



Psykolog Hédi Fried:

”Vi måste alla säga ifrån när någon yttrar sig rasistiskt”

Hon vet vad främlingsfientlighet är och vilka avgrunds djupa konsekvenser den kan få om demokratin sätts ur spel. Psykologen och författaren Hédi Fried, som överlevde Auschwitz, arbetar oförtröttligt med att upplysa om nazisternas brott, men också för att motverka främlingsfientliga krafter. För detta tilldelas hon Raoul Wallenberg-priset 2015, och utmärkelsen Public Advocacy Award av International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS).

TEXT: KAJSA HEINEMANN FOTO: ULRICA ZWENGER

Den akuta situationen med miljoner människor på flykt är en högaktuell politisk och humanitär fråga för alla – politiker och invånare – i EU att hantera. Det finns länder och människor som vägrar hjälpa, så finns det länder, däribland Tyskland och Sverige, där de goda krafterna genomsyrar mottagandet. En person som verkat i hela sitt liv åt att stärka dessa goda krafter och samtidigt arbeta för att aktivt motverka främlingsfientlighet, är psykolog och författare Hédi Fried, som överlevde Förintelsen.

– Det är viktigt att alla som kommer hit får möjlighet att bearbeta sina traumatiska upplevelser, vilket också samhället tjänar på eftersom traumatiserade människor som inte får hjälp har stort vårdbehov, säger Hédi Fried när hon tar emot i sitt hem i Stockholm, med många fönster mot mycket himmel och lite hav.

Trots ögon som sett vida mer än vad en människa ska behöva är Hédi Frieds blick intensivt nyfiken och samtidigt stadig som en fura. Engagemanget för mänskliga rättigheter och att föra ut budskapet om allas lika värde finns med i allt hon gör. Hen-

nes snabbtänkta hjärna låter inget bero, inte ett frågetecken får hänga obesvarat utan att hon reser sig upp för att slå upp ordböcker, leta i lexikon eller i en roman. Att möta Hédi Fried, denna till växten lilla människa men till ord och handling en av våra stora folkbildare och tillika viktigt vittne till nazisternas brott mot mänskligheten, är stort. Hennes kropp må vara 91 år nyligen fyllda, men själen tycks alls inte låta sig åldras. Hon serverar kaffe och drömmar som smälter i munnen, och på bordet står en famn röda rosor i en vas.

– Jag älskar rosor, de är så vackra, säger hon och ett leende sprider sig över hela ansiktet. Dessa har jag fått för att det är Rosh Hashana, det judiska nyåret, förklarar hon och sätter sig på en stol invid soffan, vänder sig mot mig med fokuserad blick, beredd.

Var börja när det finns oceaner av frågor?

Att inleda med Raoul Wallenberg-priset i en tid då Europa upplever sin största flyktkris sedan andra världskriget samtidigt som främlingsfientliga partier är på frammarsch, känns relevant.

– Det betyder mycket för mig att

HÉDI FRIED:

■ Född 1924 i Rumänien, kom till Sverige 1945. Psykolog, folkbildare, författare och grundare av Café 84, psykosocialt center för överlevande.

■ Har fått flera utmärkelser, däribland: Raoul Wallenberg-priset 2015 (delar med Emerich Roth), regeringens medalj Illis Quorum för sina insatser att förmedla kunskap om Förintelsen och motverka rasism, och Svenska Freds- och Skiljedomsföreningens Fredspris.

■ Föreläser, skriver debattartiklar och arbetar på Café 84. 11 oktober medverkar hon i en högläsning av Imre Kertész ny bok *Den sista tillflykten*, (Weyler förlag) på Dramaten. I november tilldelas hon Public Advocacy Award för sitt arbete med trauma som "has had a significant impact across the world".

AKTUELLT

➤ Raoul Wallenberg och mitt arbete uppmärksammas samtidigt. Därigenom lyfts ordet civilkurage fram och i sin förlängning de psykologiska mekanismer som ligger bakom fördomar, hat, själviskhet och onda gärningar. Det är få av oss numera som kan föra vidare kunskapen om och lärdomarna av Förintelsen. Men omständigheterna runt priset, som instiftats av Raoul Wallenberg Academy och som består av unga människor, visar att det finns stor uppslutning kring Raouls idéer om alla människors lika värde, vilket övertygar mig om att det är fler och fler unga människor som tar upp budkavlen och fortsätter detta arbete.

Hédi Fried delar priset med årsgamla Emerich Roth – som också överlevde Förintelsen. De får priset för att deras insatser att nå unga människor är grundläggande för den framtida upplysningen om rasism. I juryns motivering: ”De har kunnat övervinna sin smärta och sina fruktansvärda upplevelser för att i ett livslångt engagemang berätta sanningen. De har visat på kunskapens kraft för att förmedla tolerans och medmänsklighet. Tillsammans grundade de Föreningen Förintelsens överlevande.”

Förutom att Hédi Fried föreläser på skolor runt om i Sverige har hon även skrivit flera böcker om hur hon överlevde Förintelsen, och i somras ägnade hon sitt ”Sommar”-program i Sveriges Radio åt att berätta om den gastkramande skräck då nazisterna kom till hennes hemstad Sighet i Rumänien i mars 1944. Hur hennes familj tillsammans med stadens övriga judiska befolkning fördes till Auschwitz, och där hennes föräldrar gasades ihjäl direkt efter ankomst till koncentrationslägret medan hon och systemen överlevde.

Programmet är ett viktigt vittnesmål som finns att lyssna till. Efter andra världskriget kom systrarna med hjälp av Röda korset till Sverige. Hédi Fried gifte sig, fick tre barn och åren gick. Först vid 58 års ålder blev hon färdigutbildad psykolog, och som av en händelse sökte Judiska församlingen i Stockholm en psykolog för att arbeta



Hemma hos Hédi Fried

med stöd till överlevande från Förintelsen.

Året var 1984, Hédi Fried sökte, fick jobbet och grundade Café 84, det första psykosociala centret i världen för överlevande från Förintelsen.

– Vid den tiden hade man börjat förstå att människor som överlevt läger har trauman. Att den molande huvudvärken, sömnlösheten, paranoia, som läkarna aldrig hittade någon förklaring till, inte var inbillning, utan uttryck för trauman. Jag var nytexaminerad och ville göra något meningsfullt. Jag är envis och jag trodde fullt och fast på psykodynamisk terapi och på att använda den, men möttes av: ”Du är inte klok! Vad ska vi med en psykolog till? Vi träffar dig gärna, du har samma bakgrund men låt oss slippa psykologin!” Jag sa okej, men tänkte att jag smyger in psykologin lite hela tiden ändå, berättar Hédi Fried och fortsätter:

– På första träffen kom nio personer, alla med olika etnicitet och bakgrund och som alla mädde mycket dåligt, de var svårt traumatiserade. Jag tänkte det här fungerar aldrig! Hur ska jag få dessa människor att bli en homogen grupp? Så kom jag på att om vi firar sabbat som

när de var barn. Först tittade de snett på varandra men sedan sjöng alla med i sångerna som de så väl kände igen. Jag var den första i världen som hade den här tanken. Nu finns det på flera ställen i New York, Israel, Budapest.

Som flest var det 60 personer som kom till Café 84, berättar Hédi Fried. Några dök upp ibland, andra oftare. En kom varje dag. För många blev centret ett andningshål för överlevnad, ett andra hem. Även om psykologin inte uttalat stod i centrum, fanns den där och var värdefull och viktig.

Hennes arbete som psykolog med överlevande har uppmärksammas och nyligen blev det känt att hon tilldelas utmärkelsen Public Advocacy Award, som delas ut i USA i november av International Society for Traumatic Stress Studies. Utmärkelsen får hon för att hennes arbete: ”has had a significant impact across the world”.

– Först tänkte jag såklart åka! Men det tar för mycket på krafterna med så lång resa. Det är mycket hedrande att få den här utmärkelsen! Det är en grupp psykologer i USA som forskar om trauman och som varje år utser någon som gjort

”Jag känner mig ofta som 14 år
då jag var nykär och hoppfull,
innan allt hemskt”



Hédi Fried med pojkvän från sensom-
maren 1939, veckor före krigsutbrottet.

sig förtjänt av att uppmärksammas. Är det något jag är stolt över, förutom min familj, så är det mitt arbete som psykolog, säger hon och berättar hur stolt hon blev när hon 1997 fick sin första utmärkelse av Sveriges Geropsykologiska Förening vars motivering lød: ”... outtröttlig kamp för allas skyldighet att lära av historien, och gemensamt forma framtiden i respekt för varje människas värde och värdighet”.

Hur mycket har din kunskap som psykolog betytt för dig?

– Allt. Jag har inte alltid medvetet använt psykologin, men omedvetet hela tiden. Men jag är också väldigt impulsiv, orädd och tillåter intuitionen komma fram. Att våga är väldigt viktigt. Jag tror inte att man måste vara överlevande själv för att arbeta som psykolog med människor som har trauman, bara man har lite erfarenhet av sorg och svårigheter – och vilken psykolog har inte det! – så kan man förstå. Men visst underlättade det att jag hade samma bakgrund som dem.

Du har burit andras lidanden, gifte dig med en överlevande, fick tre barn, sju barnbarn och tre barnbarnsbarn. Hur tror du att allt detta påverkat

barnen? Och vem avlastar dig?

– Ingen. Jag är stark i mig själv och tror att jag har starka gener. Men så har jag också svårt att dela med mig av det som är svårt. Jag bearbetar det som gör ont genom att skriva av mig, jag skriver dagbok varje dag. Jag bearbetar hela tiden. Min familj får bära sin del, alla barn är påverkade av Förintelsen på något sätt, säger hon och går över till att tala om hur vi i dag ska lära oss av historien.

– Vi lever i en orolig tid. Vi är många som oroar oss över de främlingsfientliga partiernas framfart, mycket påminner om 1930-talet. Själv är jag både rädd och hoppfull. Demokratin i Sverige i dag är stark, inte som i Tyskland på 1930-talet då den var skör. Jag är mer bekymrad över det som händer i Europa-länder. Sverige har en mer grundmurad demokrati som har större chans att stå emot den rasistiska hetsen. Men för att kunna göra det är det nödvändigt att var och en av oss tar ett personligt ansvar och inte litar på att regeringen eller andra ska göra det.

– Jag tror inte att någon vill ha en upprepning av historien, men det är det som händer om vi låter bli att lära oss av den. Ingen är för ung, ingen för obetydlig. Alla måste våga ta konflikter och säga ifrån när någon yttrar sig rasistiskt. Det gäller att hålla emot. Det gäller att hålla ihop. Vilket också sker nu, medier och politiker gör gemensam sak mot främlingsfientlighet, rasism och antisemitism och jag ser att mina ord faller i bättre jord nu än för 20-30 år sedan, säger Hédi Fried och fortsätter:

– Vi måste också rannsaka oss själva, och komma underfund med våra egna fördomar. Fördomarna ligger till grund för alla dessa ”ismer”, och de ligger djupt inom människan. Vi måste försöka medvetandegöra dem för att slippa agera ut dem.

Hédi Fried arbetar varje dag. Visst har hon dragit ned tempot, men hon lever sitt liv som om varje stund, varje möte och uppdrag var av betydelse, som om det gjorde skillnad. Hon säger att hon ibland saknar tålmod när det blir ointressant, eller när människor tar för lång tid på sig, oavsett om det handlar

om att förändra samhället, sprida information eller skriva en artikel.

– Alla väntar på att någon annan ska göra det. Vi är tröga. Själv är jag snabb. Får jag en idé måste jag göra det nu, på gott och ont. Jag får mycket gjort men det får sällan mogna fram. Jag orkar inte alltid, men gör det ändå. Och jag mår inte bra när jag inte gör något.

– Beträffande framtiden, när inga överlevande finns kvar, tycker jag att det är mycket viktigt att hålla berättelsen levande både muntligt och skriftligt. Dagar som Raoul Wallenberg-dagen och Förintelsens Minnesdag kan tjäna till att hålla minnet vid liv på samma sätt som judar ägnar den judiska påsken, pesach, till att berätta om uttåget ur Egypten. Förintelsen ska få ha stor plats i läroböcker så alla ska känna till den, som alla känner till de isländska sagorna och det romerska imperiets fall.

Det finns ett ungerskt ordspråk, berättar Hédi Fried som lyder: ”Du är en sked i varje soppa”. Så känner hon sig ibland:

– Det känns nästan lite löjligt när jag figurerar i så många sammanhang, säger Hédi Fried och ler sådär stort igen så det blir varmt överallt.

Så säger hon:

– Ibland när jag ser mig i spegeln tänker jag: ”Vem är den där gamla kvinnan?!” Jag kan inte förstå att hon är jag. Jag känner mig ofta som 14 år, innan kriget och allt hemskt inträffade. Den unga flickan på bilden som var nykär och hoppfull – det är jag, hon finns inom mig hela tiden. ●



Hédi Fried tilldelas Raoul Wallenberg-priset 2015 som delades ut 27 augusti av statsminister Stefan Löfven. Mer om priset: www.raoulwallenberg.se
Foto: Sanna Sjöswärd