



EN TIDNING FRÅN KRIS, KRIMINELLAS REVANSCH I SAMHÄLLET • #2 2022

VAGGEN UT



**VAD BETYDER ETT
MEDLEMSKAP I KRIS**

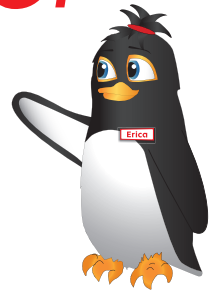
ATT SKAPA EN LOGOTYPE
- FÖRÄNDRING AV ORGANISATIONEN KRIS
OCH DÄRMED ÄVEN LOGOTYPEN

CURA OF SWEDEN
- DÄRFÖR GER CURA-TÄCKEN BÄTTRE SÖMN.

PROFESSIONELLA FÖRELÄSNINGAR
- KRIS FÖRELÄSER KRING MISSBRUK OCH KRIMINALITET



ICA Supermarket Skogås



Vårt hjärta slår för
allas lika värde!

2 2022



KRIS nya logotype

VÄGEN UT

VÄGEN UT ISSN 1651-4254

Utgivare: **KRIS Riksförbund**

Ansvarig utgivare: **Germay Woldu**

Redaktör: **Yvonne Strömberg**

Layout: **Yvonne Strömberg**

Omslagsfoto: **KRIS nya logotype**

Tryckeri: **Norrköpings Tryckeri AB**

Medlemsutskick: **KRIS Riksförbund**

Företagsannonsering och prenumeration:

Team Work Trading AB, 0587-17 00 00

Kontakta **VÄGEN UT:**

Gröndalsvägen 194 • 117 69 Stockholm

e-post: **redax@krisvagenut.se**

Hemsida: **www.krisvagenut.se**

4 LEDARE:

Dystra 2022 – fler skott, fler vapen och rekordmånga döda.

5 AKTUELLT I VÅRA FÖRENINGAR

Färsk rapport från norr till söder.

8 VAD BETYDER ETT MEDLEMSKAP I KRIS

Det finns olika former av medlemskap, alla stödjer vårt arbete och vi stödjer varandra.

9 HÄR KAN DU FIRA MIDSOMMAR

Drogfria mötesplatser för gemenskap.

10 PERMISSION MED GEMENSKAP OCH VÄRME

Du är välkommen till oss!

11 KRIS-DAGARNA 1-3 APRIL

Bland annat avslutas arbetet med den nya logotypen.

14 ATT SKAPA EN LOGOTYPE

Förändring av organisationen KRIS och därmed även logotypen.

16 BÄTTRE SÖMN MED CURA

Hur tyngdtäcket hjälpte mig att sova bättre.

18 CURA OF SWEDEN

Därför ger CURA-täcken bättre sömn.

21 PROFESSIONELLA FÖRELÄSNINGAR

KRIS föreläser kring missbruk och kriminalitet.

24 KORSORD

LEDARE:

DYSTRA 2022 - FLER SKOTT, FLER VAPEN, OCH REKORDMÅNGA DÖDA

Utanförskap skapar hat och våld. När ska vi lära oss att enda sättet att möta det är att arbeta bort utanförskapet.

Som rubriken lyder, löd även många nyhetsinslag i början av året. Den första månaden var det redan sju personer som bragts om livet på grund av dessa skjutningar som blivit normaliserade i dagens Sverige. Jag hör hur det pratas om hårdare straff och flera poliser. Politikerna säger att de kommer att satsa på att få ner döds-skjutningarna. Fram till mars är det 18 unga människor som dött och under april dog ytterligare några.

Av allt som lovas av politikerna syns inget som leder till mindre utanförskap, mindre myndighetshat med mera. Sverige brinner, det kan vi se efter påskhelgen. Vi har idag ett samhälle med många boende i utanförskapsområden. I alla dessa områden har vi vanliga hederliga medborgare som arbetar och betalar skatt. Dessa områden blir ofta utmålade som problematiska på grund av en liten klick missnöjda ungdomar som på grund av sin livssituation känner stort hat mot samhället. Dessa utanförskapsområden är invandrartäta med föräldrar som inte kommer in på arbetsmarknaden. Arbetslösheten är stor och många lever i trångboddhet. I stället för att arbeta förebyggande med alla dessa aspekter i åtanke, fokuserar myndigheterna på helt fel saker såsom att lås in dem och kasta

nycklarna. Alla dessa gängmedlemmar som kommer från orten? Jag skulle vilja påstå att vi inte har några gäng, möjligtvis grupper av ungdomar som hänger ihop och som oftast har gjort det sedan de var barn. Jag försvarar inte dessa döds-skjutningar. Jag tycker att alla dessa ungdomar som idag skjuter ihjäl varandra ska dömas till kännbara straff med ett bra behandlingsinnehåll. När det är viktigt att leva i ett demokratiskt samhälle med rätt att uttrycka sina åsikter bör vi också förstå att vi kommer att väcka missnöjet som legat och grott under många år i dessa utanförskapsområden.

I dag bor över en miljon muslimer i Sverige. Det var knappast alla dessa som under påsken gav sig på poliser och brände bilar, utan snarare en liten missnöjd grupp av unga män och kvinnor som har tagit tillfället i akt för att visa sitt enorma missnöje mot samhället. När politikerna och myndigheterna anser att alla har rätt att uttrycka sin åsikt för att vi har yttrandefrihet, bör vi nog tänka en gång till.

Jag tycker att det var ett vansinnigt beslut att ge en erkänd nazist tillstånd att bränna en helig skrift i utanförskapsområden. Vad hade vi väntat oss skulle hända? Är vi blinda eller är vi bara dumma?

Vi behöver arbeta för att få bort från de klyftor som råder i samhället med allt hat, vi och dem. Hoppas vi lärt oss något av de hemskheter som rått runt om i landet där hatet varit den stora drivkraften. Man har gett sig på polisen, brandkåren, journalister och privatpersoner och förstört allt som kommit i deras väg. Man påstår att det är i islams namn, men det stämmer inte, snarare i hatets och missnöjets namn.

Vi på KRIS välkomnar alla. Vi är en demokratisk organisation som är öppen för alla oavsett religion.

*Germay Woldu
Ansvarig utgivare och
ordförande RIKSKRIS*



Foto: Baldur Bragsson

AKTUELLT I VÅRA KRIS FÖRENINGAR

KRIS har idag tio föreningar och Unga KRIS sju. Verksamheterna i dem varierar lite beroende på utbud och det behov som finns på respektive ort. Nu ska vi göra en djupdykning i vårt avlånga land för att se vad varje förening gör.

Text: Matthias Mattsson

KRIS Borås

I KRIS Borås börjar den dagliga verksamheten med att de varje morgon inleder med frukost, varpå man har morgonmöte, delningsrunda och dagens angelägenheter till exempel om någon har ett möte hos socialtjänsten. De lagar också mat tillsammans varje dag.

Föreningen har också studiecirklar, framför allt Coach Board Game, och de kommer införa tolvstegsarbete för dem som vill.

KRIS Borås hittar också på aktiviteter tillsammans några gånger i månaden, som att grillas eller att åka och bada.

De föreläser om kriminalitet och missbruk, något de har gjort för en rad olika verksamheter, senast för socialtjänsten, fritidsgårdar och de får besök av gymnasieskola från Skövde.

KRIS Borås arbetar på att få komma på besök till anstalt- och häkten och skickar egengjorda broschyrer till dessa och andra institutioner.

KRIS och Unga KRIS Falkenberg

KRIS Falkenberg har likt de andra föreningarna studiecirklar och morgonmöte. Det som sticker ut är att de får verksamheten att gå runt ekonomiskt genom flyttjobben. Den verksamheten har varit vilande under



Unga KRIS Sverige på besök i Falkenberg

pandemin, men rullar nu på igen. Man kan ta på sig långa flyttkörningar, som från Jönköping till Halmstad.

KRIS Falkenberg har också ett stödboende. Just nu har man två boende från kommunen och tre som hyr "vanligt". De hjälper de boende och kör dem exempelvis till myndigheter, bland annat Frivården i Halmstad.

Föreningen har ett samarbete med kommunen och kör klienter till behandlingshem. De åker alltid två personer plus klienten.

Unga KRIS Falkenbergs verksamhet har varit vilande ett tag, men nu

tar man nya krafter. De arbetar för att komma ut och föreläsa på skolor, vilket är ett av huvudmålen.

KRIS och Unga KRIS Gävle

KRIS Gävle har morgonmöte kl. 8.30. Då tar de bland annat upp vilka studiecirklar som ska hållas under dagen. De har olika studiecirklar, exempelvis processgruppen Våldets ansikten som hålls två gånger i veckan. I den cirkeln läser man om och reflekterar kring olika sorter våld i nära relationer. En gång i veckan besöker de Gävle anstalt och häkte. >>>



Anetta Hellgren, Johanna Hallin Karlsson, Billy Nilsson

Föreningen hjälper också till i det lokala näringslivet. Bland annat med att diska och flytta bord på restaurangen Madam Brasseri. Man hjälper också till att sätta upp scener under evenemang på kulturnavet Värnamo gummfabrik.

KRIS och Unga KRIS Stockholm:

KRIS Stockholm verksamhet fokuserar på grupp och grupprocesser. De serverar frukost varje morgon. Sedan följs en typisk dag med morgonmöte, studiecirklar, kulturarrangemang, föreläsningar och samtal i grupp. De har även fysisk aktivitet i samarbete med SATS Hornstull. En viktig del av arbetet är anstaltsverksamheten och muckhämtning.

KRIS Stockholm har både mans- och kvinnoinriktad verksamhet. En kvinnogrupp där man kan få stöd, råd eller bara gemenskap. En mansgrupp som erbjuder processer i ämnen som våld och machokultur med mera. Föreningslokalen är reserverad för män respektive kvinnor när grupperna träffas.

Föreningen erbjuder föreläsningar inom narkotikapolitik och beroende med mera, samt professionell sorgebearbetning både enskilt och i grupp. Kontakta KRIS Stockholm för information om pris med mera.

Föreningen erbjuder också behandlingsprogrammet Kriminalitet som livsstil och har två behöriga programledare för detta. De har även öppenvårdsbehandling.

Unga KRIS Stockholm är en nystartad förening som är verksam i en lokal i anslutning till KRIS Stockholms. De har långtgående planer på vad de vill göra och vilka de vill samarbeta med. Mer information kommer.

– Man kommer varandra mycket närmare. Det är utvecklande, men också jobbigt såklart, säger Anetta Hellgren, verksamhetsansvarig.

KRIS och Unga KRIS Gävle lagar mat varje dag. De besöker Ria:s (Råd och information i alkoholfrågor) verksamhet för ett kommande samarbete och de arbetar för att återuppta KRIS och Unga KRIS samarbete med Fängelsemuseet där skolklasser först gör ett besök på museet och sedan besöker föreningen.

– Vi är en väldigt levande förening tillsammans. Det är fina samtal och hundar som springer omkring, säger Anetta Hellgren och skrattar.

Mycket av verksamheten för Unga KRIS Gävle är vilande då Johanna Hallin Karlsson, ordförande, är mammaledig. Men man håller på att sätta upp ett kontor till Rickard Andersson som blivit ekonomiansvarig för Unga KRIS riksförbund.

KRIS Göteborg

KRIS Göteborgs dagar börjar med frukost, månderunda och "Härvaro." Det senare är en kort mindfulness-övning, en slags sju minuter lång meditation. Under dagen har de olika studiecirklar, som Meningen med våld (se beskrivningen i KRIS Gävle). De har en studiecirkel om föreningslivet. De har även studiecirklar där man väljer ut ett tema och delar och reflekterar kring det. Det kan vara allt ifrån sorg till kärlek.

Föreningen har en tolvstegsbaserad öppenvårdsverksamhet och minst två gånger i veckan går man på tolvstegsmöten. De arbetar också med studieprogrammet Peace Eduaction, skapat av The Prem Rawat Foundation (namngivet efter fredsbassadör Prem Rawat).

Fysisk aktivitet ingår i verksamheten i samarbete med träningskedjan World Class. Det kan vara alltifrån yoga till promenader.

KRIS Göteborg vägleder och stöttar för närvarande i arbetet med att bilda Göteborgs egna Unga KRIS-förening.

KRIS Värnamo

KRIS Värnamo har en daglig verksamhet med allt vad det innebär av morgonmöten, studiecirklar med mera. De ger många intervjuer för elever och studenter, inte minst från Polishögskolan. Det håller också många föreläsningar och föredrag på folkhögskolor och gymnasieskolor.



KRIS Stockholm har "tjejgrupp"

KRIS och Unga KRIS Södertälje:

KRIS Södertäljes kärnverksamhet är anstalts- och häktesbesök samt muckhämtningar. En verksamhet som startat igen efter pandemin. De har mycket annan verksamhet också. De föreläser till exempel i skolor och för organisationer inom socialt arbete med mera.

Föreningarna arbetar med personlig utveckling och processarbete, liksom andra KRIS-föreningar. En gång i veckan har de dessutom en "krimtorsdag", en pågående behandling kring kriminella tankemönster och trauma- och sorgebearbetning. Den hålls i samarbete med Ankarstiftelsen och Omsorgskompaniet Södertälje.

Hos KRIS och Unga KRIS Södertälje får den kreativa själen utlopp för positiva kickar. Filmverksamheten sker i samarbete med castingbolag och har resulterat i att ungdomar och vuxna deltagit vid inspelningar av musikvideor och tv-serier. Föreningslokalen har även en musikstudio och replokal. De arrangerar ofta events med med life-stories, musik och andra uppträdanden.

Södertäljes lokaler är också huvudkontor för Unga KRIS Sverige.

Unga KRIS Strängnäs

Unga KRIS Strängnäs fortsätter med sina tjejkvällar (se förra numret), där man samlas en gäng unga tjejer kring ett gäng vuxna förebilder. Det är också många utflykter till Stockholm för att gå på gallerierna Heron City, Mall of Scandinavia och liknande för att äta ute, gå på bio med mera. De lånar också ut sina lokaler för att elever ska kunna plugga.

Unga KRIS Västerås

Unga KRIS Västerås tar sig an enskilda samtal och vägledning. De har fysisk aktivitet varannan vecka, vilket ser olika ut beroende på årstid. Det kommer bli mer sommaraktiviteter när värmen kommer, annars har det till exempel varit bowling på agendan. Varannan torsdag har de gruppträff som är mer ett vänligt "häng" där man samtalar, grillar och liknande.

KRIS och Unga KRIS Sundsvall (med egna ord)

KRIS Sundsvall verksamhet är främst vårt stödboende med fyra platser för män och två för kvinnor. Under året



Matthias och Rikka Heindla – Unga KRIS Västerås

ska vi även arbeta med att kunna utöka antalet platser då trycket har varit stort under föregående år. Vi ser fram emot att återigen kunna besöka anstalter och häkten och gjorde förra veckan en muckhämtning till vårt stödboende.

Utöver våra morgonmöten med textläsning och delningsrunda och utblås varje vardag har vi studiecirkeln Meningen med våld på tisdagar. Vi har mansgrupp och går igenom KRIS traditioner på onsdagar, lagar lunch på torsdagar och spelar Coach Board Game på fredagar.

Vi har även gymkort till de boende som får hjälp att komma igång med träningen och bibehålla den genom våran hälsocoach. Under våren och sommaren kommer vi lägga tid på att förbättra vår utemiljö med diverse planteringar. Vi har också diverse aktiviteter kring våra högtider jul, påsk, valborg och midsommar.

Unga KRIS Sundsvall har öppet lördagar kl. 16.00–23.00. Det är en föreningsliknande verksamhet där man

hittar på olika aktiviteter som att spela kubb, se på film, spela sällskapspel eller tv-spel och serverar mat, taco-buffé, grillat med mera. Längre fram under sommaren planerar de en aktivitet ute i naturen. De planerar också att nå ut till SiS och socialtjänsten.

KRIS Umeå

I KRIS Umeå blir de intervjuade varje dag så det är en stor del av deras verksamhet. De har också en kvinnogrupp för kvinnor med skyddad identitet.

De föreläser på socionomutbildningar och arbetar mycket med ungdomar. Det finns en stor efterfrågan i Umeå på att tala på skolorna om kriminalitet och KRIS verksamhet. Föreningen genomför också muckhämtningar på Ersboda anstalt och Sörbyn anstalt.

KRIS Umeås arbete är helt ideellt och de hoppas på mer stöd från kommunen. Förhoppningsvis kommer de ut på anstalterna igen och får då stöd genom det arbetet.



KRIS Umeå på Rådhusorget

VAD BETYDER ETT MEDLEMSKAP I KRIS

Kanske har du träffat någon i KRIS på ett seminarium, under en föreläsning på en skola, i lunchkän under Almedalsveckan eller kanske är du en av dom som är nyfiken på verksamheten och besökt en lokal förening, Oavsett var du träffat någon från KRIS har du säkert fått frågan om du vill bli medlem i organisationen. Vad svarade du då? Nja, jag vet inte riktigt? Eller sa du JA! Självklart stödjer jag er utan att veta vad du faktiskt får för medlemskapet. För det är faktiskt en väldigt bra sak att vara medlem i KRIS.

Text: Joakim Berndes

Det finns tre olika typer av medlemskap i KRIS. Normal-, stöd- och hedersmedlem.

Normalmedlem är för dig som är straffad, levt i missbruk eller beroende. Stödmedlem är du som inte kvalificerar dig som normalmedlem, men vill stödja vår verksamhet.

Kanske är du en av dem som har levt utanför lagens gränser men aldrig blivit straffad eller haft några missbruksproblem. Vi välkomnar också dig som normalmedlem om du känner att du har fått nog av det gamla livet och vill göra en livsförändring. Hos oss får du vara tillsammans med likasinnade som valt att göra en förändring. Du väljer själv medlemskap när du registrerar dig på vår hemsida.

Vi träffar många som stödjer vår verksamhet, men som inte har några missbruksproblem. Det finns även många anhöriga som vänder sig till oss. Oron för sina nära och kära är lika stor oavsett form av missbruk. Det kan kanske vara allt från droger till sex och spelmissbruk. Stödmedlemmar är välkomna på alla våra aktiviteter precis som vilken annan medlem som helst. Priset för de olika medlemskapen skiljer sig lite. Som normalmedlem betalt du endast 100 kronor.

För den hundralappen får du en trygghet och en gemenskap i en organisation som arbetar för att just du ska lyckas med din livsförändring.

För hundra kronor får du delta på alla aktiviteter som arrangeras av KRIS eller RIKSKRIS. För oss är alkohol också en drog så ingen i organisationen tillåter någon som helst alkohol. Det är nolltolerans mot alla droger. Oavsett var du befinner dig i landet och vilken form av firande så ska du alltid känna dig trygg i din nykter- och drogfrihet.

Som stödmedlem har du nästan samma privilegier som normalmedlemmarna, men du har ingen rösträtt. Även du behöver följa våra regler om drogfriheten på aktiviteterna. Stödmedlemskapet kostar 200 kronor.

Hedersmedlem är något du väljs till i RIKSKRIS styrelse. Det är endast de som kan välja efter röstning med majoritet vem som kan väljas som hedersmedlem. Bland dessa finns till exempel flera kungligheter.

Oavsett medlemskap får du en prenumeration på tidningen Vägen Ut som ges ut fyra gånger per år. Den når alla anstalter och SIS-institutioner, hundratals skolor, cirka 1500 företag samt flera organisationer.

Företagare, organisationer eller annan verksamhet kan annonsera i Vägen Ut och därmed ge sitt stöd till KRIS verksamhet. Annonsförsäljningen administreras av Team Work Trading AB på uppdrag av oss. Vill du annonsera i tidningen kontakta dem, se sid. 3 för kontaktuppgifter.

Med ett medlemskap i KRIS får du gemenskap, drogfrihet, kunskap om vår verksamhet, läsa spännande reportage om kriminalitet och sist men inte sist stödja vår verksamhet.

Din extra hundralapp som går till din lokalförening och ger den möjlighet att göra saker för sina medlemmar. Kanske bedriver din förening lunchverksamhet under veckodagarna. Ditt bidrag kan göra så att dessa kan fortsätta. Har de en secondhandverksamhet hjälper ditt stöd dem att hålla butiken öppen.

Oavsett vilken form av verksamhet som bedrivs hjälper du KRIS:are att hålla sig borta från kriminalitet och droger. I bland verkar det som en utopi att hundra kronor kan hålla någon borta från gatan, men just den hundralappen kanske gav en specifik person en bussbiljett till sin kontakt inom socialtjänsten och denne kunde placera hen på ett behandlingshem.

Därför är ditt stöd så viktigt för oss! Är du inte redan medlem – bli det! Scanna QR koden och registrera dig. Tack för ditt stöd!



HÄR KAN DU FIRA MIDSOMMAR

- DROGFRITT OCH HEDERLIG

KRIS Borås kommer ha midsommarfirande på föreningens tomt, med silllunch, midsommarkrans och allt vad som ingår i en svensk midsommar.
073-314 48 51
boras@kris.a.se

KRIS och Unga KRIS Gävle kommer att ha midsommarfirande i föreningens lokaler. Hör av dig för mer information.
KRIS Gävle:
026-65 29 18
gavle@kris.a.se
Unga KRIS Gävle:
070-642 11 21
gavle023@gmail.com

KRIS Stockholm
Vi firar midsommar i parken utanför vår lokal på Drakensbergsgatan 16.
08-327 100
stockholm@kris.a.se

KRIS och Unga Sundsvall kommer ha traditionellt midsommarfirande precis som förra året, där KRIS:arna och deras anhöriga grillade, spelade femkamp och lekte lekar. Firandet äger rum på föreningens tomt.
KRIS Sundsvall
060-15 12 11
sundsvall@kris.a.se
Unga KRIS Sundsvall
sundsvall@ungakris.se

KRIS Södertälje har midsommarfirandet i våra lokaler, ett stort hus med stor trädgård. Här dansar vi kring midsommarstången, leker lekar och äter allt från grillat till jordgubbstårta.
070-765 92 83
sodertalje@kris.a.se

KRIS Falkenberg kommer under midsommarafton ha grillning på "KRIS-Bo", villan där KRIS Falkenberg har sitt stödboende.
070-766 01 99
falkenberg@kris.a.se

Unga KRIS Västerås
Finns det intresse kring midsommar får ni gärna höra av er.
073-899 12 11
riikka.heinola@ungakris.se



PERMISSION MED GEMENSKAP OCH VÄRME

Du är varmt välkommen att tillbringa din permission tillsammans med oss på KRIS. Vi kan också hämta dig när du muckar.

Text: Lena Nordström

Har du svårt att veta vad du ska göra på din permission? Timmarna kanske tillbringas på något köpcentrum där du äter pizza tillsammans med en kriminalvårdare .

Vi vet av egen erfarenhet hur det kan se ut. Så känner du för att tillbringa din permission med oss på KRIS, äta lunch tillsammans med oss och ta del av en fin gemenskap är du varmt välkommen.

Vi på KRIS Stockholm har haft ett antal besök av intagna som haft sina permissioner hos oss. När jag var intagen på anstalten Färingsö hade jag min permission på KRIS.

Det var fint att få träffa människorna som arbetade på KRIS. Jag hade träffat dem på anstalten tidigare när de gjorde anstaltsbesök. Fint att få ta del av verksamheten och även få träffa likasinnade. Om du känner att detta skulle vara något för dig hör av dig till den KRIS förening som ligger nära din anstalt.

Vi finns till för att hjälpa människor in i samhället. Vår målgrupp är män och kvinnor, unga som gamla som har levt ett liv i olika former av utsatthet och utanförskap. Alla som vill förändra sin livssituation och leva ett drogfritt och hederligt liv för att komma tillbaka till samhället. Vi genomför även motiverade besök på kriminalvårdsanstalter och häkten runt om i landet. Anstaltsverksamheten är en av våra viktigaste verksamheter. Vi motiverar intagna till att förändra sina liv

och få en väg ut ur drogberonde och kriminalitet.

Straffet slutar inte den dagen man blir frigiven. Det börjar då. Många står utanför grindarna med endast en plastkasse med tillhörigheter, ingenstans att bo, trasiga familjerelationer, obekräftade trauman, skulder, en beroendesjukdom i grunden, en kriminell identitet och enbart kriminella vänner. Det är inte konstigt att man då går tillbaka till det enda man känner till.

Det är där KRIS kommer in i bilden och blir skyddsnetet när du inte har något annat.

Vi bygger relationer med de intagna under deras strafftid, etablerar en kontakt för att sedan slussa in dem i vår verksamhet. Vi erbjuder också muckhämtning. Det menas med att vi hämtar personen på frigivningsdagen vid anstalten och arrangerar ett firande i vår lokala förening.

Muckhämtningar är av stor vikt för den fortsatta drogfriheten och hederligheten. Det är under de första 24 timmarna efter frigivning som det är störst risk för återfall. ■



KRISDAGARNA 1-3 APRIL

- DEN FEMTE TRÄFFEN I ORDNINGEN

Den här gången provade vi en ny konferensanläggning, fick besök av Abbot och NPC samt arbetade med att ta fram den nya logotypen för KRIS.

Text: Ali Reunanen

Foton: Joakim Berndes

Före – ny plats för KRIS-dagarna

Enligt planeringen skulle nästa KRIS-dagar äga rum i Hägersten liksom tidigare, men så hände en märklig sak. Veckan innan KRIS-dagarna skulle äga rum hade KRIS verksamhetsledning, RIKSKRIS ordförande Germy (Gibbe) Woldu och sekreterare Ali Reunanen ett inbokat möte med ledningen på Royal Park Hotell i Stockholm. Mötet hade ordnats av Simon Melkersson som är instruktör och PT på hotellet. Det var Simon tillsammans med VD Carl och försäljningschef Fredrik som mötte upp och som gav oss en rundvandring. Det är verkligen ett jättestort hotell med en yta på 58000 m² och med flera byggnader.

Vi blev dessutom bjudna på en god middag och under samtalet gav de oss ett erbjudande som vi kände att vi inte kan tacka nej till. Om vi kunde boka av det inbokade hotellet skulle vi få möjlighet att prova Royal Park Hotell.

Vi tog kontakt med det andra hotellet och de gick med på en avbokning och att vi var välkomna tillbaka. De sa att de tycker om oss som gäster, vilket alltid är roligt att höra.

Därefter började laddningen för våra femte KRIS-dagar vilka genomfördes den 1–3 april 2022 på Royal Park Hotel i Stockholm.

Innan vi startade

Ungefär halva gänget, 16 personer, kom till hotellet redan på torsdagskvällen. Alla var positiva till det nya hotellet. En del gick ut för att äta middag, andra stannade kvar och åt på hotellet. Senare var det några som gick till poolen och några som körde ett pass i deras fina gym.

På fredag morgon, efter en god natts sömn, träffades några av oss för gemensam frukost. Den var riktigt bra och det märktes att hotellet satsar på maten. Det fanns något för alla slags behov och önskningsar som allergier, vegetarianer och veganer. De av våra medlemmar som är vegetarianer eller veganer var mycket nöjda.

Samling

Vi skulle börja med lunch kl.12.00 och fler och fler anlände och gänget började bli fulltaligt. Denna gång var vi 31 medlemmar och tre barn som tycker det är kul att vara med sina föräldrar och som trivs på KRIS. Medlemmarna kommer både från KRIS och Unga KRIS. Vi samlades för att tillsammans arbeta med bland annat att ta fram den nya logotypen, diskutera det narkotikapolitiska läget i Sverige, Unga KRIS och information kring medlemsregistret.

Besök av Abbott

Efter lunchen hade vi besök av Jan Magnusson och Elin Kroon från Abbott som är ett företag som tillverkar och





distribuerar bland annat screeningtester för analys av narkotika i urin- och salivprover. De fick många frågor och det blev livliga diskussioner och många skratt. De hade också en välbesökt utställning. Som vanligt hade de med sig bjudgodis och pennor med Abbot's logga så det var ett uppskattat besök

Välkommen

Efter fiket var det tid för välkomstrunda där alla fick en möjlighet att presentera sig och kort berätta om tankar inför träffen. Alla såg fram emot dagarna och en del hade längtat sedan förra träffen. De ansåg att dessa träffar ger dem nya tankar, hopp, energi, glädje,

verktyg, gemenskap och en stark vi-känsla samt nya krafter för att fortsätta arbetet på hemmaplan.

En av våra äldre medlemmar berättade vid sin presentation att han just denna dag, 1 april, firade i 28 år som drogfri. Det blev både applåder och jubel.

Varje gång framöver när han presenterade sig ropade alla grattis och jubel och applåder bröt ut. Han har nog aldrig blivit firad så mycket. Det är alltid roligt att se att det går att tillfriskna från drogberoende och att förändra sin kriminella livsstil till ett hederligt liv i en drogfri gemenskap.

Arbete med KRIS logotype

Efter välkomstrundan delades gruppen in i smågrupper för att fortsätta arbetet med den nya logotypen som vi påbörjade vid förra träffen. Detta arbete engagerade verkligen hela gruppen. Av de tre förslag som fanns arbetade vi tillsammans ner dem till två grundförslag där den ena hade enfärgad bakgrund och den andra en krackelerad bakgrund. För övrigt var de ganska lika, förutom små detaljer som med text, hjärtan med mera.

Därefter var det tid för middag. Efter middagen hade RIKSKRIS styrelsemöte. Arbetsdagen avslutades med en kortare kvällsrunda där alla verkade nöjda med dagen och träffen så här långt.

Förslag på ny logotype

Efter en god natts sömn och en god frukost började dagens första pass med andra delen av arbetet med logotypen. Det blev en del omröstningar och beslut. KRIS och Unga KRIS som ville ha den med Unga i loggan och med omvända färger. Du kan läsa mer på sidorna 14 och 15.

Till slut blev det konsensus i gruppen. Det går att fatta bra beslut även med en stor grupp om allas röster får bli hörda och får komma till tals. Nu har denna fantastiska grupp fattat ett



beslut som skickades till styrelsen. Styrelsen fattade sedan det formella beslutet i ett extrainsatt styrelsemöte och lämnar in en motion till RIKSKRIS årsstämma i maj.

NPC – Narkotika Politiskt Center

Alla var glada över förmiddagens arbete och det var samtal och skratt vid lunchen där vi också fick sällskap av Peter Moilanen från NBVs narkotika politiska center. Han kom till KRIS-dagarna för att hålla ett pass om det drogpolitiska läget i Sverige och hur det ser ut med liberaliseringen och avkriminaliseringen av droger. Det blev mycket diskussioner eftersom det är ett hett ämne. Vi behöver förstå hur samhället tänker för även om vi är övertygade om vår inställning och vår syn på drogfrihet är inte samhällets syn likadan.

Ett stort tack till Peter som på sin lediga lördag kom till oss och delade med sig av sina kunskaper, fakta, forskning och erfarenheter. Det berikade vår kunskap om det drogpolitiska läget i Sverige.

Unga KRIS

Efter fika och mingel höll Unga KRIS ett pass som blev mycket uppskattat. Vi behöver verkligen arbeta mer tillsammans för ett enat KRIS och Unga KRIS. Då blir vi en stark kraft.

"Maffia" – en rolig kvällsaktivitet

Efter middagen var det tid för kvällsaktivitet, vilket blev "Maffia" som de flesta önskade och det blev många skratt och mycket skämtande.

Efter ett par rundor av "Maffia" var alla i gruppen glädjefyllda och trötta och det var dags att säga god natt och sov gott.

Medlemsregistret

Söndagens förmiddagspass handlade om medlemsregistret och det hölls av Joakim Berndes. Joakim är ansvarig för registret och det mesta kring IT, datorer, programvaror med mera på RIKSKRIS.

Medlemsregistret har under åren gjort många upprörda och det har inte alltid fungerat tillfredställande.

Detta pass var en efterlängtd utbildning/information och många hade frågor. Vi hoppas nu att de



Peter Moilanen



Pernilla, Ing-Marie, Billy, Anders, Calle, Rickard



Viktor Gréwe, Viktor S, Matthias Matsson, Nabil Farooq



flesta frågorna blev besvarade och att alla åkte hem med ny kunskap. Förhoppningsvis känner sig alla mer trygga och att det i framtiden ska fungera bättre med medlemsregistret.

Avslutning

Efter förmiddagsfiket hade vi en avslutningsrunda innan konferensen avslutades och det blev hemåkning. Det sista vi gjorde innan hemresan var att vi i en cirkel bad sinnesrobönen. Det var fantastisk att känna gemenskapen och Vi-känslan som finns i KRIS.

Efter – utvärdering

Vi uppfattar det som att alla var mycket nöjda med dagarna när vi läser svaren på enkäten som alla får möjlighet att fylla i efter att de kommit hem och hunnit landa efter KRIS-dagarna. Vi hoppas att alla vill komma tillbaka och fortsätta arbetet med utvecklingen och byggandet av KRIS och Unga KRIS för framtiden. Det är en fantastisk resa som vi gör och det är roligt att så många vill vara med på resan. Det är viktigt att allas röster blir hörda och att alla får vara delaktiga. ■

ATT SKAPA EN LOGOTYPE

KRIS genomgår en stor förändring där man bygger om organisationen från grunden. Vid årsstämman 2021 togs det beslut om att införa värdegrunden jämställdhet. Då insåg man att varumärket KRIS och logotypen behövde en uppdatering. I KRIS ser man möjligheter och alla såg fram emot arbetet som skulle skötas internt.



*Text: Ali Reunanen
och Joakim Berndes
Foton: Matthias Mattsson*

KRIS har från våren 2019 haft flera stora frågor att arbeta med, bland annat en intern konflikt, granskning av Arvsfondsprojektet och framtagande av den nya värdegrunden – jämställdhet. Dessutom det stora arbetet med att skapa ett nytt KRIS byggt på funktioner, principer och traditioner istället för personer och positioner som det till stor del varit tidigare.

Arbetet påbörjades genom att till exempel arrangera KRIS-dagarna. Ett av resultaten från genomförda KRIS-dagar kommer att bli innehåll i det uppdaterade studiematerialet KRIS-Basic. Studiematerial gör vi tillsammans med NBV och det ska användas för att kunna leda verksamheten i KRIS på lokal, regional och nationell nivå.

När vi vid årsstämman 2021 tog beslut om den nya värdegrunden jämställdhet insåg vi att vi behövde förnya logotypen. Vi diskuterade att det vore lämpligt att förnya hela logotypen eftersom vi även bygger om organisationen.

Under KRIS-dagarna på hösten önskade deltagare enhälligt att KRIS skulle byta logotype. Vid ett extra styrelsemöte den 5 september 2021 togs beslutet att byta logotype och att bytet ska ske under 2021 och 2022.

Därefter var punkten uppe på dagordningen ytterligare ett par gånger med frågeställningen hur vi skulle gå till väga med arbetet? Det blir professionellt gjort om vi anlitar ett företag. Men då är det ju inte vi som skapat logotypen. För att känna oss delaktiga bestämde vi att göra arbetet själva vid KRIS-dagarna.

Att skapa en ny logotype är ett kreativt och tidskrävande arbete. Man behöver tidigt i processen definiera målgrupp, vilka vänder vi oss till. Om vi kan definiera målgruppen blir arbetet lättare.

De intryck människor får av vår verksamhet grundar sig ofta på den visuella kommunikationen. Vilka färger vi har och vilken känsla förmedlar vi med dessa? De mål vi har med

vår verksamheten bör till exempel avspeglas i logotypen.

Under KRIS-dagarna i november 2021 var det dags att börja arbetet med den nya logotypen. Joakim Berndes var den bästa att leda processen. Han hade under den tidigare träffen bett lokalföreningarna att komma med förslag och idéer till logotypens utformning.

Joakim började med en föreläsning om hur man ska arbeta när man tar fram en logotype. Vi skulle ta fram alla KRIS värdeord, deviser och visioner för att dessa ska ligga till grund för det kommande arbetet.

När han avslutade passet delades vi in i fyra grupper för att bolla idéer kring



Joakim Berndes

värdeord, färger, typsnitt med mera. Det kom fram mer än 20 olika värdeord förutom våra deviser; hederlighet, drogfrihet, solidaritet, kamratskap och den senaste jämställdhet. Förändringen som pågår i organisationen märktes tydligt på de värdeord som presenterades. Många var synonymmer till omtanke och kärlek.

Tillbaka i storgrupp med våra förslag var det dags att börja visualisera. Detta kan göras med hjälp av ledord och en moodboard eller liknande. Vi använde whiteboard och skrev ledord för att underlätta processen. Vi ritade figurer och inspirerades av olika typer av logotyper. Vissa hade bara en bild, andra bara text och ytterligare andra illustrationer på föremål.

Av de tre förslag som fanns arbetade vi tillsammans ner dem till två grundförslag, där den ena hade enfärgad bakgrund och den andra en krackelerad bakgrund. För övrigt var de ganska lika, förutom små detaljer som med text, hjärtan med mera. Läs mer på sidan 13.

Färg är ett viktigt element i framtagningen av logotyp och grafisk profil. Svart, gult och rött har funnits med KRIS logotype sedan starten 1997. Vad symboliserar de färger vi har idag och vad skulle vi byta till?

- Svart: Dramatiskt, sorg, makt, formalitet. Också elegant, lyx, exklusivitet. Ofta med guld och silver.
- Rött: Rött är den första färgen du ser som barn. Stark färg som får hjärtat att slå snabbare. Impulsiv skärper sinnena.
- Gult: Optimistisk, lekfull, full av energi. Den kan uppfattas som lekfull.

Rött och gult känns igen i vissa hamburgerkedjor och i leksaker för barn. Men är detta rätt för den nya organisationen?

Efter en stunds grupparbete var alla överens en gemensamt förslag på logotype med en ny färg. Applåder och jubel i lokalen när första utkastet från projektorn lyste upp vägen.

Den nya blå färgen symboliserar och ger känsla av stabilitet, pålitlighet, trygghet. Den är ärlig,



Lilly Malmsberg, Billy Nilsson, Gernay "Gibbe" Woldu, Sara Woldu



förtroendeingivande, lugn och säker. Deviserna är synonymmer på de ord som den blå färgen symboliserar.

Flera av deltagarna tyckte att logotypen redan är bra och därmed färdig och att vi kunde börja trycka upp tröjor m.m. Men Joakim förklarade att ta fram en logotyp är en lång process

Nu var ytterligare ett steg avklarat i processen och det var dags att hitta typsnitt och att färdigställa logotypen till nästa KRIS-dagar.

Vid KRIS dagarna i april var alla förväntansfulla, speciellt då det gällde arbetet med den nya logotypen. Det var där den slutgiltiga versionen av logotypen skulle bli klar. Efter ytterligare en workshop så var det dags att rösta fram detaljernas vara eller icke vara.

Alla har varit delaktiga i processen och den vi-känsla som numera finns i organisationen märks tydligt i grupparbetena. Alla har fått komma till tals och säga sitt. Många ställde frågor

om processen och ville skapa sig förståelse för de steg som man tar i en sådan här process med att ta fram ny logotyp.

Eftersom Unga KRIS är med i hela förändringsarbetet i organisationen och arbetar lika mycket med vi-känslan var det så klart delaktigt i processen med logotypen. Deras logotyp får numera ordet "UNGA" placerat i logotypen istället för som innan då texten var placerad utanför KRIS logotypen. Den ger en lugnande känsla och kan ses som början på något nytt. Det passar Unga KRIS verksamhet perfekt.

Nu ska den grafiska manualen tas fram med typsnitt, färgkoder, komplementfärger och pressmaterial.

RIKSKRIS årsstämman tog i slutet av maj beslut om att anta den nya logotypen

Hoppas du tycker den nya logotypen speglar vår organisation nu när du vet vad färgerna står för. ■

BÄTTRE SÖMN MED HJÄLP AV CURA

Text: Matthias Matsson

Under hela mitt liv har jag haft problem med sömnen. "Så länge som du funnits", som min pappa brukar säga och syftar på att jag var en nattuggla även som spädbarn. Och vidare har jag även tydliga minnen av hur jag som liten åkt skytteltrafik mellan sängen och pappa som suttit och kollat på Arkiv X eller någon annan 1990-talsserie.

Vissa nätter har jag inte sovit alls, sett solen gå upp och de andra familjemedlemmarna komma upp en och en efter en ostörd nattsömn. Sådana nätter skapade riktigt jobbiga "zombie"-liknande tillstånd under dagarna, men annars kommer jag inte ihåg min barndoms sömnvanor som något annat än lite udda, åtminstone från mitt perspektiv.

De stora problemen kom under högstadie- och gymnasietiden. Efter heldagar tillsammans med hormonstinna tonåringar i högstadiet- och gymnasiet brukade jag falla omkull på soffan när jag kom hem. Jag orkade inte mycket mer än att se på tv. Läxor sköts upp. Powernapen kom in i mitt liv och gav tillfälligt tillbaka energi. Och ja, jag vet att de flesta tonåringar har tokiga sömnvanor, men detta har fortsatt in i vuxen ålder.

Trots vissa svårigheter, med flera oprov av till exempel gymnasie-

matten, klarade jag skolan så pass att jag kunde söka in på högskola. Jag började plugga i Uppsala och fördelen med att bo i stad med universitetssjukhus är att man kan få diagnostisering som annars kanske misstas för annat.

Genom att sova över på sömnmottagningen med elektroder på huvudet konstaterades att min dygnsrytm är förskjuten, att jag har "delayed sleep phase syndrome". Min insomning börjar två timmar senare än för resten av befolkning. Detta kan lindras genom tillskott av sömnhormonet melatonin, men framför allt behöver jag – mer än andra – "tvinga" mig upp på morgonen.

Man kan göra detta succesivt, genom ett sömnschema där man faktiskt börjar med att gå och lägga sig klockan två på natten och går upp klockan tio på förmiddagen. Nästa natt en kvart tidigare. Nästa natt ännu en kvart tidigare och så vidare. Tills man går och lägger sig och går upp som "vanligt folk".

Det här är en effektiv metod, men har baksidan att det är lätt att återfalla. Under den här perioden började också två försvårande omständigheter. För det första: det var första gången jag upplevde depressioner. Det kunde hända att jag gick upp

klockan fem på eftermiddagen och det säger väl allt. Depressionerna kom att återvända i perioder under hela mitt vuxna liv.

För det andra: jag började allt mer självmedicinera med alkohol. Mot social ångest, mot känsla av ensamhet och inte minst mot sömnsvårighet. "Sängfösare" är egentligen som att bota huvudvärk med att slå huvudet i väggen. Det ger en ytlig sömn, man kan till exempel vakna flera gånger under natten. Dessutom kunde jag, ju mer jag drack, känna mig mer och mer sugen på att inte sova alls. Ett sug som jag också förverkligade.



Foto: Emma Larsson



Mina depressioner och mina missbruk är jag något jag fått jobba med genom KBT-terapi och tolvsstegprogrammet. Senare kom KRIS in i mitt liv och det hjälpte mig ytterligare. Livet fortsätter i nykterheten och det har sina upp- och nedgångar, men det ligger en latent känsla i bakgrunden av att vara tillfreds med livet. Jag tror det är det som kallas lycka.

Mina sömnproblem har fortsatt, men som ni ser har jag fått verktyg för dem. Nyligen fick jag dessutom ännu en diagnostisering: att jag ligger på autismspektrumet, "autism nivå 1", det som förr kallades "Aspergers syndrom". Jag förstår nu att det som jag brukar uppleva med en väldig trötthet senare under dagen eller i veckans slut är en "social baksmälla". Att det är alla sociala intryck som gör att jag är slut. Jag värdesätter därför vila högt, än mer än tidigare.

Och nya verktyg kommer till mig. En riktigt värdefull upptäckt var på en konferenslokal på hotell i Stockholm. När vi KRIS:are under en av KRIS-dagarna tilldelades tyngdtäcken från Cura. Som en person med neuropsykiatriska funktionsnedsättning (NPF) har jag varit intresserad att testa, tyvärr är det inte längre subventionerat av sjukvården i min region. Jag är nämligen medveten om att det har

bevisad effekt för NPF-personer. Det har också kommit till min kännedom om att det kan hjälpa personer som, likt mig, lider av recidiverande depression (med andra ord återkommande depressioner).

Och det har fungerat. Tyngdtäcket har hjälpt mig att sova djupt om nätterna. Några uppvakningar har jag inte känt på länge. Med hjälp av vilopauser har det gett mig större chans att vara piggare under dagen. Jag hoppas att detta är något som andra i min situation också får uppleva. ■



Fakta tyngdtäcken

Tyngdtäcken skapar ett tryck mot huden, ungefär som när vi blir omfamnade av någon. Detta stimulerar djupt liggande hudreceptorer, som i sin tur signalerar till vårt hormonsystem att producera och frisätta mer må bra-hormoner som oxytocin och serotonin.

Resultatet blir ökad avslappning och bättre sömn för den stora majoriteten av användare.

CURA Pearl Eco är ett 100 % naturligt tyngdtäcke konstruerat av ekologiskt certifierad bomull och naturliga glaspärlor. Pearl Eco har mycket god andningsförmåga och är ett lite varmare och fluffigare tyngdtäcke än Pearl Basic och Pearl Classic.

CURA Pearl Down är ett unikt tyngdtäcke i sju lager. Fyllningen består av glaspärlor och två lager luftigt dun, 75 % anddun och 25 % fjädrar om totalt 600 gram. Tillsammans skapar det en behaglig temperatur och den avslappnande effekt som kännetecknar alla täcken från CURA of Sweden.

Täcket kommer i en miljövänlig, återanvändbar produktväska, /CURA of Swedens hemsida

CURA OF SWEDEN

Vägen ut har intervjuat Johanna Södergren på CURA of Sweden om hur deras tyngdtäcken och filter hjälper personer med sömnsvårigheter. Och det är vetenskapligt bevisat.

Text och foton: Joakim Berndes

Hur grundades Cura of Sweden?

– Man såg att det inom vården användes tyngdtäcken och att det fanns forskningsresultat som visade att det fungerade, men dessa var väldigt dyra (ett täcke kostade uppemot 20 000 kronor). Så Johan Andersson från Sundsvall, grundare av CURA of Sweden, såg att om det fungerar för så många personer inom vården så borde den breda massan få tillgång till denna produkt. Då skapades det första täcket och det ska göras tillgängligt för alla tänkte han. Sedan fem år har vi sålt cirka 500 000 täcken över hela världen, men primärt är det i Sverige de flesta täcken har sålts.

Förutom i Sverige vilka andra länder har ni en bra marknad?

– Just nu går det väldigt bra i Tyskland och i Norge. Jag kommer precis från Norge och vi ser en tydligt uppgång av våra produkter där. Det finns ett liknande intresse där som i Sverige inom hälsosegmentet. Vi är väldigt pålästa inom kost, motion och sömn.

Vad är det som är så bra med tyngdtäcken?

– Tyngden i täcket stimulerar receptorerna i huden så det blir som en form av akupunktur, som är väl beprövat sedan lång tid tillbaka. Receptorerna registrerar trycket och

ser till att kroppen ökar produktionen av "feel good"-hormoner. Dom får dig att känna dig lugn, avslappnad, glad och hjälper dig med insomningen. Det frigörs också melatonin som hjälper till att varva ner och somna in. Jag vill ju verkligen lyfta fram detta inom ett vårdperspektiv eftersom det är ett fenomenalt psykiatriskt hjälpmedel som är användarstyrt. Väldigt få registrerade läkemedel (som det här faktiskt är) är det. Just våra Cura täcken är ett medicinskt registrerat läkemedel hos Läkemedelsverket

med alla dess certifieringar som vi har.

– Enligt de studier som gjorts av Karolinska institutet, hjärnforskare, minimetod-studier från Norska universitetssjukhus med tyngdtäcken, så förkortas insomningstiden och det frigörs högre nivåer av oxytocin, serotonin och melatonin och man ser att det är upp till 25% mer tid som du befinner dig i REM sömnen (rapid eye movement) och djupsömn. Man ser även mindre uppvakningar per natt.



Johanna Södergren



Hur kommer det sig att man börjar fokusera mer på sömnen nu?

– Det är mer vanligt med nya appar som mäter sömn, hur vi rör oss under sömnen och vilken typ av sömn också så. Det kommer sig nog av våra hälsoaspekter inom kost och motion som det skrivs om nästan dagligen i dagstidningarna.

– Det har blivit en stor ny målgrupp för oss i och med detta och nu har vi också sett till att vårt sortiment ska passa alla med olika vikter på våra täcken. Vi har tagit fram speciella filtar och andra produkter som används med och till våra tyngdtäcken. Vår vision är bättre sömnhälsa för alla.

Vad innehåller era produkter?

– Det är små glaspärlor som bildar en sand i våra produkter. Därav namnet "Pearl Classic" till exempel: små glaspärlor. Sen har vi "Pearl Eco" för våra täcken med ekologisk bomull och den billigare modellerna innehåller polyester men det är samma typ av sandpärlor i alla modeller.

Förutom era täcken så har ni filtar, vilken funktion fyller de?

– Våra olika filtar som vi har lägger man enkelt över knät när man till exempel studerar att lugna ner individer som kanske har svårt att sitta stilla. Hos kuratorer eller psykologer

är filtarna väldigt populära bland de yngre.

– Det är enkelt att krypa ner i en soffa med filten och känna ett lugn efter en stund eftersom det frigörs ämnen i kroppen på samma sätt som täckena. Det är enkelt att lägga filten på benen när du är gravid och har så kallade gravidben som behöver tas hand om. Filtarna är väldigt populära och enkla att placera som vilken annan filt som helst i ett hem eller på en vårdinrättning. Individer med "restless legs" har stor nytta av dessa filtar som kan användas när som helst på dagen.

Förutom personer inom NPF-spektrat som har stor hjälp av era produkter finns det andra målgrupper som har nytta av täckena?

– Våra täcken passar alla i princip. Oavsett om du har svårt att sova eller inte så kan ju täcket hjälpa till med sömnen som i sin tur hjälper själva läkprocessen i andra

sjukdomsrelaterade fall. Kanske sover du sämre på grund av lite ledvärk och du blir trött på dagarna, men sover du ordentligt varje natt kanske dagarna kan kännas lindrigare. Bristen på god sömn kanske är ett problem som gör att du får en sämre allmänhälsa som bidrar till andra hälsoproblem. Men man bör prata med en läkare i vissa fall beroende på vilken typ av sjukdom man har ■

FAKTARUTA

Grundades av Johan Andersson 2017.

Har 20 stycken anställda och två kontor, ett i Stockholm och ett i Sundsvall.

VISION

Att hjälpa så många som möjligt på vägen mot bättre hälsa genom våra produkter, och genom vår kommunikation öka förståelsen för sömnens inverkan på folkhälsan och samhället i stort.

ATRIA

Good food – better mood.

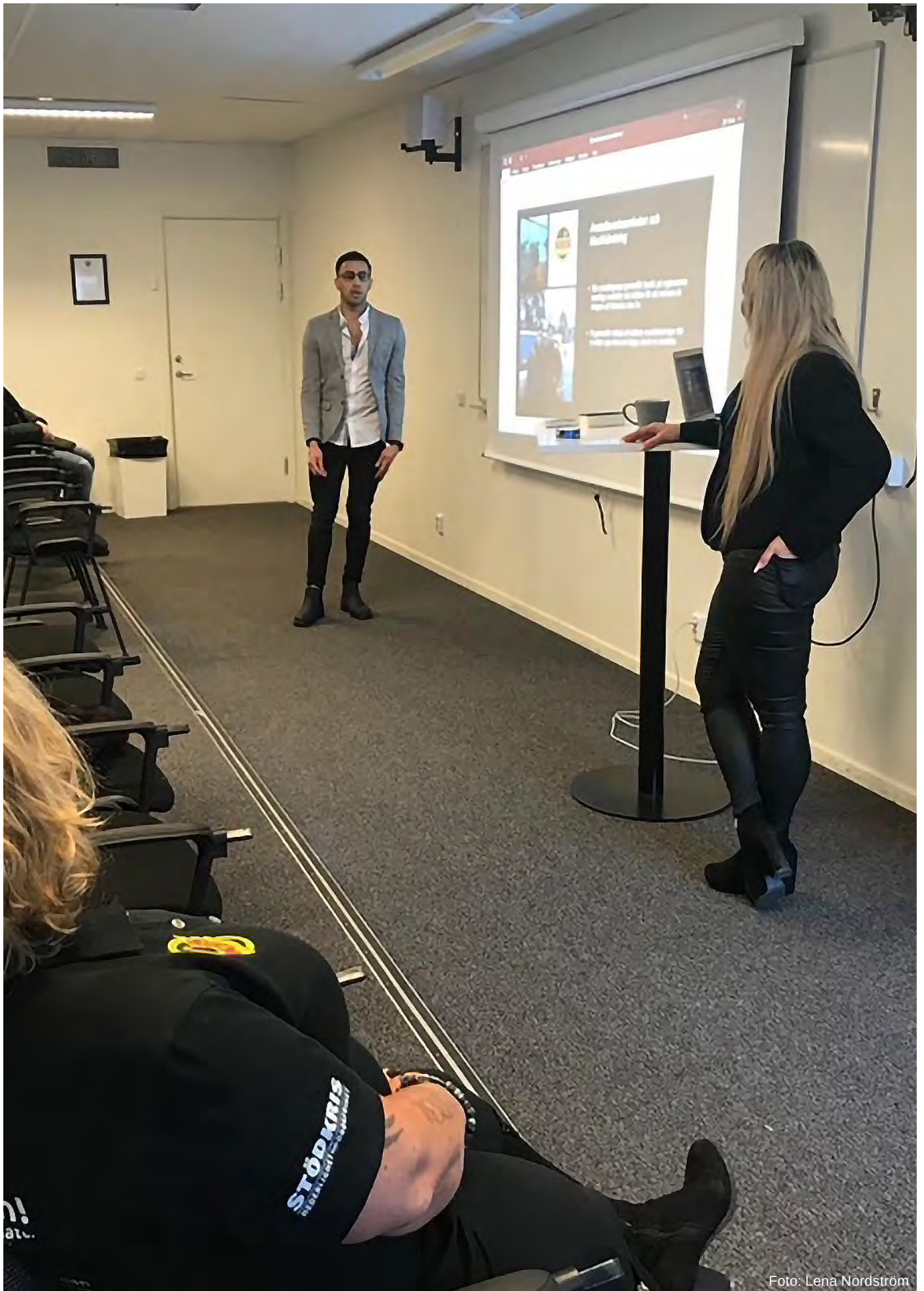


Foto: Lena Nordström

PROFESSIONELLA FÖRELÄSNINGAR

KRIS-Stockholm erbjuder professionella föreläsningar till skolor, myndigheter och företag.

Några av de områden som behandlas: Är man ond om man mördar? Är det farligt att röka cannabis? Hur många flickor har någon gång blivit kallad för hora?

*Text: Sara Woldu och
Matthias Mattson*

Brottslighet och droger är ständigt omdiskuterat. Det ställs många frågor: Har otryggheten i samhället ökat? Hur kan vi nå ut till ungdomar som är i riskzonen? Hur kan vi ändra på ett kriminellt beteende och bryta ett missbruk? Hur kan vi förebygga och påverka?

En av KRIS-Stockholms omfattande verksamhet är våra uppskattade föreläsningar som vi erbjuder skolor, myndigheter och företag med syfte att utbilda och sprida kunskap om både våra verksamheter, men även om missbruk/beroende, kriminalitet, trauman, självkänsla, dysfunktionella familjesystem, våld, kvinnors utsatthet, sexism, machokultur och mycket mer som rör det vi arbetar med.

Vi som arbetar med detta, och själva tagit oss ur, vet att droger och kriminalitet endast är ett symtom på ett inre känslomässigt tillstånd. Överallt i samhället behandlas bara symtomen. Antingen med mediciner eller genom missbruksbehandlingar som fokuserar på att bryta ett beteende, utan att titta på orsaken till problemet. Aдекватa 12-stegsbehandlingar har tagits bort från Kriminalvården och resurserna blir allt snävare. Samtidigt har vi ett samhälle där många mår allt sämre, inte minst våra ungdomar.

Skolelever vittnar om pressen att prestera och skolans höga krav där endast de eleverna inom en speciell ram klarar av skolan. Skolsystemet är inte gjort för barn och ungdomar med särskilda behov. En tjej vi mötte i en gymnasieskola berättade att hon i första ring började missbruka Tramadol för att minska stressen inför nationella prov. Ungdomar upplever även annan press i dag, bland annat via sociala medier som näthat och olika ideal att leva upp till.

Man är också snabb på att ge barn diagnoser. Låt oss säga att Kalle 7 år är utåtagerande i skolan. Han bråkar, slåss och kan inte sitta still. Man pekar ut Kalle som ett problembarn och ger honom en ADHD diagnos. Det Kalle egentligen går och oroar sig för hela dagarna är hur det ser ut när han kommer hem. Är mamma full? Har pappa slagit mamma? Självklart är det svårt att fokusera på mattelektionen då.

Att komma från en dysfunktionell familj ger likande symtom som ADHD eller ADD. Konsekvenserna från att ha varit utsatt för sexuella övergrepp i barndomen kan likna en borderline diagnos. Vi menar absolut inte att det inte finns neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF diagnoser).

Det vi ser är att trauman och konsekvenser av ett liv i missbruk och kriminalitet oftast blandas ihop med olika diagnoser och därmed kommer man inte åt de bakomliggande orsakerna till den psykiska ohälsan som behöver bearbetas.

Vi vill genom våra föreläsningar sprida kunskap om detta och öppna upp för diskussioner. Vi vill att våra föreläsningar ska vara forum där man kan prata om allt som är skambelagt, stigmatiserat och obekvämt. Vi behöver börja prata med varandra och se våra barn och ungdomar. Vi vill också förmedla att det alltid finns en orsak till att man hamnar i missbruk och kriminalitet. Att ingen föds ond och att det inte handlar om dålig karaktär eller svagt psyke för att man inte kan sluta missbruka.

Nej, kärlek börjar inte med bråk och vi ska inte lära flickor att "Han slår dig för att du är söt"

När vi föreläser i skolor brukar vi alltid börja med att ställa några frågor. Det kan till exempel vara frågor som: Är man ond om man mördar någon? Är det farligt att röka cannabis? När vi ställer frågan om de anser att man är ond om man mördar någon brukar så gott som alla räcka upp handen.



Sophie Hedenberg, Sara Andersson (Thorén Business School), Sara Woldu

Foto: Madeleine Waerner

När föreläsningen är slut brukar vi ställa samma fråga igen och då räcker nästan ingen upp handen längre. På frågan om hur många som anser att det är farligt att röka cannabis är det tvärtom. Där räcker nästan ingen upp handen från början, men när vi frågar igen i slutet av föreläsningen brukar de flesta räcka upp handen.

Vi brukar också fråga hur många flickor som har blivit kallade för hora på skolan? Tyvärr så räcker så gott som alla varje gång upp handen. Vi lägger därför stor vikt vid att prata om mäns våld mot kvinnor som börjar med pojkars våld mot flickor. Vi talar om machokultur, sexism och porrindustrins påverkan på pojkars och flickors sexualitet. Vi talar om destruktiva könsnormer där pojkar har fått lära sig att inte gråta, att man som kille ska vara självsäker och ta för sig medan flickor ofta får lära sig att "han slår dig för att du är söt" och "kärlek börjar ofta med bråk". Nej, kärlek börjar inte med bråk och vi ska lära flickor att ha rätt till sin egen kropp och sina egna gränser redan från förskoleåldern.

När vi förläser för myndigheter som till exempel socialtjänst och polis lägger vi upp föreläsningarna lite annorlunda. Vi behöver till exempel på Polishögskolan inte fråga hur många som anser att det är farligt att röka

cannabis. Där fokuserar vi i stället på att utbilda dem i dels vår verksamhet, dels mycket kring beroendet, de bakomliggande orsakerna och det destruktiva i symtombehandling. Vi pratar också mycket om bemötande. Kvinnor i utsatthet är en särskilt sårbar grupp. I den utsatta gruppen är det viktigt att straffen innehåller behandling och rehabilitering.

Om vi till exempel endast isolerar en livsstilskriminell person som begått ett antal grova brott på Kumlabunkern utan permission eller möjlighet till att bearbeta sina trauman från ett liv i kriminalitet, kommer vi den dagen han frigges få ut en känsloladdad mordarmaskin som fortsätter att begå brott. Om man i stället ger den personen rätt sorts stöd och behandling samt en lång utslussning löper han betydligt mindre risk att fortsätta begå brott.

Företag kan också boka oss för föreläsningar, exempelvis företagshälsovården för att få utbildning i hur man tidigt kan upptäcka missbruk och psykisk ohälsa på arbetsplatser och vilka åtgärder man bör vidta vid en sådan upptäckt.

Vi har också utbildat HVB hem och diverse stödboenden i bemötande, kriminella tankemönster och drivkrafter och hur man kan arbeta med den problematiken. Man kan nämligen inte behandla beroende och kriminalitet

på samma sätt då beroende är en sjukdom och kriminalitet en livsstil. De bakomliggande orsakerna är ofta de samma och både missbruket och kriminaliteten går hand i hand, men man behöver arbeta med behandlingen på olika sätt när det kommer till livsstilskriminella.

Vi skräddarsyr även föreläsningar utefter kundens behov och önskemål. Är det så att man önskar en föreläsning i något specifikt ämne inom ramen för det vi arbetar med så ordnar vi det. Man kanske önskar en föreläsning om läkemedelsmissbruk, mobbing eller kvinnors utsatthet i missbruk och kriminalitet. Efterfrågas någon speciell spetskompetens undersöker vi självklart om vi kan tillhandahålla det. Vi har både erfaren och kompetent personal som kan föreläsa om specifika ämnen.

Bokning av föreläsningar

För bokning och mer information kontakta stockholm@kris.a.se

Sara Woldu är ordförande och verksamhetsansvarig på KRIS Stockholm

Så här kan det gå till när KRIS föreläser!

Ett exempel på en av många föreläsningar som KRIS och Unga KRIS gör var när Jacob Fraiman och Ali Reunanen, med uppbackning av Matthias Matsson, föreläste i Lyrestad. Det var premiär av konceptet att Jacob och Ali gemensamt föreläste. I vanliga fall brukar de föreläsa ensamma och för delvis olika målgrupper som skolor och företag.

I ett välbesökt församlingshem höll de en föreläsning om KRIS och Unga KRIS verksamhet, samt sina egna resor ut ur kriminalitet och missbruk. Hur hamnar man i kriminalitet och missbruk? Och hur bidrar KRIS och Unga KRIS till att vända den destruktiva samhällsutvecklingen?

Idén till att hålla föreläsningen kom från Nancy Magnusson, ägare till Daisys Kafé i Lyrestad, i dialog med KRIS och Unga KRIS samarbetspartner TeamWork Trading. Detta efter en del turbulens i högstadies- och gymnasieskolorna i kommunen, med polis-närvaro och droghundar.

Lyrestad är en liten ort, men



Foto: Jennifer Magnusson

Nancy beskriver hur det kring området till grannorten Töreboda blir en del införsel av droger, då det finns en tågstation som binder samman Stockholm och Göteborg. Hon förklarar sina tankar om hur föreläsningen kunde informera ortens föräldrar:

– Du tror så mycket om dina barn, men vad vet du, säger Nancy och fortsätter:

– Jag har alltid liksom tyckt att alla ska ha en andra chans. Alla familjer har ju sitt svarta får, men det är inte värre än att man kan ändra sig.

Föreläsningen var ett event som engagerade hela byn, även "fältare" deltog och Mariestads-Tidningen. Man kunde se ett brett åldersspann i publiken, från barn till pensionärer. De var alla nyfikna och ställde många frågor som sig bör. Föreläsningen gavs i samarbete med flera lokala föreningar och företag såsom Daisys Kafé, Weimer, Lyrestads Samhällsförening, Lions Club Lyrestad-Hasselrör. FX Airguns AB med flera företag.

Vi tackar alla som gjorde föreläsningen möjlig. ■

Foto: Emma Larsson

Tränings- och referensboende med förstahandskontrakt

Behöver du en ny start?

Då är kanske vårt tränings- och referensboende något för dig.

Denna boendeform vänder sig till vuxna personer som är hemlösa, riskerar hemlöshet eller vistas på korttidsboende men som har svårt att komma vidare till en egen bostad. Vi tar emot kvinnor och män, ensamstående eller som par med olika fysiska eller psykiska hinder samt tidigare/ avtagande missbruksproblematik.

Våra boenden är självhushåll i egen lägenhet men med ett förstärkt stöd. Man får mycket stöd som sedan gradvis trappas av. Vi motiverar och hjälper dig att finna rutiner som gör att vardagen fungerar så att du själv kan ansvara för inköp, tvätt, och städning. Vi vill att du skall känna sig trygg med boendet och att samspelet med vår personal skall fungera. Vi hjälper dig att söka en egen lägenhet. Lyckas vi inte finna en egen lägenhet efter placeringens slut då erbjuder vi dig ett förstahandskontrakt hos oss.

Vi tar endast emot placeringar via myndigheter, till exempel en socialtjänst.

Vill du få plats hos oss? Kontakta oss så berättar vi mer.

Curbo Sverige AB
www.curbosverige.se
info@curbosverige.se
0720-644389

 **CURBO SVERIGE AB**
- Boende som gör skillnad

KORSORDET

Vinstplan

1:a pris - 3 kartor, 30 st frimärken

2:a pris - 2 kartor, 20 st frimärken

3:e pris - 1 karta, 10 st frimärken

Koppla av en stund med vårt korsord!

Du har chans att vinna frimärken och ett gratis medlemskap i KRIS!

De tre första rätta dragna korsorden vinner enligt prisplanen ovan.

Läs mer på nästa sida.

	ÄR BYGGNAD SOM VÄNTAR PÅ RIVNING	GER OLJA OCH FIBER	DEN STYR TILLGÅNGEN	MIN- SPEL	SAKNAR MÅNGA TÖRSTANDE I TREDJE VÄRLDEN		FÅR MÅNGA I INNERSTADSLÄGENHET NÖJA SIG MED		
				MÄTS I SEKUNDER	CHÈVRE		GEOLOGISK TID		
	MÖR KÖTTBIT								
	EN HUNDRADEL AV EN STANDARDLÄNGD	REDIGERA TEXT					I CENTRUM		
	OMGÅRDAR VISBY	ÄR AVSLÖJANDE KLÄNNING		DEN STÅR I BÅS ELLER PÅ VÄGEN	VÄLFYLLD	FÖR GRIS INTE NU			
ETT STYCKE LAND				... EFTER PERSON					
						SLUTNING			
INVÅNARE I MACHU PICCHO PÅ 1400-TALET	INTE MINSTA FRÄCK	BESTÅR AV FLERA DELAR	HAR LATER AN-ORDNARE	ÄDELGAS ANGER MOTSATS			UTNYTTJAR ANDRA FÖR SIN BARNUPPFÖSTRAN	BESTÄMMER I STABEN	
GAMLA STOFILER	TENNIS-START				OKÄND		INTENSIV POLLEN-SPRIDARE		
DEL AV EN STÖRRE SKRIFT					BÄRBAR FÖRVARING	Ulfes korsord se	ÄR VIRKET	ANVÄNDES INNAN PLOGEN	GÖRS PUNSCH PÅ
GIRA GER GUL FRUKT PÅ BÅT				KVINNA EMBALLAGEVIKT			GENOMGÅNGSRUM ELLER VÄLDIGT STORT RUM		
							MISSHANDLA		FINASTE BILEN?
		MAKRILLAR I GÖTEBORG					RÄKNA UT SALDOT		
DRA UT PÅ NÅGOT UNDER VÄLDIGT LÅNG TID		FULLSTÄNDIG ÖVERBLICK						SMIL-AR	DEL AV PJÄS
							HOTAD FISK		SOM EN BÖCKLING


OBS! Tävlningen gäller endast för de som är placerade på någon av Sveriges anstalter, häkten eller SIS-institutioner.

Ditt svar behöver vi senast den: 15 augusti 2022.

Skicka svaret till:
KRIS Riksförbund
Gröndalsvägen 194
117 69 Stockholm



Facit för korsordet i Vägen Ut 1.2022

						MEDICINERNA I HÄLSOKOSTBUTIK	N	GÖR CROUPIER	BYTE	H	DÄR HJEMMELMÖTER JORD	GRÖNLANDS AFRIKANISKA FOTBOLLSPELARE	DEN KÄN SÄGAS BERG PÅ ANGLAVAKT					
						VET HUR MAN ODLAR	A	G	R	O	N	O	M					
						DOKTRIN	T	E	O	R	I	EKLUND SOM HADE STORA FRAMGÅNGAR PÅ BOSTALET						
						L	U	R	V	I	G	R						
						ÄR NÖG STUDIE-TIDEN	R	FRUKT FÖR KONSUMTION	FÖRBREDA HASTEN	S	E	L	A					
						PLOCKAS I BRÄNNBOLL	L	Ä	R	O	R	I	K					
SMILAN SMULA	HAR LITET FORMAT	M	FASTER ELLER MOSTER	V	DET MALTS TILL MJÖL	SPETS PÅ SPETS	FÖRDE OIVÄSEN	L	Ä	T	KOMISK TV-SERIE MED CITY	N	I	L	E			
MAKTFAKTOR I ROM	L	I	T	E	N	HAR JUST BLIVIT FÖRÄLSKAD	N	Y	K	Ä	R	F	T	A	L			
						S	E	N	A	T	O	R	TÄMP BOR FET LÄGGA OM	R	E			
						S	E	N	A	T	O	R	P	FÄR SVABB TRANS PORT	GÄR MAN TILL KÄLLARE	N	E	R
ÄR MÄNGEN PRODUKT IDAG	F.D. MINISTER UUSMAN	I	N	E	S	POLITISK GRUPPERING	K	O	M	P	I	S	I	Ä	N			
ELAKE MÄNS STYCKE	K	A	T	T	REGNBÄGE FRÅGA	F	O	R	E	L	L	SCHUTZSTAFFELN	S	ANDHANE	D			
						B	I	T	S	P	A	R	S	M	A			
						B	I	T	S	P	A	R	S	M	A			
RÖRELSE-MARGINAL TEK GESSEL	N	Y	C	K	E	L	T	A	L	O	S	A	N	N				
						P	E	R	R	A	V	S	E	D				
						P	E	R	R	A	V	S	E	D				
ÄR ARBETARNA KL. II	S	SAMLAR STUDENTER	V	Ä	R	N	A	GJORDE FÖRKYLD	N	Ö	S	P	A	R	N			
						F	I	K	A	S	U	G	N	A				
						F	I	K	A	S	U	G	N	A				
DET BÖR PLÄSTRAS OM	S	Å	R	E	T	O	M	HAN BOR KANSKE I THESSALONIKI	G	R	E	K	E					
						S	Å	R	E	T	O	M	G	R	E			
TAPPSTALLE	K	R	A	N	G	R	I	S	T	R	Y	N	E	N				

Korsord: © Ulf Fransson

VI STÖDER KRIS DROG- OCH BROTTSFÖREBYGGANDE ARBETE I SAMHÄLLET



Skyddsvärnet
Blixtjobb



Kvänum Sparbanken
Energi Skåne



**MULTI
BOLAGET**

SECO

VI STÖDER KRIS DROG- OCH BROTTSFÖREBYGGANDE ARBETE I SAMHÄLLET



RAGNAR STÅLSKOG AB
för säkerhet med EL / www.stalskog.se



SKOLBERGA HVB

Den trygga vägen mot en
självständig framtid



Flügger Färg
Allt i färg AB



BULTA

A. Jensen Ingenjör AB
www.jensen@ajisab.se

beAdvised



Advokat MAGNUS GABRIELSON AB



BEIJER • ALMA



ADVOKATFIRMAN
HARTWIG

Bendt Bil



Alfagruppen 

Björkvall & Son AB



STÖD VÅR VERKSAMHET! RING VÅR ANNONSAVDELNING 0587-17 00 00



STÖD VÅR VERKSAMHET! RING VÅR ANNONSAVDELNING 0587-17 00 00

Sala Sparbank
skapar växtkraft



Stockholms
Handelskammare



Vårda dina
maskiner ÖMT

Östgöta MaskinTjänst

www.ömt.se

Statens
institutions
styrelse SiS
Ungdomshem Ljungskog

SVALÖVS
KOMMUN
PLATS FÖR LIV

Svenska kyrkan
VÄSTERMALMS FÖRSAMLING

7H Tak & Fasadtvätt
Måleri AB
Ulricehamn

Statens
institutions
styrelse SiS
Ungdomshem Långanäs

TBM
Tornby
Byggmaskiner

WETTERGRENS
TAK & PLÅTSLAGERI AB

AB Hörby Mekaniska
Hörby

Svenska kyrkan
SKARA STIFT

TJÖRNS
kommun

Z-HYDRAULIK AB
STRÖMSUND

Adaptus Rehab AB
Kristianstad

Svenska kyrkan
SOFIA FÖRSAMLING

Torvalla Bil

INSTANT ZIP-UP
VI UTRUSTAR BYGGET
Stockholm 08-97 04 80 • Göteborg 031-23 07 20
www.zipup.se

Advokat Johan Cahp
Stockholm

Sparbanken Nord



TT Clean
SOLUTION

Hem & Hyra

Sparbanken
Skåne



tyresö kommun

Sundström



UNITED
STAGE

umia

STÖD VÅR VERKSAMHET! RING VÅR ANNONSAVDELNING 0587-17 00 00

**Advokatfirman
Hjulström AB**
Stockholm

Btrix
Årsta

**Emanuelssons
Tranport AB**
Motala

**Gothenburg Trade
Center Office AB**
Göteborg

Aircenter AB
Täby

**Bygg & Borrteknik
i Sverige AB**
Örebro

**Energi & Inneklimat
i Norrköping AB**
Norrköping

H2M Sverige AB
Stockholm

**Andreas Hansson
& Co AB**
Enskede

Carl Bennet AB
Göteborg

**Factum
Fond & Försäkring
i Mälardalen AB**
Uppsala

Hallström PR AB
Stockholm

Bejstam Juridik AB
Umeå

**City Mäklaren
Gävle AB**
Gävle

**Fastighetsmäklare
A-M Kara AB**
Kalix

**Holmberg
Advokatbyrå AB**
Stockholm

**Bilplåtcenter
i Östersund AB**
Östersund

**Color Off
i Stockholm AB**
Arlandastad

Finspång församling
Finspång

**Håkan Perssons
Åkeri AB**
Stockholm

Bollnäs pastorat
Bollnäs

Creacon HK AB
Halmstad

Freman Bygg AB
Borås

I P Industripartner AB
Eskilstuna

**Brandskyddsbesiktning
BSB AB**
Motala

**E & F
Ekonomikonsult HB**
Avesta

Fristads Hyvleri AB
Fristad

**Joakim Stålbrand
Livs AB**
Kvicksund

**Bruno Kempe
Skogsentreprenad AB**
Trångsviken

**Ekolagen
Miljöjuridik AB**
Uppsala

Gingri Motor AB
Fristad

Kiruna Fältrep AB
Kiruna

VI STÖDER KRIS DROG- OCH BROTTSFÖREBYGGANDE ARBETE I SAMHÄLLET

Kiruna Fältrep AB Kiruna	Max Den Fantastiske AB Uppsala	Partex Marking Systems AB Gullspång	Sotning & Ventilation i Karlstad AB Karlstad
Klippans kommun Klippan	Modernity Stockholm AB Stockholm	Pool Kommunikationsbyrå AB Stockholm	STH Projektledning AB Åkersberga
Knowit Gävleborg AB Gävle	Mollmar Service Aktiebolag Göteborg	Portlifv AB Gävle	Stormarknaden i Ubbarp AB Ulricehamn
Krokströms Advokatbyrå AB Hudiksvall	MT Technology Partners Uppsala	PQR Göteborg AB Göteborg	T. Väpsä Transport AB Åkersberga
Landsbro Smide AB Landsbro	Norrlands Trä Aktiebolag Härnösand	Ratio Pac AB Borgholm	Trafikteknik i Norr AB Boden
Lasse Olsson Foto AB Hägersten	Nytida Strandhagen Behandlingshem AB Vimmerby	Restaurang Viskan Veddinge	Vewi EI & Automation AB Nora
Lindecrantz Consulting AB Tystberga	Oppsunda VVS Service AB Katrineholm	Rikand Inredningar AB Stockholm	Wåhlberg Investment AB Tranås
Matbutiken i Tjällmo Tjällmo	Ottosson Färgmakeri AB Genarp	Simonssons Markttjänst AB Kinna	Överkalix kommun Överkalix

VÅRA KRISFÖRENINGAR

BORÅS

Träningslägenheter och boendestöd

Högagårdsgatan 20

507 53 Borås

Telefon: 073-314 48 51

E-post: boras@kris.a.se

FALKENBERG

Kollektivt boende och stödboende

Storgatan 21

311 30 Falkenberg

Telefon: 076-213 90 70

070-766 01 99

Unga KRIS

Telefon: 070-677 04 80

E-post:

alexander.bengtsson@ungakris.se

GÄVLE

Kålhagsgatan 4B

Ingång Övre Åkaregatan

802 53 Gävle

Telefon: 026-65 29 18

E-post: gavle@kris.a.se

Unga KRIS

Telefon: 070-642 11 21

E-post: gavle026@gmail.com

GÖTEBORG

Gruppboende och boende med bostöd (träningslägenhet)

Varholmsgatan 2D

414 74 Göteborg

Telefon: 076-288 48 92

E-post: goteborg@kris.a.se

NORRKÖPING

Östra Promenaden 16

602 27 Norrköping

Telefon: 070-283 40 51

E-post: norrkoping@kris.a.se

STOCKHOLM

Drakenbergsgatan 16

117 41 Stockholm

Telefon: 08-327 100

E-post: stockholm@kris.a.se

STRÄNGNÄS

Unga KRIS

Nicandergatan 12

645 31 Strängnäs

Telefon: 073-722 46 79

E-post:

jan.ukkolin@ungakris.se

SUNDSVALL

Mansboende och kvinnoboende (stödboenden)

Västravägen 9

852 34 Sundsvall

Telefon: 060-15 12 11

E-post: sundsvall@kris.a.se

SÖDERTÄLJE

KRIS och Unga KRIS

Övre Torekällgatan 29

151 33 Södertälje

Telefon: 070-765 92 83

E-post: sodertalje@kris.a.se

UMEÅ

Slöjdgatan 8

903 25 Umeå

Telefon: 073-831 62 11

E-post: umea@kris.a.se

VÄRNAMO

Jönköpingsvägen 107A

331 34 Värnamo

Telefon: 070-286 14 02

E-post: varnamo@kris.a.se

VÄSTERÅS

Unga KRIS

Slottsgatan 6

722 11 Västerås

Telefon: 073-069 06 16

073-899 12 11

E-post: vasteras@ungakris.se



Posttidning B

Returadress:
KRIS Riksförbund
Gröndalsvägen 194
117 69 Stockholm

VÅLDETS ANSIKTEN

PODCAST

FINNS DÄR ANDRA
PODDAR FINNS

www.valdetsansikten.se

