

KYRKNYTT

Tidningen om

LIVSFRÅGOR OCH KRISTEN TRO

från Svenska kyrkan i Karlstads stift

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

**TRO
HOPP
KÄRLEK**

kan få det mest
cementerade
att rämna



Bild: Hans Kvarnström
Vill du se fler Dagdroppar? Med början under Livet värt att leva-dagarna den 24-28 mars visar Hans Kvarnström sina bilder på Naturum i Mariebergsskogen, Karlstad. Se programmet s 15-16.

”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 Korinthierbrevet 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

Vad gör Livet värt att leva?

Den 24-28 mars ställer vi åter frågan och bjuder tillsammans med många samarbetspartners på massor av spännande evenemang. Alla har fri entré. I detta nummer kan du ta del av programmet.



läs KYRKNYTT på nätet
www.svenskakyrkan.se/karlstadsstift/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

Vill du veta vad som händer i kyrkorna nära dig eller har du frågor om medlemskapet, dop, begravning, konfirmation eller giftermål?

HITTA DIN FÖRSAMLING VIA DATORN

Du hittar din församling genom att fylla i din adress på webben:

www.svenskakyrkan.se/sokforsamling

Du kan även skriva in svenskakyrkan samt din ort i sökfönstret på din webbplatsare.

HITTA TILL OCH SE VAD SOM HÄNDER I KYRKAN VIA TELEFONEN

med hjälp av gratis-appen
Kyrkguiden.

Se www.svenskakyrkan.se/appar



SÖK INFORMATION

Gå in på www.svenskakyrkan.se och skriv in vad du vill veta mer om i sökrutan, till exempel medlem, dop, sorg, begravning.

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:

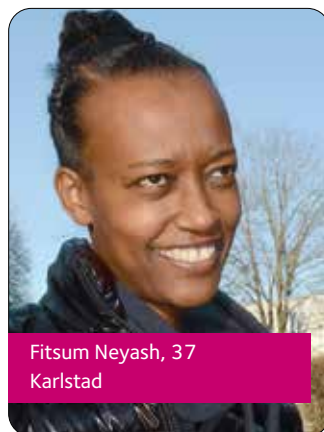
Vad ger dig hopp?

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.

Samtidigt tycker hon att det finns mycket som ger henne hopp. Som den lilla skärva av den värmländska 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 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 förhållan-

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.

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

Hopp i en hopplös tid

den 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 uppskruvade 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.

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.



FOTO TRINIDAD CARRILLO



◀ Birgit Emilsson och Per Erik Andersson tar ofta promenader genom byn ihop.
— Det är roligt att det händer så mycket i byn nu på grund av Marits bok.

▶ 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.

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



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 lägningsfråga. Att man antingen föds med en benägenhet till oro, eller med en känsla av att ”det ordnar sig nog”. Självt 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. ●

BERÄTTELSE FRÅN OSEBOL

Torsdag 26 mars 18.30
Väse Hembygdsgård

**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 JOHÄLL -----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 15–16 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 lågintensiv 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. ●



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.



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.

På jakt efter livets språk

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

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 Västana 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.

– Västana 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 vardagsspråk. Att förenkla och modernisera är sällan lösningen. Däremot behöver berättaren gå i närkamp med orden, anser han.

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

På www.svenskakyrkan.se/kyrknytt svarar de dessutom på några snabbfrågor som vilken författare som betytt mest för dem och vilken bok de skulle vilja ge varandra.

– 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 "uppsåt 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-sägen*:

– "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 Loffet, Västans 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. ●



Uppförsbackarna 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 -----

Uppförsbackarna har varit många och långa. Men designern Jonatan Hedetoft gav aldrig upp hoppet om en ljus framtid. Hans drivkraft 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.

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. Jag blev ofta sämre av den felaktiga medicineringen jag fick.

SKOLAN VAR TUFF, så långt tillbaka Jonatan kan minnas var skoltiden fylld av mobbning. Och depressionerna har varit ständigt återkommande. År 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 våningen. 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.

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.

– Jag hade hört att man kunde få komma dit och prata, och jag fick träffa en diakon. De samtalerna har hjälpt mig mycket. 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 utredningen 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 diagnosen bipolär.

– Sedan jag fick min korrekta diagnos 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.

Samma år fick Jonatan även kontakt med en ny lärare 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.

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 belyser makten som dörren och dess handtag kan ha i våra liv.



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.

UTSTÄLLNING

Hotel Plaza
24-28 mars

KREATIVITET, FRUKTAN OCH TILLIT

Torsdag 26 mars 15.00
Hotel Plaza, Karlstad



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

– 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 ett 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. ●

LÄS MER

En längre variant av
texten hittar du på

[www.svenskakyrkan.se/
karlstadsstift/kyrknytt](http://www.svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt)

Här pratar du dig frisk

– 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.

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

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 har alla deltagare visserligen varit inlagda, men ingen är inskriven nu.

De håller till i Förgätmigej-rummet, en mötesplats för patienter och anhöriga som behöver prata med någon med egen erfarenhet av psykisk ohälsa. Karin arbetar där, anställd av Region Värmland som medarbetare med brukar erfarenhet.

Dagens tema är förhoppning. På ett kort står det: "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 somatiska vården tittar de bara på kroppen, det är helt separerat, säger Cathrin Larsson.

Britt Ågren instämmer. Det har bara gått sju veckor sedan hon skrevs ut.

– I dag har jag varit på jobbet för första gången på länge, det gav mig hopp. På kort sikt hoppas jag 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.

Hälsokortleken gruppen använder har åtta teman. Samtalsledarna utgår från dem under de åtta träffarna per termin. Antalet deltagare varierar mellan två och åtta, beroende på vilka som är inlagda just då och hur de mår.

– Den som är inskriven har väldigt lite aktiviteter i övrigt. Det är så torftigt, man behöver ju så många saker för att tillfriskna, säger Karin Svedberg.

Cathrin Larsson minns ett tema som gjorde så ont att hon var tvungen att lämna rummet. Men hon är glad att hon varit med på träffarna.

– 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
kl 11.00-16.30
Kristinehamns
församlingshem

Onsdag 25 mars
kl 14.00-16.00
Skogstjärnan,
psykiatrihuset CSK

LÄS MER

En längre variant av
texten hittar du på
[www.svenskakyrkan.se/
karlstadsstift/kyrknytt](http://www.svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt)



1 Jag träffade hundspanssföraren 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

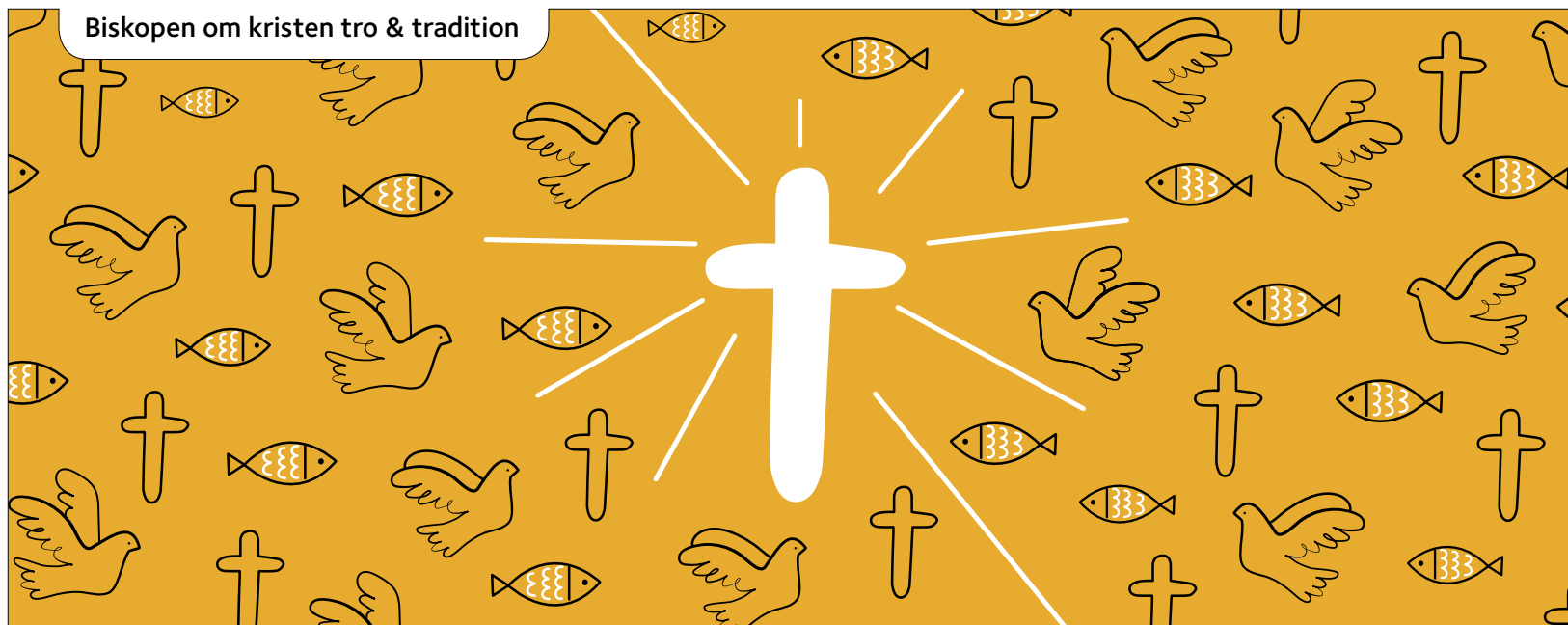
I årets Kyrknyttssnummer följer vi fotografen Jessica Segerberg, som cyklade 258 mil från Stockholm till Tromsø i norra Norge förra sommaren. På vägen tog hon porträtt på människor hon träffade och skrev ned deras historier. På hashtagen #tumbatilltromsø på Instagram finns fler historier att läsa. En 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 -----



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 sädesslag 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

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

WWW.LIVETVARTATTLEVA.SE

Tisdag 24 mars

BRYTPUNKTEN

11.00 Arenan, Stadsbiblioteket, Karlstad
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 församlingsshem
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.

CIVILSAMHÄLLET S ROLL I EN FÖRÄNDERLIG VÄRLD

13.00–14.00 Arenan, Stadsbiblioteket, Karlstad
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 församlingsshem
Opalkören – Tro, hopp och kärlek.

DET ÄR HOPPET JAG INTE STÅR UT MED

15.00 Arenan, Stadsbiblioteket, Karlstad
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: modernitet, teknologi och det heliga* provar olika sätt att närma sig hoppet som börda, befrielse och plikt.

VERNISSAGE DET BRÄCKLIGT HÅLL- BARA HOPPET

15.00–18.00 på Naturum, Mariebergs-
skogen, Karlstad
"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, Karlstad
Den sköna konsten att gå vilse. Under ledning av prinsen av furstendömet Lorenzburg och dess hovnarr.

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.

SAGAN, LIVET OCH LAJVET

19.00 Acksjöns kapell, Mariebergs-
skogen, Karlstad
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 Fräahsen zu Lorenzburg.

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 läkemedelsberoendet 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, psykiatri-
huset CSK, Karlstad
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,
Karlstad
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, Karl-
stads 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

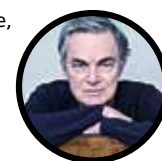
18.00 Växthuset, Sveavägen 1, Säffle
Stefan Holm är en av vår tids största elitidrottare. Med flerfaldiga guldmedaljer har hans vinnarskalle och toppform imponerat och fångslat såväl det svenska folket som en internationell publik. Under kvällen pratar han om hopp och hur viktigt hoppet är i livet.

UNG I DEN VÄRLDSVIDA KYRKAN

18.00 Hagfors församlingsshem
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, Mariebergs-
skogen Karlstad
En berättelsekavalkad med Björn Söderbäck, skådespelande berättare och berättande skådespelare, som under 40 års tid arbetat på Västana 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 folk-
högskola
Skådespelarlinjen åk 1 på Molkoms folkhögskola underhåller på temat Hopp. Fika. Insamling till Act Svenska kyrkan.

ATT GE BARN HOPP I SORGEN

18.00 Våxnäs bibliotek, Karlstad
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 i Karlstad, 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 an-norlunda 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 Hembygdsgård
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 Guldpenan.

"DET VAR EN GÅNG..."

19.00 Acksjöns kapell, Mariebergs-skogen, Karlstad
"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, Karlstad
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 Cikki Sjödelius 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 paraidrottare 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 Karlstad
Du som har dansat förut och du som aldrig har dansat – hjärtligt välkommen att vara med! Här får vi möjlighet att dansande 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 Naturskydds-föreningen, soppa och musik.

HOPPKALAS

10.00–14.00 Domkyrkan och församlingshuset, Karlstad
Hopppull dag med knep, knäp 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 Mariebergs-skogen, Karlstad
Tillhör du dem som hoppas på att få ta hand om ett djur? Ett av våra vanligaste 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 kani-nen 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, Karlstad
Karlstads Kammarkör under ledning av Anders Göransson håller Earth Hour-konsert. Johnny Hedlund medverkar på saxofon. Miljöskribenten Fredrik Holm samtalat 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.LIVETVARTATTLEVA.SE

Flerdags-program

MARIEBERGSSKOGEN I KARLSTAD

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, Karlstad

"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 O R

– MODERN PILGRIM PÅ HJUL

24–28 mars Bibliotekshuset plan 2, Karlstad

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 Tromsö i norra Norge.



JONATAN HEDETOFT

24–28 mars Hotel Plaza, Karlstad
Utställning av flerfaldigt belönade aktivisten 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 hopppull konstatställning 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.