

# **Fred på riktigt – praktiska metoder**

– på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet –



– författare och sammanställare –

**Kristina Post**

**Fred på riktigt – praktiska metoder**  
– på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet –

Copyright © 2025 Kristina Post, [kristina.mailme@gmail.com](mailto:kristina.mailme@gmail.com)

Omslagsbild: Signe Skog, [typochgrafik.se](http://typochgrafik.se)

Alla medverkande i denna boks tillkomst har gjort det ideellt utan ersättning.

Boken är fri att kopiera och sprida utan kommersiellt syfte, för samtalsgrupper och eget bruk.

**Fred på riktigt – praktiska metoder** finns även i PDF-format. Maila författaren för att få PDF-versionen skickad till dig.

Önskas tryckta häften beställs dessa till självkostnadspris av författaren.

Tryck: Linköpings universitet, LiU-tryck, 581 83 Linköping

ISBN: 978-91-531-6054-0

Boken finns också på engelska, Real Peace – Practical Methods, ISBN: 978-91-531-6055-7.  
Maila författaren om du behöver den tryckt eller som PDF.

## Förord

Det här är en viktig bok i vår tid. Allt fler människor går runt med en växande existentiell oro. Hur blir det med vår jord? Finns det en framtid för oss och kommande generationer? Här finns praktiska metoder och modeller som öppnar möjligheter för oss alla att vara med och göra något åt det hela. Vi behöver inte stå hjälplösa vid sidan av och se på hur vårt samhälle faller samman och de ekologiska sammanhangen som upprätthåller vårt liv förstörs.

Det är intressant att boken är skapad i lyssnande och samtal med många. Denna skrift lever som den lär.

Boken är avsedd för samtal och gemensam eftertanke och kan ge inspiration till att upptäcka vad du och jag och vi kan göra tillsammans för att förändra den allvarliga situationen omkring oss. Boken uppmanar till små steg och att börja i det lilla för att fredens attityd ska sprida sig till alla nivåer ända upp till de internationella relationerna och globala sammanhangen. Boken har ett välgörande gräsrotsperspektiv och hävdar att det spelar roll vad du och jag tänker och lever ut. Den uppmuntrar till delaktighet och medansvar som ger hopp.

Bokens undertitel är *”på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet”*. Här citeras både välkända och moderna fredsforskare och diplomater från Gandhi och Johan Galtung till Hans Hedrich och hans intressanta forskning om vilka faktorer som lett till långsiktig fred, och här lyfts exempel på fredsprocesser som haft stor och långsiktig betydelse. Författaren ger också uttryck för insikten att fred inte är någon quick-fix. Vi måste alltid bygga på freden, och göra det tillsammans. Citatet av Johan Galtung är betydelsefullt – *”Fred är en process... Fred är vad vi har när kreativ konfliktlösning kan genomföras utan våld... Freden provas i vår förmåga att hantera konflikter.”*

Man måste inte göra allt som står i denna manual. Man måste inte ens hålla med om allt. Men låt dig utmanas att prova nya tankar! Här finns en logik och en konsekvensanalys som är värd att reflektera över. Det finns också en insikt om att det inte finns *en* lösning på alla problem. Det krävs en mångfald av åtgärder, lokalt anpassade, kopplade till behovet av ett globalt perspektiv där klimatförändringarna och de ekologiska sammanhangen tillmätts sin avgörande betydelse.

Den existentiella oron tas också på allvar genom att den andliga sidan av tillvaron finns med som en underton i skriften. Den tas upp utifrån författarens egna kristna tro till ett brett ekumeniskt och interreligiöst perspektiv där frågan ställs – *”Var har du dina kraftkällor? Ta vara på dem!”* Det finns en växande längtan i vår tid att se bortom det som skiljer och upptäcka att Gud är större än våra religiösa mönster. Det passar väl in att denna skrift kommer ut just detta år 2025, som utlysts av Sveriges Kristna Råd (SKR) som Ekumeniska året *Tid för Guds fred*. Den ekumeniska rörelsens strävan efter kristen enhet har alltid varit ett fredsprojekt. På SKRs hemsida står – *”Verklighet förutsätter en vilja att leva fredligt tillsammans med våra skillnader. I vår pluralistiska kultur handlar det för kyrkan också om att medverka till ett gott interreligiöst samspel där engagemanget för vår plats bästa kan överskrida religionsgränser. Kyrkan är kallad att tillsammans med alla goda krafter, motverka splittring, polarisering och krig. trovärdig och rättvis fred innefattar många av dimensioner: fred mellan människor, fred mellan länder, fred mellan trosriktningar och religioner, fred med skapelsen och fred med Gud.”*

I denna hårdnande tid saknas fredens röst i mediakören. Det mesta vi hör om handlar om behovet av upprustning. Tanken verkar vara att vi måste slåss först för att sen kunna få fred. Men denna skrift konstaterar att *”våld har aldrig skapat annat än mer våld och förstörelse. Det kanske har tagit paus ibland av ren utmattning, men det kommer alltid tillbaka förr eller senare i en ständigt pågående spiral.”*

Den här viktiga boken presenterar vägar att bryta den spiralen och ger röst åt möjliga och genomförbara alternativ. Resurserna finns. Kunskapen om fredlig konflikthantering finns. Nätverken finns. Detta är fredsalternativet som behöver uttalas. Vi behöver inte bygga något nytt. Bara samla oss.

Läs boken, dela den, och börja där du är!

**Anders Wijkman**, tidigare biträdande generalsekreterare i FN och policy director i FN:s utvecklingsprogram (UNDP), Honorary President, Club of Rome

**Tord Björk**, Rådsmedlem i Internationella Fredsbyrån (IPB)

**Ia Bjartén**, Kvinnor för fred

**Rabbi Brian Zachary Mayer**, Religion Outside The Box, Oregon, USA

**Josephine Nyokabi Wanjiku**, pastor och människorättsförsvarare, Actions For Positive Change (AFPC), Kenya.

Hi Kristina,

I managed to take a look at your very comprehensive report.

I truly think it's spectacular.

A well written and well needed piece, this is timely and much needed just now in this turbulent world.

Sending peace love and best wishes

Kindest regards

Chris

(Christopher Oldfield, VeteransForPeace.org, tidigare brittisk soldat, har tjänstgjort i Irak och på NATO-uppdrag bl.a. i Kosovo och Afghanistan)

# Innehåll:

<b>Förord</b>	<b>3</b>
<b>Inledning</b>	<b>6</b>
<b>1. Bygg vänskap</b>	<b>9</b>
<b>2. Hjälps åt</b>	<b>11</b>
<b>3. Se gemensamma problem</b>	<b>14</b>
<b>4. Konflikthantering med fredliga medel – en praktisk modell</b>	<b>17</b>
<b>5. Fred är mer än avsaknad av krig</b>	<b>22</b>
<b>6. Våra verkliga fiender – och våra bästa strategier</b>	<b>25</b>
<b>7. Låt oss leva den fred vi vill se!</b>	<b>34</b>
<b>Länkar och böcker</b>	<b>37</b>

## Inledning

**Tänk dig en tidig vårmorgon.** Solen håller just på att ta sig upp över trädtopparna. Daggdroppar glittrar överallt i det första ljuset. Luften är mättad av fukt som bär med sig rika dofter av mark och grönska – dofter som inger förväntan av rika livsmöjligheter. Snart kommer barn att vakna och fylla omgivningen med skratt och lek. En dag fylld av aktiviteter och kanske lite vila emellan. En dag av möjligheter som jag fylls av lust att ta vara på.

Jag älskar det. Jag älskar livet, naturen, barnen, människor i alla åldrar, alla möjligheter till skapande. Människors olikheter väcker min nyfikenhet mer än min rädsla. Jag älskar det alltihop, och känner så mycket kärlek tillbaka. En så stark samhörighet att den nästan går att ta på.

**Men nu är jag oroad.** Oron har vuxit i många år, från 1990-talet och framåt faktiskt, och den ökar. Att skydda det jag älskar är så viktigt. Men hur gör vi det? Vilka metoder är konstruktiva och livsbejakande?

Jag vet att de finns. Det finns massor med forskning, kunskap och kreativa idéer, och de har prövats och använts och gett goda resultat. Det finns beprövad erfarenhet att bygga på. Det här ger hopp. Vägen framåt är möjlig, den ligger öppen för oss. Men det blir alltmer bråttom. Jag måste skriva den här boken nu genast och dela alla goda möjligheter jag har fått ta del av med er alla.

**Det här är en bok till dig som känner på liknande sätt.** Jag vet att vi är många. Jag har pratat med många av er. Jag har läst om och lyssnat på många fler. Vi är inte ensamma i vår strävan att vilja bygga en värld som håller, en värld i fred, gemenskap och varsamhet om varandra och jorden, vårt gemensamma hem.

The Inner Development Goals.org kallar det "Connecting the Dots". Varje liten människa som vill väl är en punkt som kan förenas med alla andra punkter över hela vår värld. Vi är många och vårt nätverk är starkt och kan byggas ännu starkare till en stabil och trygg väv av vänskap och god vilja.<sup>1</sup>

**Jag vet att det går! Men jag vet att vi behöver varandra. Det är tillsammans det är möjligt.**

Jag bor i Sverige. Tidigare i våras damp det ner en broschyr i brevlådan till alla hushåll i landet. "Om kriget eller krisen kommer" – en handbok i vad du behöver tänka på och förbereda dig för. Något senare fick jag i min hand en alternativ broschyr, från en av de fredsorganisationer jag är medlem i: "Om kriget eller krisen kommer förebyggs".

Vi får det vi förbereder oss för. Så låt oss förbereda för fred. Öva på fred. Leva fred, med början i det lilla sammanhang där vi befinner oss.

**En rörelse är på gång i vår tid.** Tanken verkar ha vaknat: att vi inte klarar oss själva. Vi är beroende av varandra. Ska jag ha kaffe på frukostbordet är jag beroende av kaffebönder i Sydamerika eller Afrika. Ska jag ha en macka till är jag beroende av bönder i mitt eget land som har sått och skördat. Ska jag ha en bil eller cykel att åka till jobbet måste andra ha

---

<sup>1</sup> Det ideella initiativet the Inner Development Goals (From Inner Growth to Outer Change) uttryckte detta på sin konferens 2023 som "Connecting the Dots". Hundratusentals människor jorden över som alla jobbar med positiv förändring och utveckling. Se länk i slutet av boken.

tillverkat den. Blir jag sjuk behöver jag att läkare och forskare har tagit fram mediciner. Tänk på ditt eget liv så hittar du många fler exempel. Vi är sammanflätade – över hela jorden.

Det är därför jag inte har skrivit den här boken själv utan i samtal med många. En sådan samtalsgrupp är ett nätverk, *Forum För Fred*. Det startades 2024 lokalt av FN-föreningen i Mjölby/Motala, men inbjudan har gått ut vitt och brett. Alla som funderar över hur fred skapas och upprätthålls är välkomna.

Jag tillhör Equmeniakyrkan, där fred och klimatengagemang lyfts fram som viktiga delar i den kristna efterföljelsen. Boken skrivs under 2025, året som Sveriges kristna råd utlyst som det ekumeniska året *Tid för Guds fred*. Sveriges kristna råd jobbar också med dialog med företrädare för andra religioner. Vi lever i en tid då behovet av att sträcka ut handen till varandra är större än nånsin. Vi kan bara rädda jorden om vi älskar den, och det är en andlig sak.

Jag är också medlem i Svenska Freds- och Skiljedomsföreningen och Kristna Fredsrörelsen (del av den internationella paraplyorganisationen *International Fellowship of Reconciliation*, IFOR), två fredsrörelser som besitter djup kunskap om fredlig konflikthantering och gör verkstad av den. Här finns så mycket kunskap att hämta. Jag talar med amerikanska vänner som oroat funderar över hur demokratin ska stödjas och vara livskraftig, och hur man höjer rösten på ett fredligt sätt. Jag har också talat med människor från bl.a. Ukraina, Belarus, Rumänien, Afghanistan, Iran, Irak, Eritrea, Kenya... uttrycksätten kan vara olika men hjärtat är det samma.

Inom dessa nätverk finns många olika tankar och åsikter. Kan vi enas om allt? Nej, verkligen inte. Men vi kan lyssna på varandra och ta vara på varandras erfarenheter och kunskap. Världens konflikter ser olika ut. För att nå samma mål – fred på jorden – krävs en mängd olika metoder. Vi behöver kunna se vår mångfald som en styrka och inte som en källa till oro. Vi får öva oss på att hantera våra idékonflikter på ett kreativt sätt. Och i botten finns en stark enighet: vi vill bygga en livskraftig värld i fred. Våra engagemang kan ta sig olika uttryck, men det är möjligt att enas om kärnan: viljan till fred och att leva ansvarsfullt på jorden, vårt gemensamma hem.

**Idag står världen inför stora kriser.** Klimatet skenar, extremväder ställer till mer och mer katastrofer, vi är inne i det sjätte massutdöendet av arter, det största jorden har upplevt. Vi kan inte ta in tyngden av konsekvenserna, men ett är säkert: de kommer att allvarligt påverka livsbetingelserna på vår jord och få stora samhällsproblem och konflikter till följd, något som vi redan ser början på.

**Hur reagerar vi som mänsklighet på detta?** Många söker starka ledare som ska rädda oss, och pendlar mellan förtvivlan, förnekelse och desperation. Vi försöker skydda oss och vårt oavsett om det är på andras bekostnad i stället för att ta itu med problemen på ett genomtänkt och vetenskapligt grundat vis. I stället för att bemöta våra verkliga fiender kommer vi i konflikt med varandra, gammalt groll och orättvisor kommer till ytan. Även om det finns massor med forskning om orsakerna, konsekvenserna och metoder att lösa problemen verkar många av våra ledare inte kunna se att det kan finnas något annat sätt att lösa konflikter än genom våld.

Men våld har aldrig skapat annat än mer våld och förstörelse. Det kanske har tagit paus ibland av ren utmattning, men det kommer alltid tillbaka förr eller senare i en ständigt pågående spiral.

**Ändå har vi också erfarenhet av andra sätt att hantera konflikter och samleva i balans.** Vi vet faktiskt att det går. Vi kan bygga fantastiska samhällen där människor mår bra och tar hand om varandra och kan blomstra med all sin kreativitet. Varför glömmer vi det när det behövs som mest? Och varför tystas ofta röster som lyfter fram fredliga metoder att bygga och upprätthålla fred?

Vi i *Forum För Fred* har våra rötter i Svenska FN-förbundet och många fler fredsrörelser. Fredens röst höjs på många ställen av engagerade människor som brinner för olika delar i fredsbygget. Kanske är det därför fredens röst upplevs som splittrad, otydlig och möjlig att ignorera?

Ändå tror jag att vår mångfald är vår styrka. Det finns så många frågor att samlas runt. Vi kan inte vara utan något av det.

Kanske man kan se det som att Fredens röst är en kör, där varje ton är viktig. Var och en behövs. Det är tillsammans vi blir starka, en mäktig kör med många röster.

**Den här boken är ett försök att samla oss runt det mest centrala.** Fredens röst behöver höjas, men den behöver också vara tydlig med vad fred är och hur den upprätthålls, och hur du och jag kan vara med och bygga freden från det minsta lokala sammanhanget till det världsvida internationella.

I den här boken finns konkreta metoder för hur fred byggs och upprätthålls, och hur vi alla kan vara delaktiga.

Våldets väg är misslyckad – den spenderar gigantiska summor pengar på att döda liv och förstöra länderna vi bor i och jorden som ska ge oss mat.

Här har jag samlat en rad konkreta alternativ. Jag vill hjälpa till att måla bilden av den framtid vi vill ha och vägen dit.

Boken är avsiktligt hållen kort och enkel. Man ska orka läsa den, komma ihåg den och tillämpa den. Innehållet i boken är inte taget ur luften. Den är grundad på gedigen forskning och beprövad erfarenhet. På slutet finns länkar och litteraturtips till den som vill fördjupa sig.

### **Så vad innebär fred? Vad är det vi alla längtar efter?**

Att vi vill varandra väl, och agerar i enlighet med det, för vår egen skull och allas bästa. För jordens och vår egen överlevnads skull. Frihet, jämlikhet, respekt, delat ansvarstagande, omsorg, kreativitet... Som ger långsiktig trygghet.<sup>2</sup>

Det finns praktiska metoder för att bygga och upprätthålla fred – men det finns också stora svårigheter och motstånd att övervinna. Att bygga fred är ingen quick-fix. Det innebär en ständigt pågående strävan att leva efter de värderingar vi med beprövad erfarenhet har insett leder till att vi kan hantera konflikter som alltid kan uppstå när man vill leva tillsammans.

### **Fred byggs med fred, och vi bygger den tillsammans!**

Kristina Post, ordf. i Mjölby/Motala FN-förening, författare, sammanställare och initiativtagare

---

<sup>2</sup> Den svenske ärkebiskopen KG Hammar har tillsammans med andra författare uttryckt detta mycket väl i den djupt intressanta boken *Fred är vägen till fred*, skriven 2013 och spridd till svenska riksdagsledamöter och andra beslutsfattare. Boken är väl värd att plockas fram igen!

# 1. Bygg vänskap

**Vänskap är en livsviktig del av livet.** Alla bildar inte familj, men utan vänner är det svårt att överleva. För somliga räcker det med ett fåtal vänner, som man kanske utvecklar djupare relationer med. Andra har lätt att knyta kontakt och tycks ”känna hela stan”. Med vissa vänner utvecklar man livslånga djupa relationer, andra är mer ytliga bekanta, eller arbetskamrater som man förenas med därför att man har något gemensamt att utträta. Vårt föreningsliv är ett tydligt tecken på hur vi söker oss till varandra därför att det är givande att dela intressen och utvecklande och lärorikt att träffa människor med andra erfarenheter och kunskaper. Livet berikas och blir meningsfullt av gemenskap.

Vänskaper kan se olika ut, men gemensamt är att en vän är någon man gillar och litar på, någon man känner att man kan vända sig till när man behöver dela en tanke eller ett problem.

För att vi ska kunna bygga vänskap är det av avgörande betydelse hur vi ser på varandra. Vi har alla fötts till den här världen som hjälplösa små bäbisar. Vi har alla samma grundläggande behov av skydd och omvårdnad, mat och vatten, frisk luft att andas, ett hem att bo i, möjlighet till vila, utveckling och kunskap, sjukvård vid behov – och behovet att bli sedd med respekt för den man är oavsett kultur, kön, hudfärg eller andra olikheter vi har. Vi behöver inse att detta behov för med sig en skyldighet: att visa alla andra samma respekt som man själv vill bli visad. Att se sitt eget unika värde och bära med sig att andra också har ett eget unikt värde.

Det är lätt att känna misstänksamhet mot såna man inte känner. Tar man med sig tanken på att alla lika värde in i mötet kan det bli annorlunda. Kanske får man då större möjlighet att ge personen en ärlig chans och försöka lyssna öppet och intresserat. Börjar man lyssna och ta del av den andras liv finns en stor chans att man upptäcker att man har något gemensamt. En ökad förståelse gör det lättare att acceptera varandra, även om man kanske aldrig kommer så långt som att bli nära vänner.

**I FN-stadgan** talas mycket om våra universella mänskliga och fri- och rättigheter, som man formulerade efter andra världskriget då fanns det en stark vilja att på internationell nivå skapa en gemensam överenskommelse om universella och odelbara rättigheter så att liknande övergrepp inte skulle kunna ske i framtiden.

Att vi erkänner alla människors universella och odelbara rättigheter är det som ligger till grund för rättvisa, frihet och fred i världen.

**Fred börjar alltså med vänskap** – att vi ser på varandra med goda ögon, jämlikt och med respekt för både mitt eget värde och den andras. Fred börjar här och nu, där vi står, och vi får öva oss på de människor vi har allra närmast.

I vår tid blir världen alltmer polariserad. Vi delar gärna upp oss i ”vi och dom”. Eftersom vi står i en verklighet med så komplicerade utmaningar är det lätt att i första hand vilja skydda sin egen grupp, även om det är på bekostnad av andra, och oavsett vad problemet består i. Men många av de utmaningar vi står inför idag är globala. Klimatförändringarna känner inte till några nationsgränser, och naturkatastroferna kommer att leda till flyktingströmmar vi inte kan föreställa oss, liksom till risk för brist på livsmedel och dricksvatten, ojämnt fördelat över jordens yta.

Om man kopplar ihop dessa utmaningar med alla människors lika värde och rättigheter till liv och skydd, då får man ett nytt perspektiv. Har jag som är född i ett privilegierat land större

rätt att leva än de som med nöd och näppe har lyckats fly från översvämningar, bränder eller upprepad missväxt? Eller som har flytt från konflikter som uppstått av alla möjliga mänskliga orsaker, som somligas önskan att dominera eller skaffa sig fördelar och rikedom på andras bekostnad, eller att mänskliga grundläggande rättigheter har ignorerats?

### **Här har vi alla ett arbete att göra.**

Men samtidigt kan vi ju börja med de vänskaper vi har och se om de kan växa. Vi har alla våra nätverk av vänner, några har stora nätverk och andra har mindre, men vi är alla del av något. Och genom våra vänners nätverk blir vi förbundna med andra nätverk tills det blir som ett världsomspännande nätverk av vänskap. Ju starkare detta vänskapsnätverk blir, ju mindre risk för krig. Man vill ju inte slåss mot sina vänner! Om en vän är någon som vill mig väl så är en fiende någon som inte vill mig väl. Så ju fler vänner vi har tillsammans ju färre blir det över att betrakta som fiender.

Så kan fredens kärna växa som ett nätverk som kan tränga in överallt. Jag jämför med svamparnas rotsystem, mycelet. Det syns inte, men det genomtränger hela marken och för näring och vatten till där det behövs på ett sätt som gynnar inte bara svamparna utan hela ekosystemet i ett förunderligt samspel.

### **Metod 1:**

- Låt oss vara vänner och skaffa nya vänner!
- Låt oss se på varandra med goda ögon och komma ihåg både vårt eget unika värde och alla andras unika värde.
- Låt oss bygga fred med mycelmetoden! Ett ständigt växande, fruktbart nätverk av vänskap över hela jorden.

## 2. Hjälps åt

Jag gick på en konsert, det var den välkända manskören Linköpings studentsångare som sjöng helt underbart. I en av de mer eftertänksamma delarna av konserten sa konferencieren:

*”Män som sjunger i kör startar inga krig. De lär sig lyssna och samarbeta.”*

När jag tänker på vad fred kan innebära så går jag tillbaka till vad barnen får lära sig på förskolan: ”Var snälla och hjälps åt!”

Kanske byggs fred av att vi kommer ihåg denna grundläggande kunskap även i vuxen ålder.

När katastrofer inträffar så vaknar känslan hos många – ”O, hur kan jag hjälpa till?” De som bor närmast rusar till och försöker dra fram människor som ligger begravda under rasade hus. De som bor långt bort skickar gärna pengar till hjälporganisationer för att ändå kunna bidra på något sätt. Detta är en medfödd reaktion hos oss – kan jag hjälpa så ska jag – för om jag råkar illa ut är jag beroende av att andra kommer rusande för att hjälpa.

Våra samhällen har från grunden byggts upp av att människor har samarbetat. Vi producerar olika varor i olika länder beroende på vilka naturresurser som finns på olika platser. Vi köper och säljer globalt. Forskare samarbetar i sin forskning och möts på universitet och laboratorier, och åker på forskningsresor till jordens alla hörn tillsammans. Städer har vänorter. Kyrkor och andra trossamfund har systerkyrkor och motsvarande. Vi möts på stora sportevenemang och kulturella utbyten. Vi förenas i våra ansträngningar att ta itu med världens stora utmaningar. Det finns en mängd olika hjälporganisationer som bistår med nödhjälpsinsatser och mer långsiktigt stöd till utveckling. Den mest omfattande globala organisationen är FN, som fungerar både politiskt och genom många institutioner som hanterar olika frågor. FN tar vara på forskning och skapar handlingsplaner för hur världens problem ska lösas. Agenda 2030 är den mest utarbetade planen hittills. Vi har organisationer som arbetar med flyktingfrågor, att utveckla hälsovården globalt, jämlikhet och kvinnors rättigheter och mänskliga rättigheter generellt. Alla dessa samarbeten finns därför att vi gagnas av dem.

**Ibland uppstår konflikter** mellan länder eller grupper av människor, och det finns många olika skäl till att konflikter uppstår. Det kan göra det svårt att fortsätta samarbeten över gränserna. Det gäller även om konflikten inte alls handlar om det som samarbetet handlar om. Kanske handlar konflikten om vem som ska ha rätten till ett landområde. Det har ingenting att göra med forskarna som hjälps åt att utveckla nya mediciner. Forskarna är vänner och arbetar med något viktigt för alla människor på jorden. Ändå kan de tvingas avbryta sitt arbete och sluta ha kontakt.

Vilka är egentligen osams, och vilka vill lösa problemet med våld?

Vi kan konstatera att de allra flesta i ett land i själ och hjärta *inte* vill ha krig<sup>3</sup>. Det är inte deras konflikt. Man har levt tillsammans – i många länder har olika folkgrupper levt blandat i långa tider, varit grannar och accepterat varandra även om man inte tyckt lika i alla frågor eller haft olika traditioner eller religioner. Det har varit ok. Det finns en väldigt stor styrka att hämta här i fredsarbetet.

**Om fred byggs av vänskap, så uppehålls den av samarbete.** Vi har sett hur samarbeten fått avbrytas av konflikter och krig, men så fort det lugnat ner sig så återknyts

---

<sup>3</sup> Om orsaker till krig och hur man väljer sida, polariseras och radikaliserar, se kap 6. När blir en konflikt, som från början inte var min, min egen? Och hur kan det undvikas?

samarbetena och lägger sin kraft på uppbyggnaden och helandet. Som blodet vid ett sår koagulerar och bildar ett nätverk av protein som håller ihop blodplättarna och gör att läkningen kan pågå i skydd under ytan. Vi bygger ett nätverk av samarbeten.

En särskild typ av konflikter handlar om att vissa folkgrupper under längre eller kortare tid levt under förtryck av en annan folkgrupp. Här kan det vara väldigt många som har fått nog och reser sig för att försvara sina mänskliga rättigheter. Kanske finns en längtan efter hämnd också, som gör att våld ter sig som en bra metod att slå tillbaka. Här finns sannolikt vare sig vänskap eller samarbeten att bygga på. Frågan är ändå om våld är den långsiktigt bästa metoden. Med våld dödas människor och förstörs länderna vi bor i och jorden som ska ge oss mat. Det ger grogrund till nya konflikter med nya offer och nytt hämndbegär. Nya maktkonstellationer leder inte alltid till rättvisa, jämlikhet och att alla får sina mänskliga rättigheter tillgodosedda.

**Fokus på konfliktanalys och konfliktförståelse – och inte på våldet – är nyckeln till fred.** Vad är det egentligen för fråga eller problem som står mellan parterna? Den måste man ta tag i så tidigt som möjligt, gärna med internationell hjälp. Det behövs säkert utomstående neutrala ögon som kan se på konflikten och lyssna in båda sidors behov. I en fred som byggs långsiktigt har alla blivit lyssnade på och tagna på allvar. Både den som varit förtryckt och den som varit förtryckande ska känna att deras mänskliga rättigheter blir tillgodosedda, och få hjälp att hitta nya och bättre sätt att leva tillsammans där förtryck inte är en del av kompotten.

**Sannings- och försonings-kommissioner** har funnits i ett antal länder och bidragit till att människor har kunnat gå ur konflikten med upprättad värdighet och kunnat ta itu med att bygga en bättre framtid tillsammans. Vi minns hur det startade i Sydafrika 1995 efter apartheid, under ledning av ärkebiskop Desmond Tutu. Syftet var att ge offren en röst, dokumentera brott, och skapa möjlighet till försoning snarare än hämnd. Modellen har sedan inspirerat liknande processer i bl.a. Rwanda, Sierra Leone, Peru och Colombia, där sanning, försoning och utkrävt ansvar har skapat förutsättningar för att kunna bygga en hållbar fred efter många år av interna konflikter, kupper och blodiga sammanstötningar. Det pågår även i viss utsträckning i Canada och Norden, i förhållande till ursprungsbefolkningarna.

Jag vill särskilt nämna Rwanda. Landet blev självständigt på 1960-talet. Då hade kolonialmakterna skapat konflikt i landet genom att favorisera tutsierna och förtrycka och marginalisera hutuerna. Konflikten levde kvar efter självständigheten, stärktes av återkommande propaganda och spred sig till grannländerna i en rad olika steg. 1990 blev det inbördeskrig, och trots att FN hade en fredsbevarande styrka på plats för att övervaka att fredsavtalet från 1993 efterlevdes så fortsatte vapenleveranserna till regeringen, propagandan fortsatte och unga arbetslösa män rekryterades till milisgruppen Interahamwe.

I april 1994 sköts presidentens plan ner i ett attentat. Det är oklart vilka som låg bakom, men hutunationalisterna gav den tutsiska gerillan RPF (Rwandan Patriotic Front) skulden och inledde ett folkmord som varade i 100 dagar då ofattbara 800 000 människor dödades.

Hur överlever ett folk en sådan fasansfull händelse?

FN stöttade en internationell domstol ICTR för att lagföra de högst ansvariga ledarna och planläggarna av folkmordet. Ett stort antal fall togs upp inom Rwandas domstolsväsende, och man använde också traditionella bydomstolar, gacaca, för att arbeta med försoning på lokal nivå. Landet har fört en aktiv politik för försoning genom den Nationella

försoningskommissionen och genom andra insatser, exempelvis genom skolan. Det är en komplicerad och långdragen process som ändå har burit frukt.

Jag lyfter särskilt fram detta exempel eftersom det visar att internationella insatser visserligen är bra men att de inte räcker. Försoningsarbetet måste ske på lokal nivå och alla behöver få vara med och bearbeta sina svåra minnen. Att förövare får möjlighet att visa ånger och att offer blir lyssnade på är viktigt för helandeprocessen, liksom att man fattar beslutet att gå vidare med respekt för allas mänskliga värde och viljan att bygga samhället tillsammans. En fred där ena parten fortsätter förtryckas kommer aldrig att hålla i längden.

## **Metod 2:**

- Låt oss samarbeta och hjälpas åt, och ta vara på alla samarbeten som redan finns!
- Låt oss stärka FN:s kapacitet för fredsbevarande och konfliktlösning.
- Försoningsprocesser behöver arbetas med på alla nivåer i samhället.

### 3. Se gemensamma problem

I vår tid har vi dagligen tillgång till nyheter från hela världen. Ibland blir man alldeles utmattad av nyhetsflödet. Det är också ibland svårt att värdera sanningshalten i det man får höra. Begreppet fake news har blivit en sorglig faktor att hantera de senaste åren. Ändå talar nyhetsflödet ett tydligt språk. Vi har en världsomspännande klimatkris med konsekvenser som dagligen gör sig påminda. Jag orkar inte räkna upp allt, slå upp ”naturkatastrofer under de senaste 5 åren” på internet så förstår ni varför.

Stort och smått, vi är alla påverkade.

**Klimatförändringarna och den i snabb takt minskande biologiska mångfalden** bryr sig inte om nationsgränser. Klimatförändringarna är det mest påtagliga eftersom de leder till instabilitet i vädersystemen och en ökad takt av naturkatastrofer. Den minskande biologiska mångfalden märker vi kanske mindre av, men den har stor betydelse för vår egen existens. Bara en sån sak som att antalet pollinerande insekter minskar, vilket minskar skördarna av det vi äter och lever av, är mycket alarmerande. Det finns många fler exempel, titta t.ex. på WWF:s Living Planet Report 2024, FN:s IPBES-rapport och WHO:s faktablad om biologisk mångfald<sup>4</sup>, eller dokumentärfilmen *Breaking Boundaries: The Science of Our Planet*, som släpptes på Netflix 2021, av och med Sir David Attenborough och professor Johan Rockström. Där finns mycket kunskap om de förändringar som pågår, och också tankar om lösningar och åtgärder som behövs, vilket kan ge hopp och inspiration till positivt förändringsarbete.

**Problemen är globala och lösningarna måste också vara globala.** Det är få saker som förenar människor så mycket, och som väcker så mycket kreativitet, som gemensamma problem. Låt oss ta vara på det! Problemen behöver hanteras klokt, vetenskapligt och besinningsfullt. Det finns så mycket kunskap att ta vara på. Låt oss använda den.

FN anordnar i rask följd klimattoppmöten där problem och lösningar diskuteras på god vetenskaplig grund. Man gör åtaganden som man behöver jobba med nationellt för att leva upp till sin del av ansvaret. Här finns mycket mer att göra för att åtagandena ska bli mer än vackra ord på ett papper. Det senaste klimattoppmötet var COP29, som hölls i Baku, Azerbajdzjan, i november 2024. Mötet fokuserade på att implementera åtagandena från COP28, inklusive övergången från fossila bränslen och ökad klimatfinansiering. Stora meningsskiljaktigheter framkom, inte oväntat. Det viktiga är ändå att mötesplatserna för öppna samtal finns och att de fortsätter tills framgång har nåtts.

**Det går inte att gömma undan att rättvisa är en viktig del av lösningarna.** Mina rättigheter har sin förutsättning i att andras rättigheter också blir tillgodosedda, och detta måste fortsätta upprepas tills det har blivit det naturliga sättet att tänka för alla. En lösning som inte upplevs som rättvis kommer aldrig att hålla långsiktigt. Vi har ett historiskt arv här som vi behöver göra upp med. Enligt en pressrelease i mars 2024 skriver FNs utvecklingsprogram, UNDP, att de rika länderna förbrukar 6 gånger mer resurser och genererar 10 gånger så mycket klimatpåverkan som låginkomstländerna.<sup>5</sup> Jag tänker att FNs deklaration om de mänskliga rättigheterna borde kompletteras med en klausul om de mänskliga skyldigheterna också. Rätten till respekt förutsätter skyldigheten att visa respekt. Rätten att bli lyssnad på förutsätter skyldigheten att lyssna. Rätten att få sina behov tillgodosedda förutsätter skyldigheten att se till att alla andras behov också blir tillgodosedda.

---

<sup>4</sup> Se länkar i slutet av boken!

<sup>5</sup> Se länk i slutet av boken!

Ni förstår principen. ”The world has enough for everyone’s need, but not enough for everyone’s greed.” – ”Jorden räcker för att fylla alla våra behov, men inte för att mätta all vår girighet” – skrev Mahatma Gandhi. Det är värt eftertanke.

UNRIC är FN:s regionala informationskontor för Västeuropa. De rapporterade 2014 att naturkatastrofer fördriver tre gånger fler människor än vad krig gör. Skillnaden har minskat något sen dess, men trenden håller i sig och förväntas förvärras i takt med klimatförändringarna.<sup>6</sup> De här konkreta världsproblemen är alltså större än våra interna konflikter. Det skulle vara klokt av oss att lägga större energi på att hitta lösningar på grundproblemen än att bara försöka hantera konsekvenserna. Ingen människa vill på riktigt fly. Det gör man bara när ingen annan utväg återstår. De ökande flyktingströmmarna är ett konkret problem, och vi behöver hitta vägar att hantera detta som är långsiktigt och värdigt. Att bygga murar runt våra länder och förbjuda människor att komma in löser inte grundproblemet. Det kan på sin höjd ge landet en liten respekt. Vi behöver på allvar ta itu med föreställningen att vi kan leva vidare som vi alltid gjort. För vad händer med min egen värdighet om jag inte tar andra människors värdighet på allvar?

Av egen erfarenhet har jag lärt mig att den bästa integrationen heter vänskap. God integration kan inte organiseras fram. Den behöver växa fram organiskt genom vänskap och mänskliga varma kontakter. Här kan och bör vi alla vara delaktiga. Samhällets insats bör vara att tillhandahålla språkundervisning, goda mötesplatser och enkla vägar in på arbetsmarknaden. Det blir en win-win-lösning för alla.

Ett annat problem är den psykiska ohälsan som växer världen över. Oro och ångest leder ofta inte bara till personligt lidande utan också till desperation och våld. Även denna grundorsak behöver vi hantera – och den mest effektiva metoden är att bemöta varandra med omsorg, på de olika sätt det kan innebära i olika sammanhang. Stress, utbrändhet och oro ökar också markant. Vi skulle alla må väl av att sänka tempot en smula. Och fundera på: vad är verkliga behov? Vad behöver vi på riktigt? Måste vi skynda oss så? Behöver vi allt vi tror? Den eftertanken borde vi ta oss tid för.

**Det talas om att vi behöver ställa om för att klara vår framtid på jorden.** Många ser det som ett hot. Tänk om det är tvärtom? Låt oss se det positiva med omställningen! Vi bygger något bättre, för oss och våra barn och barnbarn. En framtid där vi mår bättre, får högre livskvalitet, där luften, vattnet, maten och tiden räcker till oss alla.

För att få goda exempel på vad som är möjligt: följ gärna organisationen ***We Don’t Have Time***<sup>7</sup>. De lyfter oförtröttligt fram goda lösningar som är både lönsamma och världsförbättrande. Det *finns* vägar framåt som inte innehåller våld, låt oss fokusera på dem!

---

<sup>6</sup> Se länkar i slutet av boken!

<sup>7</sup> Länk i slutet av boken.

### **Metod 3:**

- Få saker förenar människor så mycket, och väcker så mycket kreativitet, som gemensamma problem. Låt oss ta vara på det!
- Problemen behöver hanteras klokt, vetenskapligt och besinningsfullt. Låt oss ta vara på all kunskap som finns. Låt gärna den internationella forskarvärlden få ta ledningen när det gäller gränsöverskridande problem som kan skapa konflikter, som t.ex konsekvenserna av den smältande polarisen, utnyttjandet av havens resurser, avskogning, ökenutbredning, vatten- och livsmedelsförsörjning och epidemier, för att nämna några exempel.
- Låt oss leva upp till våra nationella åtaganden efter FN:s klimattoppmöten!
- Komplettera FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna med en klausul om de mänskliga skyldigheterna.
- Låt oss hantera grundproblemen hellre än konsekvenserna: Klimatförändringarna. Den biologiska mångfalden. Flyktingströmmarna. Den psykiska ohälsan.
- Låt oss fundera över vilka värden i livet som ger äkta hög livskvalitet, och se omställningen som vägen till ett värdigt och gott liv.

## 4. Konflikthantering med fredliga medel – en praktisk modell

**Det finns inget som säger att detta är enkelt.** Ibland grundas konflikten på uråldrig osämja, övergrepp och hämndaktioner som svar. Våld har alltid fött våld. Det krävs en äkta vilja att bryta den spiralen och hitta nya vägar framåt.

Imperiedrömmar på andras bekostnad och egoistiska önsknings av vinning utan att se till helheten behöver sättas i perspektiv. Vi har sett hur gott ledarskap och samverkan över nationsgränser har lett till trygga samhällen där livet har varit gott att leva för stora befolkningar och kultur, vetenskap och innovationer blomstrat. Man behöver inte bygga ett imperium för att uppnå detta. Vi har också erfarenheter av hur sannings- och försoningskommissioner har fått människor med djupa sår efter långa tider av konflikter och övergrepp att kunna se varandra i ögonen, erkänna, förlåta och lämna det dåliga bakom sig och gå vidare till en helare framtid.

Vi har många erfarenheter av både gott och ont. Det är upp till oss att göra ett gott val.

**Det finns ingen väg till fred. Fred är vägen.** (Gandhi)

**Fred är frånvaro av våld.** (Galtung)

Den norska fredsforskaren Johan Galtung (död 2024) har haft stort inflytande på hur vi idag förstår begreppen fred, våld och krig. Hans idéer bygger på Gandhis filosofi om fred och icke-våld, som han började studera redan som ung – bland annat under en tid han tillbringade i Indien. Man kan säga att Galtung har utvecklat Gandhis tankar på ett vetenskapligt vis. Galtung menade att fred och våld är motsatser. Om människors grundläggande inre eller yttre behov inte blir tillgodosedda, eller hotas, såg han det som en form av våld.

Om dessa behov däremot blir uppfyllda, är det fred. De behov han lyfter fram är överlevnad, välfärd, identitet, frihet och ekologisk balans. Hans sätt att definiera fred har blivit allmänt accepterat och används idag som grund i internationell freds- och konfliktforskning.

Med tiden blev Galtung också noga med att fred inte är något stillastående – det är något som hela tiden behöver utvecklas och förnyas: – **”Fred är en process... Fred är vad vi har när kreativ konfliktlösning kan genomföras utan våld... Freden prövas i vår förmåga att hantera konflikter.”**<sup>8</sup>

Fred innebär alltså inte att konflikter inte finns, utan att vi kan hantera dem på ett konstruktivt sätt.

Galtungs idéer har också vidareutvecklats av många, kanske främst av den australiensiske fredsforskaren, tidigare diplomaten och departementssekreteraren i det australiska utrikesdepartementet John W. Burton (död 2010), grundare av Centre for the Analysis of Conflict i London. Det traditionella sättet att tänka i säkerhetspolitiken brukar kallas maktpolitik eller realpolitik. Burton såg att det behövs ett nytt sätt att tänka. När mänskliga behov inte tillgodoses så hjälper det inte med hot och avskräckning. Han skrev – ”Avskräckningsteorin, basen för nationellt försvar och internationell politisk strategi,

---

<sup>8</sup> ”The Definition of Peace: A Never Ending Process” i *International Journal of Peace Studies*, 1996:1  
Läs mer om detta, en överskådlig sammanfattning, på hemsidan Lära för Fred, länk i slutet av boken.

undermineras därför att avskräckning inte avskräcker i situationer där grundläggande mänskliga behov inte tillgodoses.”<sup>9</sup>

Burton gör en intressant jämförelse mellan det ännu rådande gamla maktparadigmet och det nya sättet att tänka som håller på att växa fram. Den svenska barnläkaren och fredspristagaren Karin Utas Carlsson förklarar enkelt att i det rådande maktparadigmet ser man att man har makt *över* andra. Det nya sättet är att se att makt är något man har *tillsammans med andra*, eller makt *att göra någonting (agency)*. I det gamla sättet talar man om vinnare och förlorare medan man i det nya söker win-win-lösningar. Det nya sättet grundas på modern forskning av hur den mänskliga hjärnan och psyket fungerar och tar FN-stadgan och förklaringen om de mänskliga rättigheterna i beaktande. I det gamla paradigmet finns tankar på hämnd och att förloraren gärna får förnedras. I det nya ser man till allas mänskliga rättigheter och unika värde. Det gör spelplanen helt annorlunda vid förhandlingarna. Målet är att alla parter behov ska bli tillgodosedda, och i slutändan har ny tillit och förtroende skapats. Då har konflikten fått en långsiktig lösning som är mer än ett tillfälligt eld-upphör.<sup>10</sup>

**Omöjligt? Nej inte alls. Det har redan provats och tillämpats i olika konflikter med gott resultat.** Tänkandet gör att samma tillvägagångssätt fungerar på alla nivåer, från bråket i barnrummet upp till mellanstatliga nivåer. Världen behöver dock goda medlare, som har tålmodet och beslutsamheten att hjälpa parterna mötas på ett gott och konstruktivt sätt tills målet att hitta en ny framkomlig väg tillsammans har uppnåtts.

**Ytterligare en viktig sak** för att fredsförhandlingar ska bli allmängiltiga och långsiktiga är att även kvinnor finns med vid förhandlingsborden. Det är en allmänt omvitnad sanning att arbetsklimatet på en arbetsplats generellt mjuknar, blir mer inlyssnande och kreativt om både män och kvinnor jämställt är med i arbetslaget. År 2000 antog FN:s säkerhetsråd enhälligt **Resolution 1325 om kvinnor, fred och säkerhet**. Det var första gången som medlemsstaterna agerade för att inlemma ett genusperspektiv i alla delar av fredsarbetet. Resolutionen antogs då civila i modern tid blivit allt mer utsatta i väpnade konflikter och kvinnor ofta har uteslutits från fredsprocesser. Resolutionen kan sägas vara byggd kring fyra ledord; delaktighet, säkerhet, förebyggande samt återbyggnad. I resolutionen uttrycker säkerhetsrådet sin oro över att civilbefolkningen, särskilt kvinnor och barn, utgör det stora flertalet av dem som är mest utsatta vid väpnade konflikter. De bekräftar den viktiga roll som kvinnor spelar i fråga om konfliktförebyggande, konfliktlösning och fredsuppbyggande samt betonar betydelsen av deras lika deltagande och fulla medverkan i alla strävanden att bevara och främja fred och säkerhet. Man bekräftar även behovet av att till fullo tillämpa internationell lagstiftning om humanitära och mänskliga rättigheter som värnar kvinnors och flickors rättigheter under och efter konflikter. Säkerhetsrådet menar också att det är ytterst angeläget att ha med ett jämställdhetsperspektiv i alla fredsbevarande insatser.

---

<sup>9</sup> Burton, John W. (1990). *Conflict: resolution and prevention* London: Macmillan. (Obs. ”provention” är ett av Burton uppfunnet ord som består av “prevent” och “promote”.

<sup>10</sup> Harvard Law School i Cambridge, Massachusetts, USA har bl.a. gett ut boken [Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In](#) (Penguin, 3rd edition, 2011) som fördjupar sig i hur man når ömsesidig nytta.

## **Så, med detta i åtanke kommer här en enkel beskrivning av konstruktiv konflikthantering i 5 steg:**

### **0. Förutsättningar**

- a. Den första och viktigaste nyckeln är hur vi ser på varandra. Att vi undviker att se på den andra som en fiende utan som en människa som jag behöver förstå. Undvik polarisering!
- b. Skilj på sak och person! De som möts vid förhandlingsbordet är människor med unikt värde. De kan ha utfört eller beordrat fruktansvärda handlingar, brutit både mot krigets lagar och folkrätten, och det ska inte ursäktas. Men det gagnar inte förhandlingarna att sitta och förfasa sig. Fokusera på hur ni vill lösa framtiden, och låt internationella brottsdomstolen (ICC) ta hand om brotten.
- c. Försök komma runt låsta positioner, prestige och principer! Försök tänka utanför boxen, hitta nya lösningar där alla kan gå från förhandlingsbordet med en god känsla av att ha lyckats.

### **1. Möts**

- a. Bjud in till en mötesplats som upplevs neutral, där man känner att man möts på lika villkor. De som kommer behöver komma frivilligt, i känslan av att också de kommer att vinna på en överenskommelse. Det kan även vara att komma ur en konflikt med hedern och livet i behåll.
- b. Avspända former. Här har medlaren ett ansvar att skapa förutsättningarna för ett konstruktiv samtal som kan komma att behöva tid. Möjligheter att äta tillsammans, vila, och samtala både i stor grupp och att kunna dela upp sig i mindre efter behov.
- c. Ge tid! Konflikten kanske bygger på gamla sår och har skapat nya sår. En konflikt med lång historia löses inte på några dagar. Kanske behövs en serie av samtal snarare än en enskild konferens. Alla måste få komma till tals och bli lyssnade på, och idéer behöver komma fram och bli ordentligt genomarbetade. Kanske behöver vissa saker prövas under en tid och sen utvärderas och förfinas. Här byggs framtiden, det är värt att ge det tid och göra det ordentligt.

### **2. Lyssna**

- a. Att lyssna är inte detsamma som att hålla med och lyda! Det finns ett vanligt missförstånd runt lyssnande – att den som blir lyssnad på tror att den ska diktera villkoren och få sin vilja igenom. Det är inte vad det är frågan om här. I stället behöver man lyssna förutsättningslöst på alla parter och försöka förstå vilka idéer och vilka behov som finns bakom de åsikter och tankar som framförs.
- b. Jobba med att bygga tillit, så att man vågar tala sanning om behov och önskningsar!

### **3. Se varandras behov och försök möta dem.**

- a. Försök att förflytta agendan från de krav man kan ha tänkt ut i förväg att man vill ha uppfyllda till att se de verkliga behov som ligger bakom kraven. Kan behoven fyllas på mer än ett sätt?
- b. Lyssna uppriktigt på varandras behov. Bemöt varandra med en lika uppriktig strävan att hjälpas åt att fylla varandras grundläggande behov. Det kan ske genom olika typer av samarbete eller handel. Vad som är grundläggande behov går att finna i FN-stadgan: liv, mat, vatten, hus och hem, sjukvård, utbildning, jämställdhet, demokrati, frihet att leva sin kultur och att uttrycka sina åsikter utan att kränka andra.

#### 4. Leta gemensamma problem att samarbeta runt

- a. Världen är full av problem som berör oss alla. Klimatförändringar, hot mot vatten- och livsmedelsförsörjning, energiförsörjning, flyktingströmmar och mycket annat. Leta efter problem som är aktuella i just er region. Hur kan ni samarbeta runt lösningar som gagnar alla parter? Handel? Fördjupad forskning? Gemensamma åtaganden? Kulturutbyten? Tänk lokalt och våga prova nya vägar.

#### 5. Slutmålet är uppnått

- a. Förhandlingarna avslutas när man har lyckats skapa ett fredsavtal som alla inblandade kan acceptera och där alla känner att de har vunnit något och ser en god väg framåt.
- b. Var beredda att återuppta samtalen! Omständigheter kan förändras, nya problem kan uppstå. Det är bra att ha en plan för regelbundna samtal där man kontinuerligt arbetar med att vidmakthålla det goda samarbetsklimatet. Att upprätthålla freden är en ständigt pågående process.

Jag vill även nämna **SMILE-metoden för fredsförhandlingar**. Den är framtagen av Hans Hedrich<sup>11</sup> – statsvetare, miljöaktivist och människorättsförsvarare från den multietniska regionen Transsylvanien i Rumänien, och medlem i den internationella fredsorganisationen World Beyond War<sup>12</sup> – Rumäniens avdelning.

En översikt över de viktigaste fredsförhandlingarna och fredsavtalen i Europa under de senaste århundradena (1648, 1815, 1919, 1945, 1975 osv.) – sett ur folkrättens och dess historias perspektiv – visar att de mest långvariga fredsavtalen följde ett antal kriterier eller principer, som här kallas **SMILE-kriterierna**. I praktiken har dessa kriterier sällan tillämpats fullt ut. Men ju fler av dessa principer som har respekterats, desto mer varaktig har freden varit. Och tvärtom – ju färre principer som tillämpats, desto mindre stabila eller accepterade har fredsavtalen varit.

Vad innebär **SMILE**?

##### 1. **S står för STRUKTURERAD / SERIELL**

Det betyder att förhandlingarna ägde rum inom en strukturerad (ordnad), institutionell ram (inom en myndighet – kan vara en statlig myndighet eller FN-institut) och genomfördes upprepade gånger (i serie).

##### 2. **M står för MULTILATERAL**

Flera stater deltog i förhandlingarna, inte bara de direkt krigförande parterna.

##### 3. **I står för INKLUDERANDE**

Alla stridande parter deltog i förhandlingarna; ingen uteslöts.

##### 4. **L står för LEGAL / LEGITIM**

Förhandlingarna och det resulterande fredsavtalet följde gällande folkrättsliga regler och ansågs i allmänhet som rättvisa.

---

<sup>11</sup> Hans Hedrich redogjorde för detta på ett webinarium 9 mars -25. Se länk till artikel i Neutrality Studies i slutet av boken.

<sup>12</sup> <https://worldbeyondwar.org/who/>

## 5. E står för EMANCIPATORISK eller FÖRSTÄRKANDE

Fredsförhandlingarna och deras resultat tog (åtminstone i viss mån) hänsyn till de berörda befolkningarnas intressen och stärkta ställning.

Hans Hedrich skriver utifrån europeiska freder och erfarenheter, men för mig tycks dessa kriterier ha allmängiltigt värde och kunna tillämpas överallt där det finns behov av fredsprocesser.

Hedrich, med sin utgångspunkt i östra Europa, funderar mycket över hur denna metod kan tillämpas på Rysslands krig i Ukraina. Han ser att metoden kommer att vara viktig för fredsprocessen, och skriver –

”Det symboliskt betydelsefulla året 2025 utgör ett gyllene tillfälle att inleda denna process – femtio år efter bildandet av ESK (Europeiska säkerhetskonferensen) och åttio år efter slutet på andra världskriget och Förenta Nationernas grundande. Detta initiativ bör drivas både uppifrån, av stater och regeringar, och underifrån, av civilsamhället och folket i stort. Fred är alldeles för viktig för att lämnas enbart i de mäktigas händer!”<sup>13</sup>

### Metod 4:

- Konstruktiv konflikthantering:
  - Se varandra med goda ögon – Undvik låsta positioner, prestige och principer – Möts – Lyssna – Se behov och försök möta dem – Sök samarbeten på gemensamma utmaningar – Inse att fred är en process, sluta inte samtala!
- SMILE-metoden för fredsförhandlingar – en viktig verktygslåda!
- Se till att kvinnor jämställt är inkluderade vid förhandlingsborden!

---

<sup>13</sup> Se mer om ESK – numera under namnet **Organisationen för säkerhet och samarbete i Europa**, förkortat **OSSE**, i slutet av boken! Kanske är detta en plattform där freden i Ukraina kan byggas?

## 5. Fred är mer än avsaknad av krig.

**Dags att återvända till vad fred är**, vad det verkligen är vi eftersträvar. Det är lätt att märka att människor i vår värld har olika mål i livet. Det finns olika samhällssystem, kulturmönster och ideologier som olika människor känner är eftersträvansvärda och som man gärna vill utbreda till alla. Vad vi vill att fred ska innebära lär vara olika för oss. Men jag vill återvända till vad jag skrev i inledningen: att vi är sammanflätade över hela jordens rund och att vi inte kan klara oss utan varandra. Vår mångfald är en styrka och borde inte behöva vara en källa till oro. Mångfald är en överlevnadsfråga. Samhällen som är för likriktade är väldigt lätta att slå ut.

En rad av forskare och filosofer har inom sina olika ämnesområden kommit fram till att grupper där medlemmar samarbetar och är altruistiska mot varandra har större överlevnadsfördelar än grupper med hög grad av egoism. Empati och omsorg lönar sig alltså. Det som är bra för alla är i längden bra också för mig.<sup>14</sup>

Idén om nationalstaten som har funnits länge men som utvecklades på 1800-talet har i mångt och mycket lett fel. Den har lett till många krig med idén att mitt land ska ha dominans på andras bekostnad. Den bygger på uppdelningen mellan vi och dom. I samma anda är också tanken att vissa raser skulle vara mer värda än andra. Den har ju lett till oerhört lidande med slaveri, koncentrationsläger och kolonialism. I vår tid har vi sett att det här inte håller. Efter andra världskriget skapades FN – Förenta Nationerna – i insikten att staternas inbördes relationer måste regleras överstatligt och att det finns grundläggande värden som nästan alla stater i världen har skrivit under på som bär upp hela samhällsbygget.

I vår tid bygger vi på ett globalt samhälle som världen aldrig har sett någon like till. Det kräver både eftertanke och besinning, och att vi vårdar och värnar de grundläggande värdena – alla människors universella och odelbara rättigheter. Nu när vi också inser hur skört det ekologiska systemet på jorden är, borde vi faktiskt utvidga dessa rättigheter till att också innefatta skydd av jordens resurser, grunden för våra livsbetingelser.

Här finns ett stort arbete kvar att göra.

**När blir vår mångfald en källa till oro?** När den inte respekteras, när vissa försöker bre ut sig på andras bekostnad, och när kulturen innehåller delar som krockar med de värden vi något så när men inte till 100% har lyckats enas om. Här behöver varje folkgrupp göra ett arbete. Inte med målet att vi ska likformas, men att vi ska lära av varandra och låta våra kulturer och samhällssystem utvecklas så att varje människa i vår värld kan leva ett liv med värdighet och respekt, på sina villkor.

**Så hur kan vi se på fred?** Jag citerar, med författarens tillstånd, ett stycke ur den svenska ärkebiskopen emeritus KG Hammars bok *Fred är vägen till fred*:

### SHALOM – ”DEN STORA FREDEN”

Fred är ett mångtydigt begrepp och definieras ofta av den som gått segrande ur en konflikt. Fred kan då bli liktydigt med ett tillfälligt slut på den öppna våldsanvändningen i en situation. Jag skriver den öppna våldsanvändningen mot bakgrund av den ökande insikten om våldets många, oftast dolda ansikten. Våld kan vara fysiskt och psykiskt, ekonomiskt och kulturellt och utövas på många sofistikerade sätt där en dimension kan vara just att det är dolt.

---

<sup>14</sup> Några forskare nämns i slutet av boken.

Fred i traditionell biblisk mening är mångdimensionell på ett sätt som motsvarar våldsbegreppet men utgör dess raka motsats. Det hebreiska ordet är shalom och det är ett starkt relationsord. Shalom föreligger i våra relationer till varandra och till oss själva, till naturen eller skapelsen och till Gud, när en harmonisk öppenhet råder. De tidiga berättelserna i Genesis (1 Mosebok kap 1-11) ger en bild av Shalom och dess sammanbrott. Den fulla bibliska berättelsen kan därför sägas handla om Shaloms återupprättande, den sanna fredens förverkligande på den jord vi delar med varandra. Profeterna är på olika sätt förespråkare av Shalom som ett korrektiv mot det sätt kungar och präster tenderade att tolka relationen till Gud och medmänniskor.

Insikten om den mångdimensionella freden (jag vill kalla den "den stora freden" till skillnad från "den lilla freden" som är frånvaron av krig och öppet våld), som vuxit fram under de senaste hundra åren, har stora likheter med det bibliska Shalom-begreppet. Ingen fred utan rättvisa, utan demokrati och mänskliga rättigheter, utan fred med skapelsen, är några övertygelser jag återkommer till. En samtida röst från Palestina, Jean Zaru, kvinna, kväkare, kyrkoledare, uttrycker "den stora freden" på det här viset:

*Fred är ett tillstånd av respekt, samarbete och välfärd. Fred är närvaron av social rättvisa. Fred är frånvaron av krig, fattigdom, hunger och förtryck. Fred är att ha tillräckligt att äta.*

*Fred är frihet från sjukdom. Det är arbete och hälsa. Fred är framtidshopp för alla Guds barn och Guds värld.*

*Fred är att kunna samlas utan rädsla, till gudstjänst, till arbete. Det är att kunna publicera sig och säga sanningen även till makten.*

*Fred är Salam (Shaloms motsvarighet på arabiska), välfärd, jämlikhet och respekt för mänskliga rättigheter.*

*Fred är när alla känner sig hemma och accepterade utan barriärer av ålder, klass, kön, ras, religion eller nationalitet.*

*Fred är dynamisk och positiv handling.*

*Fred är när vi bryter ner synliga och osynliga murar mellan människor, nationer, religioner och raser.*

*Fred är den sköra harmoni som bär på erfarenheter av kamp, uthållighet i lidandet och kärlekens styrka.*

*Frågan om ickevåld får sin tolkning i den stora fredens sammanhang. Icke-våld handlar därför inte endast om att avstå från att bruka yttre fysiskt våld – stort nog! – utan om en helgjuten livshållning med fokus på öppna relationer, som inte bara avstår från att utnyttja och förtrycka utan är frigörande och kreativa relationer med allt och alla.*

Slut på citatet.

Jag skriver inte mer om detta. Men ta en stund själv och fundera – vad är fred för dig? Vad behövs för att den ska växa? Vad kan du själv göra, och vad behöver vi göra tillsammans?

## **Metod 5:**

- Fred byggs med ett kreativt förhållningssätt där vi hjälps åt att lösa gemensamma problem med en mångfald av metoder.
- Fred bygger på allas delaktighet och börjar där vi står. Vi får flytta vår tanke från makroperspektiv (fred på jorden) till mikroperspektiv (starta i det lilla).
- Fred behöver byggas på alla nivåer samtidigt.
- Fred är en process som innebär ett ständigt växande, utveckling av våra samhällssystem och relationer. Då innebär våra olikheter och vår mångfald inte ett hot utan en tillgång.

## 6. Våra verkliga fiender – och våra bästa strategier

Vad har vi att kämpa mot i våra liv, egentligen? Och är det meningsfullt att rubricera det som fiender? Vem är vår fiende? Och hur försvarar vi oss bäst?

För att tala i militära termer om fiender och försvar, så måste man först identifiera sina fiender och därefter ta fram den bästa strategin för hur de ska besegras. Låt oss göra det! Jag ser att det finns hotbilder på tre nivåer.

### 1) Planetens begränsningar

Det här är en klar hotbild, den största vi lever under eftersom den berör oss alla – villkoren för allt liv på jorden. Det är väl inte så att vi betraktar vår planet som en fiende, men nu möter vi ett motstånd som vi måste bemöta aktivt. Vi försöker leva snart 10 miljarder människor på den här planeten, och vi har inte varit medvetna mer än kanske de senaste 50 åren att vi tar ut mer av jordens resurser än den tål och släpper ut mer koldioxid och miljögifter än vad vi själva tål. Nu börjar de ekologiska systemen slå tillbaka med naturkatastrofer vi inte vill uppleva – jättebränder, översvämningar, torka och missväxt, våldsamma stormar.

Faktum är att det är vi som har betett oss som fiender, utan att begripa bättre. Så vad kan vi ha för strategier här?

Under ett krig ser man fram emot ett fredsavtal där man hoppas vinna något. I fallet med de planetära gränserna finns ju redan en rad avtal, väl underbyggda med forskning, som de flesta (eller alla) länder har skrivit under på. 1992 hölls FN:s första konferens om miljö och utveckling ("Earth Summit") i Rio de Janeiro, där FN:s klimatkonvention (UNFCCC) antogs – det mest omfattande internationella miljöavtalet någonsin. Inga länder står utanför UNFCCC, och det utgör grunden för det globala klimatarbetet. Det följs upp årligen på COP-mötena ("Conference of the Parties"), där man samlas för att fatta beslut och komma överens om hur man ska genomföra de avtalade besluten i praktiken. Länderna lämnar uppdaterade klimatlöften, diskuterar klimatfinansiering, rättvisa, klimatanpassning och förlust och skador.

Det här är bra, och måste fortsättas! Man kan säga att det här är ett **fredsavtal med jorden**, som ständigt vidareutvecklas eftersom åtgärderna ännu inte räcker för att freden ska vara rättvis. Vi behöver dock på riktigt ta det på allvar, så att vi lever upp till våra åtaganden och inte bara låter dem vara vackra ord på ett papper.

Eftersom detta är det största hot vi lever under, är det viktigt att vi lägger **störst resurser** på att hantera det. Så är det inte idag. Många av världens länder lägger nu i stället alltmer ofattbara summor på militär upprustning. Men att kriga mot varandra är en i särklass dålig verksamhet när det gäller vår planetära situation. Krig slukar gigantiska summor pengar, först på att skaffa fram vapen, och senare på att återuppbygga allt som blivit förstört. Krig sprider också ut stora mängder gift, som bly och PFAS för att nämna något, och ökar utsläppen av växthusgaser genom alla tunga fordon och flyg som används. I Sverige har militären fått tillåtelse att överskrida normala gränsvärden för gift- och koldioxidutsläpp redan när de övar och förbereder sig. Man bidrar alltså till att förstöra det land man vill försvara redan innan man har fått skäl att börja slåss.

Så **krig är alltså helt fel metod** – totalt kontraproduktivt – när det gäller att försvara vår jord och våra livsbetingelser. En viktig strategi för att försvara vår jord är alltså att med all

vår kraft undvika att kriga. För vad är poängen med att vinna kriget om vi ändå förlorar planeten?

### En förödande metod: kärnvapen

En förödande metod för vår planet och våra livsbetingelser är att använda **kärnvapen**. Vi såg konsekvenserna i Hiroshima och Nagasaki. *ICAN – the International Campaign to Abolish Nuclear Weapons* (den internationella kampanjen för att avskaffa kärnvapen)<sup>15</sup> fick 2017 Nobels Fredspris för att ha fått FN att anta ett fördrag om att kärnvapen ska förbjudas.<sup>16</sup> Beatrice Fihn, som var chef för ICAN då när de fick fredspriset, sa i en Söndagsintervju i Sveriges Radio 14 mars 2025 –

”Det här är ju inte precisionsvapen som ska användas för militära mål, utan det här är vapen som ska användas för att ha ihjäl en hel stad med människor. Hiroshimabomben som hade ihjäl ca 140 000 personer var 15 kiloton. Dagens små kärnvapen brukar ligga mellan 10 och 100 kiloton. Så Hiroshimabomben var som en av de mindre av de små kärnvapnen. De stora vapnen är mycket större, kan ju vara uppåt en megaton... Så det är helt fruktansvärt, ofattbart. Och det är ju också ett av de stora problemen med kärnvapen, att det blir så symboliskt för att det är så stort att ta in. Det är väldigt svårt att förstå hur destruktiva de är. Och det gör ju att folk pratar om dem som nån sorts videospel och strategisk metod. Men när man tänker på det i praktiken så är det ju helt fruktansvärt, och osannolikt att det skulle vara nån militär nytta med de här vapnen.”

Hon berättade också att mängden kärnvapen peakade 1986. Då fanns det ca 70 000 kärnvapen i världen. Sedan dess har de minskat till ca 14 000. Det är en minskning med 80%, så det är en otrolig nedrustning som har skett. Men självklart är det bättre ju färre kärnvapen som finns kvar. Dessa 14 000 vapen kan förstöra hela världen flera gånger om. Så det är ju fortfarande fruktansvärda siffror.

När reportern påpekade att poängen med kärnvapen väl är att de *inte* ska användas utan bara avskräcka, så svarade Beatrice Fihn att vapnen ju bara avskräcker om man verkligen är redo att använda dem. Så hela poängen är att man *ska* vara redo att använda dem, att om nån invaderar en så använder man dem. Men det är ju självmord. Vi kommer att ha ihjäl oss själva. Det är ju inget trovärdigt försvar. Hon ser inte kärnvapen som trovärdiga. De är symbolpolitik. Det är inget som militären faktiskt kan använda. Beatrice Fihn menar, att om ett land tar bort sina kärnvapen, så förlorar det andra landet *makten över hotet*. Och då är ju hela idén att ha vapen bara för att skrämmas helt meningslös.

Vi borde *verkligen* inte lägga våra pengar på något som är både meningslöst och livsfarligt för hela världen.

---

<sup>15</sup> <https://www.icanw.org>

<sup>16</sup> FN:s förbudsavtal mot kärnvapen, även känt som Treaty on the Prohibition of Nuclear Weapons (TPNW), är ett internationellt avtal som syftar till att förbjuda kärnvapen. Det antogs den 7 juli 2017 – efter ett decennium av påverkansarbete från ICAN och dess partnerorganisationer. Det trädde i kraft den 22 januari 2021, efter att 50 länder ratificerat det. Avtalet förbjuder medlemsländerna att utveckla, testa, producera, skaffa, lagra, använda eller hota att använda kärnvapen, samt att hjälpa eller uppmuntra andra länder att göra det. TPNW är ett steg mot en värld fri från kärnvapen och utgör ett komplement till det befintliga icke-spridningsavtalet (NPT). 2025 har avtalet ratificerats av 73 länder.

## En bättre strategi: Agenda 2030<sup>17</sup>

Betydligt bättre är det ju att jobba med de målsättningar som tagits fram gemensamt – de 17 hållbarhetsmålen med sina 169 delmål som kallas **Agenda 2030**. Här finns ett gigantiskt arbete nerlagt på analys av konkreta problem vi har och genomtänkta metoder för att lösa dem. Vi har redan kommit en bra bit på väg med många av målen – vi behöver se det och stärkas av framstegen. Samtidigt måste vi vara klarsynta och se hur mycket som fortfarande fattas. 2030 är snart! Att alla stater tar sitt ansvar och implementerar Agenda 2030 i sina länder skulle innebära minskade spänningar i världen och färre anledningar till konflikter därför att människor skulle må bättre. Vilken win-win-situation!

### 2) De andra – och våra bilder av dem

När vi funderar på vilka som är våra fiender så brukar vi tänka oss att det är *de andra*. De som inte är som vi, som tror och tänker annorlunda, som har en annan kultur och ideologisk grund än vi, och som kan ha behov som konkurrerar med våra. Vi kan, mer eller mindre välgrundat, känna att *de andra* hotar oss.

Vissa ledare uttalar också klara ambitioner att utvidga sitt land och sin maktsfär. Det motiveras ofta historiskt – att ens rike varit större och bättre tidigare i historien men drabbats av anfall från yttre fiender, och nu är det dags att återupprätta det som är ens rättmätiga land. Den historiska berättelsen kan vara rätt eller fel, men oavsett vad behöver en god ledare ha förmågan att se läget som det är nu och kunna se nya möjligheter framåt utifrån ett större perspektiv.

Det är inte heller säkert att alla i landet delar uppfattningen att livet blir bättre av att återställa tidigare gränser. Historien har gått, nya idéer har väckts, omständigheterna och handelsförbindelserna förändrats. Vad människor tänker och tycker beror mycket på vad man lärt sig av sina föräldrar och folk omkring en, erfarenheter man själv gjort och intryck man har fått från andra delar av världen. Men ledarna sprider gärna sin bild till folket, och hotar kritiska röster med repressalier. Folket i ett sånt land leds att ta till sig bilden som målas upp eller tystnar av rädsla. Jag nämnde Rwanda i kapitel 2. Folkmordet hade varit omöjligt utan den propaganda som i årtal målade upp att den ena gruppen skulle vara mer värd än den andra.

Barn ärver ofta sina föräldrars konflikter och åsikter om vad som är gott och ont och hur man ser på andra. I ett aktivt försoningsarbete behöver det här vara en viktig del – att bearbeta gamla oförrätter och kunna lämna dem bakom sig. Att lära barnen ett nytt och mer öppet förhållningssätt.

Vill man göra sig till diktator är det första man ska göra att ta kontroll över media. Se till att media sprider den bild av verkligheten som gagnar en själv. Allt ledaren gör och säger framställs som bra och rätt, alla andra förminskas, förlöjligas eller demoniseras.

Vill man kunna genomföra ett krig kan man inte se motståndarna som människor. Man vill inte veta hur många barn de har eller vad de arbetar med. Man vill inte veta om de är där frivilligt eller är tvingade dit. Man vill inte veta vad de grubblar över. Man vill inte veta deras

---

<sup>17</sup> [Infomaterial Agenda3030 komprimerad.pdf](#)

namn. Efter attacker räknas offren som siffror. Det är enda sättet att psykologiskt hantera de fruktansvärda saker man just bevittnat eller varit del av.

### **Kanske är våra fiendebilder en av våra värsta fiender?**

Vill vi bevara vår mänsklighet behöver vi vägra att se människor förvandlas till stereotyper och nummer. Vi kan tycka väldigt olika men ändå fortsätta att betrakta varandra som människor, komplicerade och sammansatta varelser med ett unikt värde och rätt att leva. Man *är* inte sina åsikter och ställningstaganden. Man *har* dem – och de kan förändras i dialog med andra. Så vår viktigaste strategi här borde vara att beslutsamt se alla andra som människor och vara beredd till öppen dialog.

**Vad är sanning?** Det var Pilatus fråga till Jesus när han stod inför rätta<sup>18</sup>. Jesus gav aldrig något enkelt svar på den frågan, och den verkar mer aktuell idag än någonsin. Viktiga forskningsrapporter blandas med fake news. Fejkade åsikter och lögnaktigt förtal fyller våra media. Bilder målas upp som är långt mer opinion än verklighet. Och bilder som på riktigt är verklighet kanske man inte ens orkar ta in. Hur ska vi förhålla oss i denna mediastorm? Hur hittar vi sanningen så vi kan stå upp för den?

I mina samtal med andra har det blivit tydligt för mig hur det längst in i hjärtat, under åsikter, ideologier och trosuppfattningar finns några grundläggande värden vi alla delar. **Livet är värdefullt. Vi kan göra livet meningsfullt. Vi längtar efter kärlek och vi har kärlek att ge. Vi klarar oss inte utan andra** (även om inte alla tycker det är kul att erkänna det). Känner du igen det här i dig själv? Man kan lägga till mycket som man tycker är djupt väsentligt och sant. Men om vi begränsar oss till dessa mest fundamentala satsen om vår existens – värdefullt, meningsfullt, kärlek, gemenskap – så får de olika konsekvenser för oss, vilket ger oss ett liv av mångfald och möjligheter. Bland möjligheterna finns också möjligheten till konflikter, när vi glömmer kärleken till förmån för våra idéer och vår lust att säkra fördelar på andras bekostnad. Det är också lätt att se hur sårade vi blir om vi berövas något av det mest fundamentala. Att livets värde inte respekteras. Att tvingas in i sammanhang som upplevs meningslösa. Att tvingas leva under kärlekslösa omständigheter – forskning visar att spädbarn dör om de inte får kärleksfull beröring. Att hamna i djup ensamhet. Vi vet att såna här orsaker ligger bakom många (alla?) av de illdåd som sker i vår värld.

Så min strategi för att hantera nyhetsfloden av sanning och lögn är att söka mig till mitt centrum och mina djupaste värden. Ta in nyheterna men mät dem med en välgrundad måttstock. Vila i mitt centrum, och sen stå upp med beslutsamhet att hålla fast vid mina värden och leva dem. Och att inte bara göra det själv, utan inse att det här är något vi behöver göra tillsammans. Kan det här vara din strategi också? *Vår* strategi?

### **En viktig strategi: Värna fri media**

Jag vill i detta sammanhang säga några varma ord om alla journalister och mediaarbetare. Ni har ett otroligt betydelsefullt och ansvarsfullt arbete. **Att värna fri media är en av nycklarna till en framtid i fred där rätten råder.** Vi som inte arbetar inom media har alla skäl att vara djupt tacksamma för alla reportage från världens alla hörn där det händer

---

<sup>18</sup> Johannes 18:36-38. Före frågan om sanning säger Jesus att hans rike inte är av denna världen utan av annat slag – inom oss, vilket jag och många med mig tolkar som en sinnesförändring mot ett kärleksfullt och omsorgsfullt sinnelag.

både underbara och fruktansvärda saker, och all granskning av makten ni gör. Gör allt ni kan för att hålla er opartiska, rapportera om händelser ur olika synvinklar, och lyft fram den lilla människan i sammanhanget. Rapportera också inte bara om det onda och orättvisa, utan berätta även om allt gott som samtidigt görs över vår värld. Vi behöver höra det, både till uppmuntran, inspiration och som goda förebilder för oss att lära av.

### **Fler strategier: arbete med demokrati, ledarskap och vårt förhållande till pengar**

Även om den ibland kritiserats och fortfarande behöver förfinas, så är **demokratin** det bästa system vi hittills kommit fram till för att alla ska kunna vara delaktiga på ett organiserat sätt.

Låt oss stötta de demokratiska processerna, som jag har tagit för självklara igenom hela boken. Men de är inte självklara. En förutsättning för att demokratin ska fungera är att alla medborgare har ordentlig **utbildning** så att de kan ta del av samhällsutvecklingen och kunna ta ställning till politiska förslag grundat på fakta och forskning och inte bara utifrån egna önsknings. Det är också viktigt att *alla* har tillgång till utbildning, både flickor och pojkar. **Jämlikhet är en nödvändig förutsättning för välfungerande demokrati.** Alla har samma rätt till delaktighet, oavsett kön eller var i världen man råkar vara född.

### **Utbildning och jämlikhet, två nyckelfaktorer.**

Att delta i de demokratiska processerna är något man behöver öva på tillsammans. Demokrati är mycket mer än att bara gå och rösta ibland. Man kan påverka på många sätt och vara med och ge förslag och ha åsikter, lyssna och bli lyssnad på. De demokratiska processerna är ganska långsamma eftersom man vill att besluten ska vara väl grundade och förankrade. Det kräver tålamod och eftertanke, två saker vi verkligen skulle behöva mer av i vår värld. Den amerikanske sociologen, kväkaren och författaren Parker J. Palmer skriver i sin bok *Healing the Heart of Democracy*, om modet att skapa en politik värdig människans innersta väsen. Han menar att demokrati börjar i det mänskliga hjärtat, och att samtal, lyssnande och gemensam reflektion är centrala politiska handlingar.<sup>19</sup>

### **Olämpliga och lämpliga egenskaper hos ledare**

Vi har sett att ledare med starka idéer kan sätta sig över de demokratiska processerna och bara genomdriva sina önsknings utan att ge tid till inlyssnande och förankring. Genom historien har vi gång på gång sett karismatiska människor med grandiosa idéer och kanske psykopatiska och/eller narcissistiska drag övertyga tillräckligt många för att bli insatta som ledare, och sen har de lett sitt land till katastrofer på olika sätt. Krig, ekologiska katastrofer, folkmord. Vi måste sluta acceptera det, och hitta vägar att se till att det inte händer igen. Att världens alla barn lär sig kritisk faktagranskning i skolan och mångsidig kunskap om naturen och människans plats i ekosystemet, att de lär sig om demokrati och praktisk konflikt-hantering, får träna sig i samarbete och får kunskap om vägar framåt, som Agenda 2030 t.ex., är en viktig utgångspunkt, men mycket mer behövs för att ta itu med denna utmaning.

Det måste framför allt bli tydligt för alla att ingen kan sätta sig över de gemensamma lagar och regler vi har kommit fram till – det må vara nationella lagar eller internationella överenskommelser som FN-författningen och Deklarationen om de mänskliga rättigheterna. Ingen kan gå straffri om de begår sådana brott, även om de själva påstår sig stå över lagen.

---

<sup>19</sup> Se länkar/boklista i slutet av boken.

Med delaktigheten i makten kommer ett ansvar. I alla lägen behöver varje människa ta ansvar för sina handlingar, och ju högre samhällsposition desto större ansvar.

### **Ledare har ett stort ansvar!**

Vi som medborgare i olika länder har i vår tid skäl att förvänta oss mer av våra valda ledare än att de bara ska ha sin egen nations bästa för ögonen. Ett stort statsmannaskap ser sitt eget folks behov i relation till resten av världen och **har de globala utmaningarna högt på sin agenda** eftersom lösningarna på dem kommer att gagna oss alla – varje enskild stat och varje enskild människa. Det är ett ledarskap som ingen enskild människa kan ta på sig. Det krävs en stor stab av medarbetare och gott internationellt samarbete – och en stor portion ödmjukhet inför storheten i uppdraget – för att det ska gå att genomföra. Här finns ett stort arbete att utföra. Hur utformar vi förutsättningar för att ett ledarskap ska bli gott och mänskligt rimligt? Hur tar vi hand om varandra ända upp på högsta nivå så att de som tar på sig uppdraget håller för det? Och hur ser vi till att det är **hjärtat och hjärnan** som styr och inte frestelsen till pengar och makt? De frestelserna ska inte underskattas. **Hur begränsar vi möjligheterna att förledas och stöttar möjligheterna till kreativitet och omsorg?**

Jag har inte svaren, men jag vet att det finns många kloka människor här i världen som kan hjälpas åt med denna betydelsefulla uppgift. Det ideella initiativet **the Inner Development Goals** har t.ex. definierat vilka kvaliteter inom fem olika områden som en framtida eller nuvarande ledare som aspirerar på att leda världen i en fredlig och hållbar riktning behöver utveckla.<sup>20</sup> Här hittar vi betydligt lämpligare egenskaper att titta efter när vi söker tillförlitliga ledare. Vi testar idag många olika typer av ledarskap världen över. Låt oss hitta **modeller som är livgivande och balanserar makten på ett klokt sätt**, och välja dem och utforma dem lokalt, nationellt och internationellt.

**Pengar** – det går inte att komma undan att väldigt många människor i stora företag tjänar väldigt mycket pengar på krig och annan miljöförstörande verksamhet. Det är en ond cirkel – man producerar det som efterfrågas, och efterfrågan grundas på rädsla för fienden, och dessa fiendebilder kan spås på och polariseringen fås att öka, vilket är ett av skälen till att jag i detta kapitel ifrågasätter våra fiendebilder och efterfrågar en genomgripande analys av vem eller vad som är våra verkliga fiender och hur vi ska försvara oss bäst. **Pengar är en väldigt stark drivkraft till det sämsta vi kan göra för att bygga en långsiktigt hållbar värld där fred kan råda.**

Det finns andra sätt att tänka om pengar – hur ekonomin kan stödja en positiv fred.

**Institute for Economics & Peace** beskriver sig själva så här:

”Institute for Economics & Peace är världens ledande tankesmedja med fokus på att utveckla mätverktyg för att analysera fred och kvantifiera dess ekonomiska värde. Detta gör vi genom att ta fram globala och nationella index, beräkna våldets ekonomiska kostnader, analysera landsrisker och fördjupa förståelsen av positiv fred. IEP är mest känt för sina årliga publikationer: **Global Peace Index**, **Global Terrorism Index** och **Positive Peace Report**.”<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> <https://innerdevelopmentgoals.org/framework/> PDF på svenska: [https://drive.google.com/file/d/1L-t4CEWQ1APfJcXT44KEByaXsRz\\_J4jD/view](https://drive.google.com/file/d/1L-t4CEWQ1APfJcXT44KEByaXsRz_J4jD/view)

Testa dig själv mot utvecklingsmålen! <https://idgmeasurement.beingatfullpotential.io/#/login>

<sup>21</sup> Se länk och mer information i slutet av boken.

IEP har också utbildning i hur ekonomin kan fås att bli ett redskap för att skapa en positiv fred. Det är värt att titta på som alternativ. Själv tänker jag, att människan är oändligt kreativ och att nöden är många uppfinningars moder. Våra vapenfabriker skulle kunna ställa om sin verksamhet och börja använda sitt kreativa kapital till att skapa produkter som hjälper oss att vända klimatkrisen och skapa metoder att lindra de negativa klimataffekterna. Det vore ett värdigare och konstruktivare mål att kämpa för.

### 3) Vi själva

**Inte kan vi väl vara våra egna fiender?!** Ibland känns det ändå nästan så. När vi inte förstår. När vi inte kan se bortom oss själva utan låter egoistiska önsknings gå före. När vi blir rädda. Då fattas det väldigt många dåliga beslut och görs många dåliga saker. Hur kan vi komma åt det här?

Men jag då? Jag är väl inte min egen fiende? Jag är ju ganska välinformerad. Jag älskar jorden. Inte är jag självisk! Och inte är jag rädd. Det svåraste för mig är att se mig själv i spegeln och **erkänna att även jag är en del av problemet**. Jag vill ju vara en del av lösningen, inte del av problemet! Det svåraste är nog att det inte i första hand handlar om att bli en godare människa. **Det handlar om vår livsstil**, det vi är så uppfödda med att det är så självklart att vi inte är medvetna om det. Kanske blir vi så omskakade av den globala krisen att vi får upp ögonen nog för att börja ifrågasätta? Invanda mönster, kan jag ändra på dem i mitt liv? Och finns det mönster i vårt samhälle som behöver förändras av oss tillsammans?

Jag tror att vi alla behöver ta oss en ordentlig funderare. **Vad är riktigt viktigt i livet?** I denna tid av stora utmaningar och förändringar är det extra viktigt, och jag märker hur det bubblar av såna tankar överallt bland människor – ibland medvetet och positivt, ibland objudat och oönskat. Vi behöver skapa oss **ett nytt narrativ, en ny bild av hur vi vill att livet och samhället ska fungera**. I tider av kris kommer tanken – vad kan jag absolut inte vara utan? Det verkar som att de flesta kommer fram till väldigt grundläggande saker. Att någon bryr sig. Att mina nära och kära finns kvar. Att vi har en skyddad plats att vara på och mat att stoppa i magen. Att det finns något meningsfullt jag kan göra.

Men det bästa är ju att ha förebyggt krisen **innan** den kommer. Låt oss drömma stort och vackert – och realistiskt! Lek gärna leken med dina vänner – hur ser en riktigt god framtid ut, och hur bygger vi den? Vad är nödvändigt och vad klarar vi oss bättre utan? Vilka mönster skulle vi må bättre av att förändra?

Vi behöver ha **en vision av ett hållbart samhälle** som kommer att vara gott både för oss och våra barn och barnbarn och alla människor på jorden. Den visionen behöver vara vår ledstjärna, vår inre kompass. Det betyder inte att alla människors vision måste vara exakt lika. Det behöver finnas utrymme för olika kulturer och uttryck, plats för överraskningar och nya upptäckter i livet. Så tråkigt annars!

Jag skrev i inledningen: **Vi kan bara rädda jorden om vi älskar den, och det är en andlig sak**. Andlighet är en knepig sak att skriva om, för människor har så olika uppfattningar och erfarenheter av den saken, och kommer från så olika traditioner. Somliga vänder sig helt emot att det skulle finnas en andlig sida av tillvaron medan andra har en djup upplevelse av något som är större än oss själva. Jag vill ändå ge det ett försök, därför att jag tror att det finns något att hämta här – ett stöd, en vägledning.

Tanken att vi är beroende av varandra, insikten om vår samhörighet över hela jorden, vår strävan att vilja bygga en värld som håller, en värld i fred, gemenskap och varsamhet om varandra och jorden – för mig är det här en andlig insikt. Livet är heligt, det vi har tillsammans är heligt, gemenskapen är helig, kärleken är helig. Denna känsla verkar mänskligheten haft med sig sen den började existera, och den har gett upphov till ritualer och religioner, som ibland har missbrukats förfärligt och ibland varit till stor hjälp och stöd.

Jag skulle önska att vi kunde plocka fram det bästa ur de traditioner vi står i. Ur mitt kristna perspektiv är Jesus en fantastisk lärare, som levde sitt liv som en oerhörd förebild för oss. Han ifrågasatte och bröt mönster som inte var livgivande. Han talade med alla, rika och fattiga, såna som sågs som onda likaväl som goda, han talade jämställt med både män och kvinnor på ett sätt som sågs som väldigt förvirrande på den tiden. Han drev ut handelsmännen ur templet och värnade om Gudsgemenskapen i hjärtat. Berättelsen om uppståndelsen ger **ett bärande hopp att livet är starkare än döden och kärleken starkare än det onda.**

Inom judendomen finns begreppet *tikkun olam* – ett hebreiskt uttryck som betyder ”att laga världen”. Det finns en berättelse om hur vid skapelsen Guds ljus splittrades och fördelades på allt levande. Vår uppgift är att få syn på dessa gudagnistor i varandra. Då kommer världen att helas. I dag används *tikkun olam* ofta som ett uttryck för socialt ansvar, rättvisa, klimatarbete, fredsbyggande och att hjälpa utsatta människor. Det har blivit en princip om att vi har ett moraliskt ansvar att förbättra världen.

Även om många idag ser islam som en våldsamt religion så är **fred är ett kärnvärde** även i denna religion. Ordet *Islam* har samma rot som *salaam*, vilket betyder fred. Ett av Guds namn i islam är **As-Salaam – Fredens Källa**. Människan är enligt islam Guds förvaltare (khalifah) på jorden.

Det innebär ansvar – inte äganderätt – för naturen. Många muslimska tänkare, imamer och organisationer arbetar i dag med miljö- och klimatfrågor ur ett islamiskt perspektiv, bl.a. genom *Green Muslims, Islamic Foundation for Ecology and Environmental Sciences (IFEES)*, och den islamiska klimatdeklarationen (2015), där muslimska ledare uppmanade till klimatansvar i linje med islamisk tro.

Nu skriver jag bara om de religioner jag har nån aning om. Om du tillhör en annan religion så hittar du säkert att **fred och omsorg om livet** är bärande element där också.

Det är min övertygade tro, att var vi än börjar, så om vi söker oss närmare Gud (eller vilket namn vi nu vill sätta på det heliga) så kommer vi att komma närmare varandra. Och omvänt, om vi kommer närmare varandra så kommer vi närmare Gud. I bibeln kallas djävulen – personifikationen av det som skiljer oss från Gud – *lögnens och splittringens fader*. Så låt oss se det som förenar och välja att komma närmare varandra! Låt oss ta vara på den vägledning som finns i våra olika traditioner och hämta styrka i gemenskapen med varandra och den förunderliga känslan av samhörighet med helheten, det heliga.

Jag vill gärna dela ett bibelord med er, ett som påminner om styrkan som finns till hands:

### **Jeremia 17:7-8**

*Välsignad är den som sätter sin lit till Herren, som litar helt till Herren.*

*Han (eller hon) blir som ett träd planterat nära vatten.*

*Det sträcker sina rötter mot bäcken.*

*Det har inget att frukta av hettan, bladen är alltid gröna.*

*Det ängslas inte under torra år, upphör inte att bära frukt.*

Att **livets vatten finns tillgängligt** att hämta kraft ur när kriget och döden knackar på dörren ger mig hopp.

När vi går till vårt inre så hittar vi förmågan till allt möjligt, både gott och ont. Men vi hittar också **förmågan att välja**. Att lyssna och lära, utvecklas och tänka nya tankar. Människor *kan* förändras! Överträffa oss själva och våra förväntningar. Att vi är delaktiga innebär också att vi har ansvar för våra val. Det vi gör betyder något, bra eller dåligt. Det kan kännas obehagligt – men det är också hoppfullt. Om jag tar ett gott steg, och du, och du, och väldigt många människor, då blir det en effekt som gör skillnad i hela vårt samhälle och över hela vår jord. Så vår strategi för oss själva skulle kunna vara – **Våga tänka nytt och bortom oss själva. Ta vara på dina kraftkällor och ta ansvar för dina val.**

## Metod 6, strategier för fred:

- Ett fredsavtal lönar sig inte stort om man inte lever upp till det. Alla länder behöver ta sina åtaganden och klimatlöften på största allvar.
- Lägg mest resurser på det största hotet!
- Med all vår kraft: undvik krig, eftersom det allvarligt förvärrar vår totala situation. De-eskalera, använd fredlig, konstruktiv konfliktlösning (se kap 4).
- Låt oss fortsätta nedrustningen av kärnvapen tills inte ett enda finns kvar. Se till att alla länder ratificerar FN:s fördrag om förbud mot kärnvapen, TPNW.
- Gör verkstad av alla mål och delmål i Agenda 2030 så att vi når målen till 2030!
- Kloka beslut kräver sanningsenlig, nyanserad och objektiv information. Värna fri media!
- Ta in nyheterna men mät dem med en välgrundad måttstock. Agera inte i panik utan utifrån dina djupaste värden.
- Arbeta med våra fiendebilder. Se nyanser, leta efter de verkliga behoven under den aggressiva ytan, undvik polarisering och förenklade svartvita bilder, arbeta med konfliktanalys och konfliktförståelse.
- Man får det man förbereder sig för. Låt oss sluta förbereda oss för krig och istället förbereda oss för fred! Låt ungdomarna göra tjänsteplikt i stället för värnplikt, där det ingår utbildning i konflikthantering med fredliga medel, övning i hur man bygger goda, fredliga relationer och praktiskt arbete för att stärka den mänskliga säkerheten genom insatser mot t.ex. klimathotet, ensamhet och fattigdom – det finns en uppsjö av saker som behöver göras!
- För att bevara vår mänsklighet: vägra att se människor förvandlas till stereotyper och nummer. Vår viktigaste strategi här borde vara att beslutsamt se alla andra som människor och vara beredd till öppen dialog.
- Demokratiarbete – en hjärtefråga på alla nivåer.
- Utveckla modeller för ett gott ledarskap, och hitta ett sätt att avsätta ledare som uppenbart utövar ett destruktivt ledarskap. Se till att åtgärderna riktas mot ledarskapet och inte mot folket!
- Tänk seriöst på vad vi gör med våra pengar och vad pengar gör med oss!
- Våga tänka nytt och bortom oss själva. Ta vara på dina kraftkällor och ta ansvar för dina val.

## 7. Avslutning: Låt oss leva den fred vi vill se!

Fred är en hjärtats livshållning. Låt oss därför aldrig tappa hoppet! Vi har makt att påverka tillståndet omkring oss. Vi kan alla vara delaktiga – och behöver vara det, för att det gemensamma pusslet ska bli komplett.

**Så, vad kan vi göra nu då, du och jag, för att bygga och upprätthålla freden i världen? En liten sammanfattning:**

### Vi bygger fred – tillsammans!

1. **Fred byggs av vänskap.** Låt oss vara vänner, ta vara på de vänner vi har och se om vi kan få vårt nätverk av vänner att växa. Låt oss inte glömma bort vårt eget unika värde och att alla andra har ett lika unikt värde. Låt oss möta olikheter med nyfikenhet och ömsesidig respekt. Kan vi lära något nytt? Låt oss aldrig glömma bort våra innersta värden och komma ihåg att medkänsla och generositet bygger en helare värld. Fred är att se varandra med goda ögon och ha roligt tillsammans.

Låt oss bygga fred med **mycelmetoden!** Rotsystemet som inte syns, men som genomtränger hela marken och för näring och vatten till där det behövs på ett sätt som gynnar inte bara oss utan hela ekosystemet i ett förunderligt samspel.

2. **Fred uppehålls av att hjälpas åt.** Låt oss göra det! Samarbeta. Ta vara på det som redan finns! Kontakter, samarbeten, organisationer... Hur kan du på din arbetsplats, din organisation, din kyrka eller motsvarande, ditt politiska parti, bidra till att denna anda av samarbete växer?

3. **Fred är att se gemensamma problem och göra något åt dem!** Fred grundas på att vi bryr oss om varandra och jorden vi bor på, att se till det gemensamma bästa. Låt oss söka vägar till ett varsammare och omsorgsfullare liv, och god kunskap om hur naturen och vårt samspel fungerar. Vad kan du göra för att minska trycket på jordens resurser? Tala med dina vänner om det! Bli problemlösare tillsammans!

Ta tag i problemen i rätt ordning! De viktigaste, mest grundläggande och världsomspännande först. Alla behöver vara beredda att ta sitt ansvar och göra sin del. Resultatet, även om alla omställningar kan upplevas som svåra, kommer bli att vi alla mår bättre och får ett rikare, gladare liv. Det är värt det!

4. **Fred löser konflikter med fredliga medel** – genom att lyssna på varandra, se varandras behov och se till att grundläggande behov blir mötta. Till förhandlingsbordet innan konflikten hårdnat! Det här behöver vi öva på alla nivåer från barnkammaren och uppåt tills det blir alldeles naturligt och det enda tänkbara. **Krig som metod borde vara lika förbjudet som barnaga.**

5. **Fred är mer än avsaknad av krig.** Det är ett kreativt förhållningssätt där vi hjälps åt att lösa gemensamma problem med en mångfald av metoder.

## 6. **Fred underlättas när vi tar vara på våra bästa strategier och metoder!**

**Demokrati och gemensamt ansvar** – som bygger på kunskap. Ta vara på dina demokratiska rättigheter och möjligheter. Värna utbildning, forskning och kritiskt tänkande.

**Agenda 2030 och kommande globala agendor** – vad kan du göra i dina sammanhang för att göra verkstad av målen? Lär dig om målen och sprid kunskapen.

**Jämlikhet** och att alla blir lika lyssnade på – detta behöver vi öva på i alla sammanhang vi finns i. Det vi tillämpar sprids som ringar på vattnet.

**Att vi är vaksamma på oss själva** och hittar metoder för att balansera lust att dominera och lust att vinna fördelar på andras bekostnad.

Att vi hjälps åt att utveckla **modeller för ledarskap** som håller i vår globala värld.

Att vi hittar **ett sunt förhållande till pengar**. Ordet ekonomi betyder hushållning. En god ekonomi handlar om balans, prioritering och långsiktighet – att hushålla så att det räcker och blir hållbart över tid.

7. **Låt oss leva den fred vi vill se!** Låt oss drömma stort och vackert och måla bilden av den framtid vi vill ha – en framtid som ger trygghet därför att vi vet att resurserna räcker till alla eftersom vi vårdar dem och delar dem rättvist. En framtid där krig inte behövs.

**Vi får det vi förbereder oss för. Så låt oss förbereda oss för fred.** Öva fred. Leva fred, med början i det lilla sammanhang där vi befinner oss och upp till den högsta globala nivån.

Namnet på det här kapitlet hade lika gärna kunnat vara ”**Vad som ger hopp**”. Det här ger hopp. Vi bär alla på möjligheten till förändring, och vi har varandra till stöd och samarbete. Det lilla vi gör, enskilt och tillsammans gör på riktigt skillnad. **Tjeckiens förre president, dramatikern och medborgarrättskämpen Václav Havel talade om hopp så här:**<sup>22</sup>

”Hopp är absolut inte detsamma som att vara positiv. Det är inte övertygelsen att något kommer att gå bra utan vissheten om att det jag gör har mening, oavsett hur det än går.”

”Hopp är ett sinnestillstånd, inte ett världstillstånd. Hopp, i denna djupa och kraftfulla mening, är inte detsamma som glädje över att saker går bra eller villighet att investera i

---

<sup>22</sup> *Disturbing the Peace (1986) : A Conversation with Karel Hvizdala*; översättning till engelska Paul Wilson (1990). Här i fri egen tolkning.

företag som uppenbarligen är på väg mot framgång, utan snarare en förmåga att arbeta för något eftersom det är gott.”

Jag vill avsluta den här handboken i praktiskt fredsbyggande med bilden av **freden som ett hav**. Den älskade svenska författaren Tage Danielsson skriver –

*”En droppe droppad i livets älv har ingen kraft att flyta själv. Det ställs ett krav på varenda droppe: Hjälp till att hålla de andra oppe!”*

Tänk dig att alla vi fredsälskande människor är som droppar i ett stort, världsomspännande hav. I vår oroliga tid får vi alltmer upp ögonen för hur många vi är, och vi krokar arm allt fastare för att stötta varandra och hålla varandra uppe i våra strävanden efter att bygga freden där vi befinner oss.

Nere i havets djup är det lugnt, stabilt och rofyllt. Men på ytan yr skummet i vilda stormar. Det ser förfärande ut – men i jämförelse med hela det djupa havet så är det ändå bara en bråkdel som stormar runt. Stormar kan ebba ut och komma till ro.

Må det vara vår målsättning **att leva freden så varmt och lockande** att de som stormar får lust att pröva nya vägar, fredens vägar till ett helare, gladare och tryggare liv – därför att vi vill varandra väl, för vår egen skull och allas bästa. För jordens och vår egen överlevnads skull.

## **Länkar och böcker:**

### **Inledningen:**

Connecting the Dots – Inner Development Goals <https://innerdevelopmentgoals.org/>

**KG Hammar:** Fred är vägen till fred, Marcus Förlag 2013

**Kap 1:** (Inga länkar)

**Kap 2:** (Inga länkar)

### **Kap 3:**

**WWF:s Living Planet Report 2024:** Denna rapport visar att populationerna av vilda ryggradsdjur har minskat med i genomsnitt 73 % mellan 1970 och 2020. Särskilt drabbade är sötvattensarter, där minskningen är hela 85 %. Rapporten pekar ut habitatförlust, klimatförändringar och överexploatering som de främsta orsakerna till denna nedgång.

<https://www.worldwildlife.org/publications/2024-living-planet-report>

<https://www.wwf.se/rapport/living-planet-report/#living-planet-report-2024>

**FN:s IPBES-rapport:** Enligt denna rapport är invasiva främmande arter en bidragande faktor i 60 % av globala växt- och djurutrotningar och kostar mänskligheten över 400 miljarder dollar årligen.

<https://www.ipbes.net/global-assessment>

<https://www.naturvardsverket.se/om-miljoarbetet/internationellt-miljoarbete/multilateralt-miljosamarbete/plattform-for-biologisk-mangfald---ipbes/>

**WHO:s faktablad om biologisk mångfald:** Världshälsoorganisationen rapporterar att artutrotningstakten nu är 10 till 100 gånger högre än den naturliga bakgrundstakten, vilket hotar viktiga ekosystemtjänster som pollinering och vattenrening.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/biodiversity>

### **UNDP:s press release mars 2024:**

<https://www.unep.org/news-and-stories/press-release/rich-countries-use-six-times-more-resources-generate-10-times>

**UNRIC** är FN:s regionala informationskontor för Västeuropa. UNRIC, vars kontor är baserat i Bryssel, består av nio geografiska och tematiska avdelningar samt en infopunkt och bibliotek. Här rapporterar de om världens flyktingströmmar 2014:

<https://unric.org/sv/om-unric/>

<https://unric.org/sv/naturkatastrofer-foerdriver-tre-ganger-mer-maenniskor-aen-krig/>

**Här är uppdaterade siffror:** <https://www.unhcr.org/mid-year-trends-report-2024>

**We Don't Have Time** – världens största mediaplattform för klimataktion, som demokratiserar kunskap om klimatlösningar för att inspirera och mobilisera en global rörelse mot en blomstrande, fossilfri framtid:

<https://www.wedonthavetime.org/our-community>

## Kap 4:

Här finns bl.a. kunskap om Johan Galtung, John W. Burton samt Karin Utas Carlssons forskning att tillgå tillsammans med mycket annat för den som vill lära och undervisa om fred:

<https://www.laraforfred.se/forskning>

Tillsammans med många kurser och undervisningsmaterial är **Harvard Negotiation Project** känt för att ha utvecklat begreppet ”principbaserad förhandling”, som beskrivs i Roger Fisher, William Ury och Bruce Pattons banbrytande verk *Getting to YES: Negotiating Agreement Without Giving In (Att nå fram till JA: Att förhandla fram en överenskommelse utan att ge efter)*.

*Getting to YES* har sedan sin första utgivning 1981 hjälpt förhandlare att både vinna värde och skapa värde vid förhandlingsbordet – och gör det fortfarande i dag. Boken har visat hur man kan skapa lösningar till ömsesidig nytta och undvika hårda konflikter i förhandlingar, och har därigenom förändrat hela landskapet för hur förhandlingar bedrivs.

**Hans Hedrich: A Peace Congress for the Healing of the Old Continent; LINK:**

<https://neutralitystudies.com/2024/03/a-peace-congress-for-the-healing-of-the-old-continent/>

**Organisationen för säkerhet och samarbete i Europa**, förkortat **OSSE** (uttalas bokstav för bokstav), eng. **OSCE**, är en internationell organisation som arbetar med "tidiga varningar, konflikthantering, riskhantering och återuppbyggnad" i Europa. Organisationen bildades 1975 och hette fram till 1995 Europeiska säkerhetskonferensen (ESK). ESK bildades under kalla kriget som ett forum för dialog mellan väst och öst. OSSE har särskilt varit aktiv i före detta Jugoslavien med övervakning av allmänna val och liknande.

Sedan 1993 är OSSE genom FN-stadgans kapitel VIII en regional organisation inom FN. Det har sitt säte i Wien.

OSSE har (2020) 57 deltagande stater: alla stater i Europa, de före detta sovjetrepublikerna i Kaukasien, Centralasien, Mongoliet samt USA och Kanada i Nordamerika. OSSE har över 3500 anställda, varav de flesta är sysselsatta i fält, och endast omkring 10 procent arbetar vid högkvarteret och andra kontor.

[https://sv.wikipedia.org/wiki/Organisationen\\_f%C3%B6r\\_s%C3%A4kerhet\\_och\\_samarbete\\_i\\_Europa](https://sv.wikipedia.org/wiki/Organisationen_f%C3%B6r_s%C3%A4kerhet_och_samarbete_i_Europa)

## Kap 5:

Forskare och filosofer som har skrivit om hur altruism – alltså osjälviskt handlande för andras bästa – kan vara en grund för ett välfungerande samhälle. Här är några viktiga namn och idéer:

### 1. Frans de Waal – primatolog och etolog

De Waal har visat genom studier av apor och andra djur att empati och samarbete är biologiskt nedärvda egenskaper. I böcker som *”The Age of Empathy”* och *”Are We Smart Enough to Know How Smart Animals Are?”* argumenterar han för att altruism är naturligt och evolutionärt fördelaktigt – både i djursamhällen och hos människor.

## 2. David Sloan Wilson – evolutionsbiolog

Han har skrivit om hur grupper där medlemmar samarbetar och är altruistiska mot varandra har större överlevnadsfördelar än grupper med hög grad av egoism. I boken *”Does Altruism Exist?”* argumenterar han för att altruism på gruppnivå kan vara evolutionärt framgångsrikt.

## 3. Peter Singer – moralfilosof

I boken *”The Expanding Circle”* och andra verk förespråkar Singer att människans moraliska ansvar bör sträcka sig bortom familj och land, till hela mänskligheten (och även djur).

Altruism, enligt honom, är inte bara moraliskt rätt utan också en förutsättning för ett rättvist och hållbart globalt samhälle.

## 4. Tomas Björkman och Ida Hult (bl.a. inom ramen för Inner Development Goals)

De betonar att inre utveckling – som empati, omtanke, självkänedom och altruism – är avgörande för att vi ska kunna hantera samhällsutmaningar som klimat, ojämlikhet och fred. Det handlar om långsiktig samhällsbyggnad baserad på samverkan.

**5. Elinor Ostrom – statsvetare från USA, Nobelpristagare 2009** (ekonomipriset (Sveriges Riksbanks pris i ekonomisk vetenskap till Alfred Nobels minne), tillsammans med Oliver E. Williamson) I sin forskning visade hon att gemensamma resurser (t.ex. fiskevattnen, skogar) ofta hanteras bäst av lokala samhällen genom samarbete, tillit och gemensamma normer – snarare än genom statlig kontroll eller privatisering. Altruistiskt samarbete mellan människor kan alltså skapa hållbara lösningar.

## Kap 6:

**Parker J. Palmer:** *Healing the Heart of Democracy – The Courage to Create a Politics Worthy of the Human Spirit*, uppdaterad utgåva, Jossey Bass 2024

**Institute for Economics & Peace** är världens ledande tankesmedja med fokus på att utveckla mätverktyg för att analysera fred och kvantifiera dess ekonomiska värde. Detta gör vi genom att ta fram globala och nationella index, beräkna våldets ekonomiska kostnader, analysera landsrisker och fördjupa förståelsen av positiv fred.

IEP är mest känt för sina årliga publikationer:

**Global Peace Index, Global Terrorism Index och Positive Peace Report.**

Institutet grundades 2008 och har sedan dess utvecklats till en global aktör. Dess forskning uppmärksammas regelbundet i internationella medier som *The Guardian*, *The Economist*, *Huffington Post*, *Washington Post*, *CNN* och *BBC*.

Huvudkontoret ligger i Sydney, och IEP har även kontor i New York, Mexico City, Bryssel, Haag och Harare. Det är en oberoende, ideell välgörenhetsorganisation med 501(c)(3)-status i USA.

<https://www.economicsandpeace.org/wp-content/uploads/2021/03/Positive-Peace-Implementation-Guide-web.pdf>

**Om ”Ekonomi och Planetens gränser” (WWF):**

<https://www.wwf.se/ekonomi-och-finans/inom-planetens-granser/>

**Kap 7:** (Inga länkar)

# Fred på riktigt – praktiska metoder

– på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet –



Det här är en bok med gräsrotsperspektiv.

En handbok för dig som oroar dig för världsläget och skulle vilja göra något åt det, men inte vet hur.

Här finns metoder och tips på vad som kan göras och behöver göras, på alla tänkbara nivåer – från lokala smågrupper till högsta FN-nivå.

En bok att läsa och reflektera över tillsammans, som stimulerar till egna idéer och att skapa konkreta lösningar utifrån de möjligheter som finns i ert sammanhang.

Vi behöver alla vara delaktiga i att bygga freden, i alla sammanhang och organisationer där vi befinner oss.

Det finns redan ramverk och samarbeten på plats, låt oss använda dem, och utveckla dem!

Vi bygger freden tillsammans! Med vänskap, samarbete, och genom att se gemensamma utmaningar och ta ansvar för dem.

En bok som ger hopp, på riktigt.

Tryck: LiU-tryck

ISBN: 978-91-531-6054-0