

LevRIKARE

FÖR BÄTTRE EKONOMI OCH LIVSKVALITET

**Din guide
till det goda livet**

**Karin Alvtegen:
“Njut mer av livet
innan det är för sent”**

**Innehåller
värdecheckar
för
15 000 kr**



**Anders Andersson:
“Så minskar du
bokostnaderna”**

**Maten hemkörd
och utvald:**

**Godare,
Nyttigare,
Mer tid &
Bättre miljö**

**Han lär dig mer
om Stockholm**

**Frantzéns
krog nr 12 i
världen!**



Pengarna & Livet

24 Sänk bokostnaderna

Förbättra din ekonomi med Anders Andersson

Missa inte!

37 StockholmsGuiden – 16 sidor tips

63 Värdecheckar – Minst 15 000:–att utnyttja

12 **Konst & Kultur** – Christopher O'Regan vill ha mer liv i livet

18 **Mat & Njutning** – Världens 12:e bästa restaurang "Frantzén"

22 **Lifestyle & Drömliv** – Sadlade om från polis till "indian"

30 **Jobbet & Glädjen** – Bli effektiv och få mer gjort

34 **Kropp & Hälsa** – Träna upp din hjärna med ny teknologi

60 **För en bättre Värld** – Civil Rights Defenders kopplar upp!

Lifestyle & Drömliv

28 Banken förändrar världen

Ekobanken är unik som bank. De har ännu inte haft några kreditförluster och har inte som mål att tjäna pengar. Istället vill ekobankens VD, Annika Laurén förändra världen tillsammans med sina kunder. I höst öppnar de kontor i Gamla stan i Stockholm:



- Vi förvaltar 600 miljoner idag, men vi vill växa mer! Alla, såväl privatpersoner, företag och organisationer är välkomna.
- På Ekobanken tror vi att det vi gör har betydelse för hur världen ska bli imorgon, säger hon.

Hur njuter Du av livet?

Välkommen till LevRikare.

I detta nummer intervjuar vi **Karin Alvtegen** om hennes tankar om sin senaste bok "Fjärilseffekten". Njut mer av livet medan du kan och bry dig mer om dina relationer är bokens budskap.

Christopher O'Regan, känd från bl a Go'kväll i STV berättar om sin syn på dagens samhälle jämfört med **Gustav III**s tid. Människor var mycket bättre på att mötas och umgås förut.

Livskvalitet måste inte kosta pengar

Det finns många tidningar som tar upp hur man kan göra av med pengar på olika lyxprylar och upplevelser som ska höja livskvaliteten för vissa, ibland på bekostnad av andra. På LevRikare vill vi istället hitta nya sätt att ha det bra som inte kostar så mycket. Och vill hitta sätt att spara eller använda pengar så vi får mer över till det vi innerst inne vill.

I detta nummer berättar **Anders Andersson** om hur man kan spara pengar på sitt boende. Vi berättar om **Ekobanken** och deras synsätt som liksom LevRikare går ut på att med olika medel få en bättre värld.

I vår genomgång av företagen som erbjuder utvalda råvaror, recept och färdiga middagar med hemkörning, får du vägledning hur mycket det kostar och vad de har för inriktning. Vi berättar också om **Civil Right Defenders** kamp för människorättskampar världen över i en intervju med deras VD, **Robert Hårdh**.

Förmåner, rabatter och erbjudanden

I detta nummer hittar du också en 18 sidig avdelning med tips om vad du kan hitta på i Stockholm. En del har du kanske sett förr. Annat lär vara helt obekant.

Ja, LevRikare handlar framförallt om hur du kan göra det du verkligen värderar och behöver mest. Oavsett om det handlar om att våga något nytt, kunna vara dig själv, eller skapa ditt drömboende.

Obunden

LevRikare är partipolitiskt och religiöst obunden. Vi strävar efter att medverka till en långsiktig och positiv miljöutveckling och vill även stödja demokratifrågor i världen. Vi vill att alla ska kunna leva rikare på ett sunt sätt. Vi menar att alla människor oavsett kön, sexuell läggning, politisk eller religiös tillhörighet, är lika mycket värda.

Vi tror på ett rikare liv för alla.



Mikael Falk
Redaktör, LevRikare

Karin Alvtegen om sin nya bok Fjärilseffekten:

Allt vi gör ger "ringar" på vattnet! Även småsaker

"Det handlar om att ta vara på våra nära relationer". Det menar Karin Alvtegen, som med boken Fjärilseffekten beskriver hur våra handlingar och val får konsekvenser långt utanför oss själva. Budskapet är att ta tag i det viktiga innan det är för sent. Inget betyder mer än hur vi är mot varandra och mot oss själva.

Möt författaren Karin Alvtegen, en mästare på liv och död.

En krock mellan en bil och ett tåg. Elva döda. Så börjar Fjärilseffekten, vars handling sedan mynnar ut i tre olika berättelser. Vi får följa karaktärerna Bodil, 55 år, som får veta att hon lider av en obotlig dödlig sjukdom, hennes dotter Victoria, som är karriäraristen som gör allt rätt, men som inte får till det med kärleken och Andreas, den inrutade och trygga familjefadern, som helt tappar fotfästet när han kommer i vägen för en brutal rånare.

- Man kan säga att min bok har fört ner "fjärilseffekten" till det mellanmänniska systemet, hur det vi gör och vad vi säger ger ringar på vattnet och att det därför gäller att tänka sig för. Men det gör vi dessvärre inte alltid...

På olika vis flätas de parallella berättelserna samman, samtidigt som man på ett smärtsamt sätt får följa var och ens konsekvenser av sitt eget handlande genom livet. Lika mycket berörs det som aldrig blev sagt och gjort som de val som gjordes.

- Jag vill visa att det är först när livet kommer i skarpt läge som vi börjar förstå att vi inte kan ta saker – eller varandra – för givna, förklarar Karin Alvtegen, som tycker att det är synd att vi inte har det här med oss hela tiden. Då skulle vi både leva och påverka vår omvärld på ett helt annat sätt.

Döden alltid närvarande

Hon ger ett motsägelsefullt intryck, Karin Alvtegen, där vi ses denna uppsluppna och lättsamma eftermiddag för att prata om livet, döden och relationer – och om nya boken, förstås (som ju handlar om allt detta). För det är sådan hon är – också. Skrattet

ligger hela tiden nära och hon bjuder på sig själv med en härlig, humoristisk självdistans, så som det bara anstår den som är riktigt trygg och grundad.

Men samtidigt finns där hela tiden ett djup, ett ständigt grubblande och funderande över livets "mysterium" och de komplexa varelser vi människor är. Och parallellt med livet finns också hela tiden tankarna på döden. För det är först när döden kommer nära och livet blir utmätt, som för Bodil i boken, som vi blir påmindas om livets bräcklighet och ändlighet och det är också först då som vi förmår att se vad som är viktigt, menar Karin Alvtegen.

Rädslan påverkar resten av livet

- Många lever i en illusion om att döden inte finns. Vår rädsla för döden är vår största skräck och därför gör vi allt för att undvika att tänka på den och när vi sedan drabbas av den blir det en stor chock och plötsligt väldigt bråttom med allt.

Hon vet vad hon pratar om. Karin Alvtegen har själv upplevt döden på allt för nära håll flera gånger om, något som givetvis präglade både henne som person och hennes skrivande. Mitt under graviditeten med sitt andra barn omkom hennes bror i en klätterycka. Chocken blev så stor att hon föll ner i en djup depression, som krävde många timmars terapi. I chocken låg inte bara förlusten av den älskade brodern, utan också den smärtsamma insikten i att det finns så mycket vi inte kan kontrollera. Vi står alla maktlösa inför det faktum att allt plötsligt kan ta slut, att döden lurar bakom hörnet och kan slå till vilken sekund som helst.

- Att inse det gjorde väldigt ont. Jag blev tvungen att hitta ett förhållningssätt till döden, för att helt enkelt själv orka leva när jag förstod att ingenting går att kontrollera.

Många känner igen sig

Terapin blev ett sätt att vända den okontrollerade ångesten till livsglädje i stället. Ett annat blev att börja skriva. Hennes första bok, deckaren Skuld, kom till i ett rasande tempo och utgjorde startskottet för det som skulle visa sig bli en lysande författarkarriär. Skuld följdes av fler, lika kritikerrosade deckare; Saknad, Svech och Skam, innan hon så bytte genre till mer "vanliga" romaner 2010 med boken En sannolik historia och nu Fjärilseffekten.

Alla böcker har sålt som smör, både i Sverige och utomlands och Saknad har även gjort succé som brittisk TV-serie. Karin Alvtegen själv tror att framgångarna framförallt beror på igenkänning:

- Egentligen är vi ju alla ganska lika, med samma grundläggande känslor.

Oftast är det de lägre känslorna som beskrivs, som skuld och skam, så också i Fjärilseffekten. Det gör att hennes böcker många gånger kan upplevas som påträngande, att vi kommer nära sådant som vi inte vill kännas vid hos oss själva, tror Karin Alvtegen. Precis som det här med döden. Men samtidigt lockas vi och vill försöka förstå, eftersom vi trots allt läser vidare...

Att "slänga ihop" en bok, så som det blev med Skuld, det gör sig inte i dag. Numera tar det tid, riktigt mycket tid.

- Jag går och tänker i ett år ungefär. Sedan tar det lika lång tid att skriva. Ibland



*“Jag är
fylld av
tvivel och
ångest
ända tills
jag har
blivit god-
känd!”*



(Karin Alvtegen, forts.)

blir det bara några rader per dag. Det blir svårare och svårare att skriva för varje bok, eftersom jag hela tiden vill överträffa mig själv. Jag är fylld av sådana tvivel och ångest ända tills jag har blivit godkänd!

Att gå och vänta på inspiration fungerar inte ("den kommer kanske var 28:e dag"), utan det är "blod, svett och tårar" som gäller. Ungefär åtta timmar per dag.

Lever två liv

Karin Alvtegen beskriver sitt liv som författare som två vitt skilda liv. Först det introverta skivarlivet, där hon avskärmar sig från omvärlden, sedan – som nu – en intensiv PR-period, fylld av resor, bokprat och intervjuer. Förr avskydde hon den delen, men i dag tycker hon att det är kul och har också lärt sig att förstå att uppskatta hur bra hon har det.

- Det är verkligen jättetufft att vara författare idag, så jag är så tacksam att

jag fortfarande kan leva på det. Jag har slutat gnälla och tycker att det är både självklart och jätteroligt att ställa upp för mina läsare!

Skrivandet har visserligen alltid funnits i hennes liv, precis som i hela släkten ("alla kan skriva"), men det var alltså först efter broderns tragiska bortgång som hon förstod att göra någonting av det. En förebild har förstås alltid varit gammelfaster Astrid Lindgren, som Karin Alvtegen beskriver som en fantastisk människa.

- Hon var så otroligt engagerad i alla! Det höll nästan på att äta upp henne i hennes enorma kändisskap. Det var faktiskt tur att hon aldrig fick Nobelpriset, det hade nog blivit alldeles för mycket för henne.

Men inte bara talangen för skrivandet, utan också engagemanget går igen även hos Karin Alvtegen. Hon vill inte bara väcka igenkänning och uppmuntra till personlig utveckling, utan också att få oss alla att ta det ett steg längre

och engagera oss i vår omvärld.

När vi förstår vad som verkligen betyder något (vilket målet med hennes författarskap är att bidra till), så börjar vi också leva därefter. En positiv sprial à la fjärilseffekten, alltså...

- Det viktigaste av allt är relationer! fastslår Karin Alvtegen bestämt. Som att stå upp för sig själv och finnas där för varandra.

Hoppas på en bättre värld

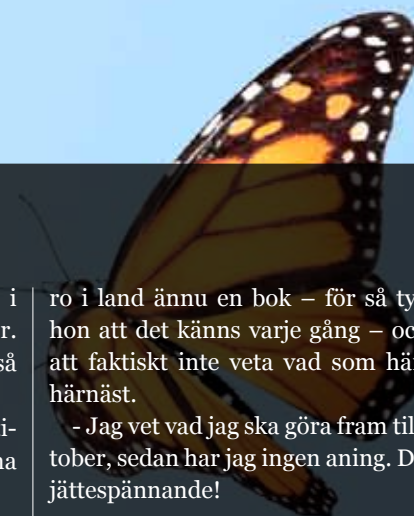
Även om världen just nu är en ganska eländig plats, där allt är byggt på prestation, effektivitet och vinstmaximering, i stället för samarbete och gemenskap, så hyser Karin Alvtegen ändå stort hopp om framtiden.

- Ja, eftersom vi människor själva bidragit till att det blivit så här, så tror jag också att vi har förmågan att förändra, bara vi blir medvetna och ser vår egen lilla del i det stora.

Det handlar om sådant som att ta konsumtionsansvar ("vår plånbok har



“Många lever i en illusion om att döden inte finns.”



makt”), fundera på hur vi betar oss i relationer och att reagera på orättvisor. Förutom att göra gott ger det oss också en kick, påminner hon.

Karin Alvtegens böcker är alla fiktiva, men bygger mycket på hennes egna känslor, tankar och erfarenheter.

- Jag drivs hela tiden av att utvecklas själv och det jag skriver om följer min egen personliga utveckling, som hon beskriver det.

Trots flera sorger och annat jobbigt genom åren tycker Karin Alvtegen att hon just nu befinner sig på ett bra ställe i livet. Hon är nöjd och tillfreds (vilket hon tycker är ett mycket bättre ord än det upphaussade ”lycklig”) och har lärt sig att inte oroa sig så mycket.

- Jag har accepterat att livet är jobbigt emellanåt, men att det faktiskt är där som de stora lärdomarna finns. Och jag har lärt mig att njuta när det är lugnt, för att orka igenom perioderna när det krisar.

Just nu njuter hon av att ha lyckats

ro i land ännu en bok – för så tycker hon att det känns varje gång – och av att faktiskt inte veta vad som händer härnäst.

- Jag vet vad jag ska göra fram till oktober, sedan har jag ingen aning. Det är jättespännande!



Text: Eva-Lotta Sigurdh
Foto: Kaisa Bromberg

FAKTA

Namn: Karin Alvtegen

Ålder: 48 år

Familj: Mannen Mikael Nord Andersson, musiker och musikproducent, två vuxna söner och en vuxen bonusson.

Bor: I villa

Yrke: Författare. Har tidigare bland annat skrivit deckarna Skuld, Saknad, Svek och Skam och därefter de ”vanliga” romanerna En sannolik historia och nu Fjärilseffekten. Fritidsintressen: Hundpromenader, film och att sitta och glo.

Motto: “Man ska leva så att man blir vän med döden.....tror jag, tra,la, la.” (myntat av Astrid Lindgren, Karins gammelfaster)