligt, medan andra inte tror att de kommer att få en bra framtid.

Att stora delar av befolkningen saknar framtidshopp är oerhört destruktivt menar Marit Kapla, och samhället skulle kunna göra mycket mer för att motverka den utvecklingen. Till syvende och sist handlar det om en rättvis fördelning av resurser.

Till råga på allt visar forskning att det att känna hopplöshet ökar risken för att drabbas av sjukdom, och nästan är en lika stor riskfaktor för hjärt- och kärlsjukdom som att röka. Förmågan att känna hopp och ha tilltro till sig själv påverkar alltså hälsan i stor utsträckning.

Så vad kan vi göra själva? Marit Kapla tror att det till viss del är en läggingsfråga. Att man antingen föds med en benägenhet till oro, eller med en känsla av att ”det ordnar sig nog”. Själva är hon beskaffad med den senare egenheten. Samtidigt är hon övertygad om att man precis som med mycket annat också kan träna upp sin förmåga till hopp.

– Till viss del handlar det om att styra bort fokus från nyheter och intryck som matar oss med det som är destruktivt i vår omvärld. Försöka vara sparsam med tiden man lägger på sociala medier, stänga av pushnotiser och försöka fokusera mer på det man gör för stunden. Sitt jobb till exempel. Det som är roligt.

Det betyder absolut inte att man bara ska slå dövörat till för det som händer i omvärlden, poängterar Marit Kapla. Utan om att det ska finnas en balans. Ja, världen är på många sätt en hemsk plats. Men man måste också skapa rum för sinnesfrid, och tillåta sig att känna glädje över att man faktiskt lever.

Riktigt bra konst ger Marit en stark känsla av hopp. Även den konst som skildrar det mest förfärliga och fruktansvärda. Hon berättar att hon var på sin allra första Wagnerföreställning för ett tag sedan, nämligen Valkyrian på Göteborgsoperan. En opera full av förbjuden kärlek, arga gudar, uppror och offer.

– Men musiken var en fantastisk upplevelse som gjorde mig upprymd! Samma sak med den novellsamling jag just nu läser av den polska nobelpristagaren Olga Tokarczuk. Många texter är undanglidande och mystiska, ändå blir jag glad. Man måste inte kunna känna igen sig i allting. Bra konst kan vara djupt meningsfull bortom det rationella.

En annan författare som hon ofta återvänder till är Selma Lagerlöf, för hennes lysande förmåga att vara både medkännande och humoristisk, och för det sätt hon lyfter fram att alla människor är lika viktiga.

Osebol är det roligaste Marit Kapla gjort i sitt yrkesliv, dels för att det varit som en upptäcktsfärd tycker hon, men också för att hon fått göra ett meningsfullt arbete tillsammans med människor hon tycker mycket om. Nästa bokprojekt blir också dokumentärt.

– Jag tycker om det dokumentära för att det överraskar mig. Även om jag också älskar sagor och fantasy, så är verkligheten så mycket mer fantastisk och komplicerad än man kan föreställa sig. Det är verkligen sant att den överträffar dikten. ●



► Alvar Janson, Istvan Foth, Åke Axelsson och Per Erik Andersson har alla samlats för en kopp kaffe i det gamla stallet.

▼ I boken nämner Istvan att han hoppas att hans son med familj ska flytta till Osebol. Sonens familj har nu bott i byn i ett år och är det senaste tillskottet. Lova Clever och Anette Iversen är barnbarn och svärdotter.
– Stjärnhimlen är fantastisk här. Det är något speciellt med den här platsen, säger Anette Iversen.



Om Marit Kapla

Marit Kapla är född 1970 och uppvuxen i Osebol. Sedan 1998 bor hon i Göteborg.

Hon är utbildad journalist, och är en av två redaktörer för kulturtidskriften *Ord & Bild*. Tidigare har hon bland annat jobbat på Värmlands Folkblad, Filmkrönikan och varit konstnärlig ledare för Göteborgs Filmfestival.

BERÄTTELSE FRÅN OSEBOL

Torsdag 26 mars 18.30
Väse Hembygdsgård

Berättelser behövs. De ger kunskap om vad det är att vara människa. Och ett språk att hantera livet. Leif Stinnerbom och Sören Dalevi delar samma övertygelse. Men verkar i skilda boningar. Teater och kyrka.



----- text HELENA SÖDERQVIST bild JOCKE LAGERCRANTZ -----

På jakt efter livets språk

**Vad tror jag på? Vad är mitt hjärta fullt av?
Vilka berättelser vill jag dela? Det är frågor
som både en biskop och en teaterchef behöver
besvara innan de möter sin publik.**



Leif Stinnerbom och Sören Dalevi, två profilstarka ledare, som tror på berättelsernas betydelse för människors möjlighet att förstå sin plats i världen och ta tillvara livets mysterium.

Yggdrasil, det träd som i fornnordisk mytologi håller samman livet, breder ut sina grenar över den öde scenen. Lite som korset i en kyrka.

Tomma bänkrader, dunklet och kylan men också skymten av vinterljus genom ladans alla springor utgör dagens kuliss.

Att stanna upp, reflektera och ta in tillvaron. Att förundras över det okända. Vi behöver det, konstaterar de båda männen där uppe på scenen som stämt möte för att prata om berättelsernas betydelse i vår tid.

Stinnerbom och Dalevi, den ena leder Västanå teater och den andra Karlstads stift. De känner inte varandra men har mötts några gånger då värmländska chefsvägar korsats.

Nyfikenhet uppstod. Kanske finns något att lära av ett utbyte mellan berättarbranscherna?

Leif och Sören tycker att bra berättelser – oavsett om de är fornnordiska, lagerlöfska eller bibliska – hjälper oss att förstå livet. Sagorna, myterna, liknelserna – de ärvs av generationer och har ett omistligt värde:

– Utan historia har vi ingen framtid, inget hopp.

NÄR SVENSKA KYRKAN i höstas höll nationell samling i Karlstad under namnet ”Lärandefestival – Berättelsen går vidare” stod Leif Stinnerbom på scenen och delade med sig av sin syn på berättandets kraft och nycklar.

I dag är formatet mindre och publiken okänd. Sören har bjudit in Leif till sin podd ”Människa bland människor”, en serie webbsända radioprogram där biskopen möter personer han är lite extra nyfiken på.

– Västanå har inget nytt att berätta. Vi fördjupar myterna, berättar dem om och om igen men med nya tolkningar, säger Leif.

Sören har samma förhållningssätt till Bibelns berättelser:

– I traditionen ligger förnyelse, vi måste tillföra något nytt från vår tid för att hålla budskapet angeläget och levande.

Och för att berättelserna ska få betydelse i det egna livet måste den som tar del av dem bli berörd.

ATT MÄNNISKOR ÖVERRASKAS och förundras i mötet med berättelserna, det är Leifs förhoppning. Han väljer alltid manus med omsorg utifrån sin egen övertygelse. Och betonar det grundläggande; att den som berättar måste vilja något, måste tro på sitt budskap och drivas av det i mötet med varje publik.

– Om publiken bara visste hur viktig den är, säger han.

Men det handlar inte om att underkasta sig åskådarna utan om att hålla kontakten. Dialog krävs, aldrig monolog. Människor lyssnar och deltar på olika sätt, därför behövs också olika språk i rummet.

– Fantasin måste få näring. Allt kan inte sägas i ord.

Ljud, gester, mimik, rytm, dans... så många uttryck kommer före orden.

– I begynnelsen var berättelsen, istället för ordet, föreslår Leif.

Men de ord som används måste tas på allvar. Selmas texter, Bibeln, Shakespeares dramer – där serveras inget vardagspråk. Att förenkla och modernisera är sällan lösningen. Däremot behöver berättaren gå i närkamp med orden, anser han.

– För att få en publik att verkligen lyssna måste vi själva från scenen förstå texten.

Genom att använda teaterns alla uttrycksmedel – musik, dans, akrobatik, kostym, ljus, scenografi – förstärks budskapet.

Sören jämför med kyrkan, där rummet i sig också är en berättelse och där många olika sorters språk samsas runt budskapet. För att nå många behövs mer av mångfald.

I de kristna berättelserna är hoppet centralt. Jesus övervann döden och gav människor löfte om evigt liv. I en tid då undergångskänslan är stark behöver hoppet värnas, anser Sören.

– Vår tid är i desperat behov av ett hopp och en andlighet som förmår att bära oss genom tvivlet och rädslan, säger han.

Leif bjuder motstånd. Hopp är knappast det ”upsåt han eggas av” för att använda Eddans ord.

– Ett drama kräver konflikter men det får inte sluta nattsvart.

Eddan, förra årets uppsättning i Berättarladan, slutar med Ragnarök. Naturkatastrofer, hav som höjer sig, världsbrand, fimbulvinter och inte minst hatet i människornas värld leder till undergång. Den mytologiska sagan är kusligt besläktad med dagens hot mot mänskligheten. Men Völvans sista profetia handlar också om att en ny värld ska uppstå. Nya människor och nya gudar födas. Och de ska leva i fred med varandra.

Hopp måste finnas i alla berättelser men är inte det centrala, menar Leif. Han låter Selma förklara och citerar några rader ur *En herrgårds-sågen*:

– ”En olycka kommer sällan ensam, den har alltid ett litet hopp i släptåg.”

HÄR HOS LEIF I LADAN är Lagerlöf husförfattaren. Hon är den som betyder mest, om han tvingas välja. Men biblioteket i det nyinflyttade arbetsrummet visar att Stinnerboms gudar är många. De blå hyllorna, som är specialbyggda och går från golvplankorna rätt upp i det höga taket, innehåller all världens litteratur, fornnordiska sagor såväl som ryska modernister. Men Bibeln då? undrar Sören. Nej, den saknas.

Lika passionerat som Leif pratar om Selma karaktärer, pratar Sören om Bibelns.

– Det finns mycket livsvisdom i de bibliska berättelserna men jag är inte troende på det sättet. Jag är en andlig person, men jag är inte kristen, förklarar Leif.

Det resoneras och improviseras. Den bandade timmen är sedan länge till ända. Manus behövde aldrig öppnas.

Vid porten in till Loftet, Västanås nya vinterbonade teaterscen, hänger en skylt med orden ”Berättelsen går vidare”. Budskapet är identiskt med Lärandefestivalens. Var för sig och ovetande om den andres tankar har Sörens kyrka och Leifs teater valt samma väg mot framtiden. ●



Berättelsen går vidare

Att Leif Stinnerbom och Sören Dalevi valt samma budskap för framtiden upptäcktes strax före inspelningen av podden ”Människa bland människor”.

Lyssna på deras samtal, du hittar det här:

www.svenskakyrkan.se/karlstadsstift/podden-manniska-bland-manniskor



NAMN: Leif Stinnerbom

FÖDD: 1956 i Arvika

JOBBAR SOM: Chef och konstnärlig ledare för Västanå teater i Sunne

BOR: I Östra Ämtervik, nära Mårbacka

Vilken författare har betytt mest för dig?

– Det måste bli Selma.

Vilken är din tidigaste berättelse av stor betydelse?

– Morfars berättelser runt elden i kåtan. Han var same och Sveriges siste legitimerade vargjägare.

Vilken bok vill du ge till Sören?

– Myternas makt av Joseph Campbell.

Varför vill du att han läser just den?

– Därför att jag tycker Joseph Campbell är en oerhört skicklig uttolkare av myter. Han lyckas formulera väldigt exakt vad som är kärnan i olika myt-motiv.



NAMN: Sören Dalevi

FÖDD: 1969 i Björneborg

JOBBAR SOM: Biskop i Karlstad stift

BOR: Mitt i Karlstad, i biskopsgården

Vilken författare har betytt mest för dig?

– Just nu är det den judiske rabbinen Jonathan Sachs, och hans kommentarer till de fem moseböckerna. Den judiska traditionen lär oss hur man kan tolka och förstå Bibelns berättelser med både intellektet och andligheten i behåll.

Vilken är din tidigaste berättelse av stor betydelse?

– Gud som haver barnen kär, kvällsbönen vi bad hemma. Men också Till vildingarnas land av Maurice Sendak, upptäckte den på biblioteket i Björneborg när jag var så där 5-6 år.

Vilken bok vill du ge till Leif?

– *Frihet, Jämlikhet, Reformation* av kulturjournalisten Per Svensson.

Varför vill du att han läser just den?

– Därför att den visar hur hela det svenska samhället, inklusive Selma Lagerlöfs författarskap, är genommarinerat och byggt på den lutherska reformationen, vare sig vi ser det eller ej.

Några hoppas på uppståndelse från de döda och evigt liv. För andra är målet att befrias från kravet att födas på nytt så att de kan nå andevärldens eviga vila.

Döden

– en dörr som tar dig vidare?

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

Det enda vi med säkerhet vet om framtiden är att vi ska dö. Det gäller alla. Men olika tankar om vad som sker efter döden påverkar begravningar och ritualer.

När representanter för fem religioner berättade om sina begravningstraditioner på Ruds kyrkogård i Karlstad, beskrev Islamiska kulturföreningens ordförande Rauf Ahmadi, döden som en fortsättning.

– Det finns en dörr som tar dig vidare. Döden är den dörren.

Både judar och muslimer ska begravas snabbt, helst samma dag eller inom 24 timmar. I Sverige kan väntetiden vara lång, men begravningen ska se så snart som möjligt.

BEGRAVNINGEN ÄR BÅDE ett sätt att hedra den döde och en hjälp till de sörjande så att sorgprocessen kan komma igång.

Jesper Svartvik, präst i Svenska kyrkan som i tio år undervisar om judendomen för svenska och internationella studenter i Jerusalem, berättade både om de judiska traditionerna och om de kristna.

I judendomen är inte tanken på uppståndelse och evigt liv särskilt stark.

– Livet är en gåva och den har en borte gräns.



När Karlstads kommuns grupp för samverkan med trossamfunden bjöd in till kyrkogårdsvandring berättade Katarina Plank, Kamala Priya, Rauf Ahmadi och Jesper Svartvik om olika religioners begravningsritualer.

Det viktiga är vad man gör av sitt liv här och nu. Jesper Svartvik beskrev samma sak i den kristna tron. Tankar om uppståndelse framträdde tidigt i de kristna texterna, medan tankar om mänsklig odödlighet kom in efter hand.

– Människan lever sitt liv här på jorden. Detta liv är en gåva från Gud. Men redan det är så förunderligt att ett nästa liv inte är otroligt.

ATT MÖTA DÖDEN I ENKELHET är ett annat gemensamt drag hos de fem religionerna.

Inom islam ska kroppen helst begravas utan kista, för att inte slösa med pengar som kan ges till de fattiga. I Sverige används kistor, men de ska vara anspråkslösa.

I alla religioner finns även föreställningar om ett fromt möte med döden.

I hinduismen är döden en nyckel till nästa liv. Där kommer själen att återfödas i en ny kropp vare sig vi vill eller inte.

Men livet på jorden är i sig inget eftersträvansvärt. Kamala Priya från Krishnarörelsen, en gren av hinduismen:

– Människans liv ska ha som mål att bryta sig ur detta kretslopp med ålderdom, sjukdom och död, och få uppgå

i den andliga världen, nå det vi kallar Moksha, alltså befrielsen.

Både hos hinduism och buddism kan andra människor vara till stöd vid döden och tiden därefter. Genom goda tankar och böner kan nästa liv bli lite bättre än annars.

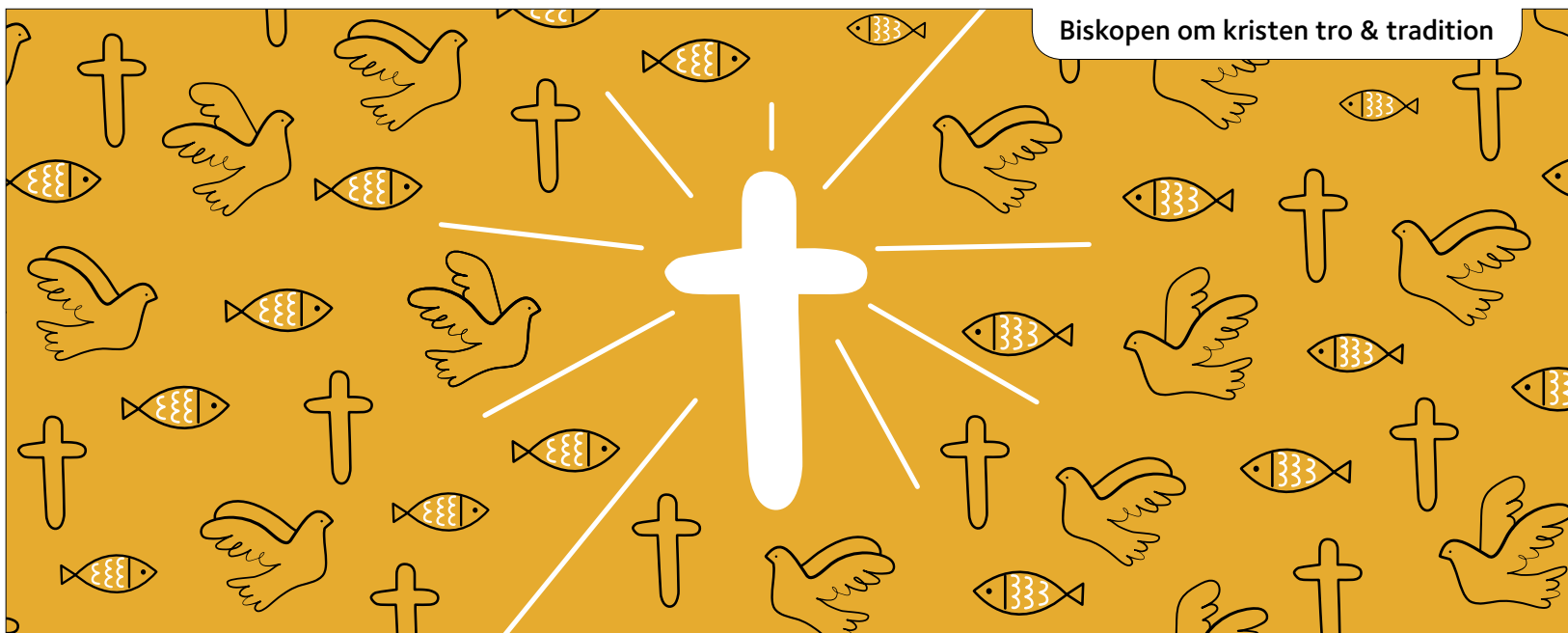
I buddismen är det inte själen som återföds, berättade Katarina Plank, docent i religionsvetenskap vid Karlstads universitet, som forskat om buddismen. Där finns ingen evig själ. Länken mellan tidigare och nya liv är vår karma, som byggs av tankar och handlingar.

Viljan att slippa återfödelsen är inte heller lika stark i buddismen som i hinduismen.

– Det är inte målet för alla, men alla vill ha ett gott liv, en bra återfödelse. ●

Fakta

På Ruds kyrkogård finns kristna och muslimska gravplatser, samt ett område som inte är knutet till någon religion. Strax intill ligger Karlstads mosaiska begravningsplats. När kyrkogården fyllde 100 år den 9 november 2019 bjöd Karlstads kommuns grupp för samverkan med trossamfunden in till en kyrkogårdsvandring. Gruppen arbetar för att öka förståelsen mellan människor och datumet för vandringen valdes med tanke på årsdagen för Kristallnatten och Novemberpogromerna i det nazistiska Tyskland 1938.



Så blev korset en symbol för hopp

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

Symboler var viktiga för de första kristna. Vi vet det, eftersom läroböcker och lektionsupplägg från den tidiga kristendomsundervisningen finns bevarade. Clemens av Alexandria, som var lärare i den nordafrikanska staden Alexandria åren 190-202, hade till exempel undervisning om vilka symboler man som kristen kunde gravera in i en ring: ”Våra symboler kan vara en duva eller en fisk eller ett skepp ... eller ett ankare”.

Det som är intressant här är att korset inte ens nämns. För många kristna var nämligen korset ett tortyrredskap; inget man nödvändigtvis ville gravera in på en ring. Men efterhand kom ändå olika varianter av korset att dominera. Till exempel ingraveringar på gravar i form av en plog, som ser ut som ett kors, och som man funnit i Jerusalem. Eller i form av ett skepp med korsformad mast. Eller i form av sädeslag där ett kors smugits in.

FÖR OSS KRISTNA står nämligen korset för hoppet, att livet alltid är starkare än döden. Korset står för att Jesus dog och begravdes, men att han inte är kvar där – han har uppstått! Så trots att korset var ett tortyrredskap, är det en symbol för hopp.

En annan vanlig symbol för de första kristna var stjärnan. De tre vise männen följde ju en stjärna för att komma till Jesusbarnet, och profeten Jesaja i Gamla testamentet hade talat om att de som vand-

rade i mörkret en dag skulle se ”ett stort ljus”. Ofta ritade man stjärnan så att den påminde om ett kors.

Fisken, en av de symboler Clement av Alexandria nämnde i sin undervisning, tycker jag personligen är en av de smartaste kristna symbolerna. På grekiska heter fisk *Ixthys* och ordet är en akronym för Jesus Kristus Guds Son Frälsaren (Iesous Xristos Theou Yios Soter, det vill säga Ixthys). Dessutom var ju Jesus lärjungar fiskare, och Jesus uppmanade dem att bli ”människofiskare”. Och mättade inte Jesus tusentals människor med två fiskar och fem bröd? Ja, kopplingarna till fisken är många.

FÖR DE KRISTNA I EGYPTEN var situationen speciell. I den egyptiska mytologin fanns nämligen redan en symbol som mycket påminde om ett kors, anch – den nyckel till det eviga livet som gudarna håller i sin hand på otaliga egyptiska bilder. Att ordet anch dessutom betyder ”liv” gjorde kopplingen ännu lättare; hade inte Jesus sagt att han var ”vägen, sanningen och livet”?

Att ta över anch passade helt enkelt som hand i handske för de första kristna i Egypten och än i dag påminner det kristna, koptiska korset om de egyptiska gudarnas nyckel till det eviga livet. ●



Läs mer av biskopen på www.svenskakyrkan.se/karlstadsstift/biskopen-svarar

Frälsarkransen är ett vackert armband och ett radband där alla pärlor har betydelse: de två röda berättar om all den kärlek vi får och ger, medan den gröna uppmuntrar oss att värna skapelsen, miljön och varandra. Se mer på www.fralsarkransen.se

FASTEKALENDER

Världen och vi – spelar det egentligen någon roll vad vi gör?
Självklart! I vår fastekalender får du varje dag ett förslag på hur du kan göra skillnad både i den yttre och inre världen.

MARS

16	Ta ett köpstopp, varför inte fram till påsk?
17	Återupptäck ditt bibliotek.
18	Ge en gåva kanske till barnhälsa eller lärarlön via gavoshop.svenskakyrkan.se
19	Stressa mindre! Se till att ditt liv är hållbart även för dig själv.
20	Byt ut en vara du brukar handla till en fairtrade-märkt produkt.
21	Laga och ät vegetariskt.
22	Träna på att vara nöjd. Mer och bättre är inte alltid eftersträvansvärt.
23	Köp förnybar energi. Hur arbetar ditt energibolag med hållbar energi? Kolla upp!
24	Tacka nej till reklampost.
25	Cykla, promenera eller ta bussen istället för bilen.
26	Anmäl dig som blodgivare.
27	Lyssna till de du möter – på riktigt!
28	Försök att uppskatta saker du tar för givet.
29	Lär dig något nytt om hur du kan hjälpa vår miljö och vårt klimat.
30	Våga lukta och smaka innan du slänger mat som blivit lite för gammal i kylskåpet.
31	Ta tid att säga tack till någon som arbetar i samhället: en busschaufför, polis, sjuksköterska eller annat.

APRIL

1	Hjälp någon med något den inte kan göra själv.
2	Tänd ett ljus på be.svenskakyrkan.se
3	Träna på att ta emot synpunkter på ett öppet sätt, även om de innehåller kritik.
4	Behöver du något? Försök hitta det på second hand-marknaden.
5	Skippa läsk och vatten på flaska. Njut av vårt rena goda kranvatten!
6	Prova en skärmfri dag.
7	Organisera din sopsortering.
8	Låt någon gå före i kön.
9	Läs en tidning på nätet och spara träd.
10	Besök en kyrka och upplev stillheten.
11	Gör en hemmagjord present att ta med nästa gång du ska ge bort något.
12	Ta en promenad och se hur vacker världen är.

Läs om kristendomens största fasta som börjar 40 dagar före påsk på: www.svenskakyrkan.se/fastan



----- text & bild REDAKTIONEN ACT SVENSKA KYRKAN -----

Bra förändring utgår från människors egna idéer

Act Svenska kyrkans fasteaktion pågår fram till 5 april och handlar i år om att vi alla har rätt att leva i en trygg och säker miljö fri från våld. Men det är långt ifrån alla som gör det. Israel och Palestina är en av många regioner med höga våldsnivåer och varje dag betalar palestinier och israeler ett högt pris för den utdragna konflikten.

Mitt i allt detta arbetar Mai Jarrar med att stärka människors motstånds- och handlingskraft. Som koordinator för en av Act Svenska kyrkans partnerorganisationer i östra Jerusalem medverkar hon i programmet *Local to Global Protection* i Palestina. Det är en metod som går ut på att stödja samhällsutveckling i områden drabbade av katastrof eller där det finns en pågående konflikt.

Local to Global utgår från lokala initiativ där människor uppmanas att tillsammans bilda en form av medborgarråd, så kallade Protection groups, med fokus på samhällsutveckling på den egna orten. Medborgarråden får utbildning i påverkansarbete, lär sig skriva projekt- och bidragsansökningar samt bokföra. Samtidigt diskuterar och listar de behoven i samhället, röstar om en prioritetsordning och skriver en handlingsplan.

– När vi ger människor makt och möjlighet att själva förändra sin situation ser vi att de gör det så mycket bättre än vad någon extern aktör skulle kunna.

MAI MENAR ATT DET ÄR VIKTIGT att tro på den inneboende kapaciteten hos varje individ. När biståndsorganisationer lutar på människor och tar dem i anspråk visar sig handlingskraften.

– Genom att ge människor en möjlighet att själva initiera och leda aktiviteter för att nå en positiv samhällsutveckling, stärks människors självförtroende och sammanhållningen ökar.

Och det sistnämnda, en ökad sammanhållning människor emellan, är avgörande för att minska våldsnivåerna.

– Vi vill värna människors värdighet och det vi gör är att vi flyttar över makten till dem. Det fina är att det innebär att människor nu också säger nej och berättar hur de vill ha det.

Mai blev själv vittne till det när en organisation ville ge ett antal kvinnor symaskiner där idén var att kvinnorna skulle producera och organisationen i sin tur sälja.

”Fin tanke”, svarade kvinnorna. ”Men vi har ingen elektricitet. Här är vår handlingsplan. Varsågod, ni kan välja att stödja vad ni vill på vår lista!”

Programmet *Local to Global* riktar sig till samtliga medborgare, män som kvinnor, unga som äldre. Men särskilda insatser har gjorts för att engagera just kvinnor. Och när kvinnorna tar till orda kommer de oftast med förslag som gynnar hela samhället:

– Kvinnornas förslag handlar om bättre skolvägar, säkrare vattenförsörjning och upprustning av kliniker, medan männens förslag mest handlar om projekt som ger dem själva ett jobb, säger Mai Jarrar.

Hennes erfarenhet av medborgargrupper som själva tar ansvar för samhällsutvecklingen, är att det är just kvinnorna som kläcker de bästa idéerna och förhandlar fram de bästa avtalen. De har en förmåga att tänka på helheten och säkerställa att alla får ta del av olika förbättringar. ●

Fika hos biskopen och stöd Act Svenska kyrkan

4 april kl 12.00–14.00
Biskopsgården

Biskopen berättar om
huset. Hembakta bullar
och kakor, lotteri.

All insamling går
oavkortat till Act Svenska
kyrkans fasteaktion och
sköts av Internationella
gruppen i Karlstads pas-
torat.

Fler sätt att stötta faste-
aktionen. Ge via:

Swish 900 12 23

Bankgiro 900-1223

Plusgiro 90 01 22-3

Webb
gavoshop.svenskakyrkan.se

act
Svenska kyrkan



Under Livet värt att leva 24-28 mars bjuder Svenska kyrkan, tillsammans med många samarbetspartners, på massor av spännande evenemang som alla har fri entré.

Vilka vill du besöka?

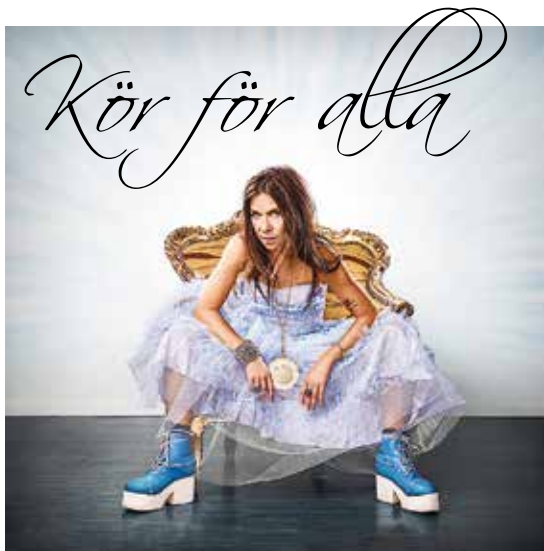


KOM OCH BLI INSPIRERAD av Gustav Johansson som driver en av Sveriges största vegetariska matbloggar – Jävligt gott. Gustav föreläser om hur enkelt och gott det kan vara att laga vegetariskt, och pratar hållbar mat tillsammans med Marica Möller från Torfolk Gård.

På plats finns också flera utställare som ger oss ännu mer hållbarhets-boost. ●

När: Fredag 27 mars kl 15.30-17.45

Var: Scandic Winn, Karlstad



DET ÄR VETENSKAPLIGT BEVISAT att man inte bara blir gladare av att sjunga, dessutom sjunker stressen, andningen djupnar och närvarokänslan ökar. Med sin annorlunda sångteknik får Caroline af Ugglas oss alla att våga stämma in i sången. Prova en kväll i hennes kör för alla! ●

När: Torsdag 26 mars kl 18.00

Var: Nöjesfabriken, Karlstad

Hållbar AW



HOPP- KALAS

HOPPFULL DAG med knep, knåp och kluriga tankar. Framst för dig som är barn men också ditt vuxna sällskap. Gör ett eget hopprep med riktig repslagningsmaskin, hoppa hage, så små frön och pyssla hoppfullt återbruk med mera.

Fika finns också, såklart. ●

När: Lördag 28 mars kl 10.00-14.00

Var: Domkyrkan och församlingshuset, Karlstad

Ord mellan himmel och jord

EN BERÄTTELSEKAVALKAD med Björn Söderbäck, dramatiker, pedagog, skådespelande berättare och berättande skådespelare, som under 40 års tid arbetat på Västana Teater. ●

När: Onsdag 25 mars kl 19.00

Var: Acksjöns kapell, Mariebergsskogen, Karlstad



82

år ung och
elitryttare

ULLA HÅKANSON VANN sin första OS-medalj i München 1972 och trots både diskbräck och en stroke tävlar hon vid 82 års ålder fortfarande vidare på elitnivå.

Hör en av Sveriges mest erfarna ryttare samtala om livet, hästar och att aldrig ge upp med Lena Skoting, ryttare och präst. ●

När: Tisdag 24 mars kl 19.30

Var: Scalateatern, Karlstad

