

APRIL/2015



GATEMAGASINET KLAR

Tilstedeværelse • Toleranse • Ydmykhet

PRIS KR. 100,- HVORAV KR. 50,- TIL SELGER

TEMA: MOT

RUNE ANDERSEN + MANGE FLERE

KLAR TAKKER

Kristiansand Kommune som har bidratt siden oppstart, og fremdeles bidrar.



Fædrelandsvennen kr.60 000,-
Fylkesmannen i Vest-Agder kr. 50 000,-
Siem Offshore Management kr. 50 000,-
Civitan Club Teresa kr. 20 000,-
Reber-Schindler Heis A/S kr. 15.000,-
SMS Arkitekter kr. 5000,-
Tirsdagsklubben, Start kr 5000,-
Kristiansand Sanitetsforening kr.10 000,-

Vi takker også T5 i Arendal for å ha tatt på seg distribusjonen av Gatemagasinet Klar i distriktet. Det gir målgruppene mulighet til å benytte seg av gatemagasinkonseptet også der. På samme måte takker vi Nav i Lyngdal og Frivillighetssentralen i Vennesla.

Takk til alle som har kjøpt støtteannonser

Takk til befolkningen som har synliggjort sin støtte til dette prosjektet.
Foreninger og lag som støtter oss gjennom frivillig hjelp og pengegaver.
Vi takker de som hittil har støttet oss gjennom "givertjenesten"

Det er også mulig å støtte oss gjennom å kjøpe Klar-effekter, kunst og bøker, enten gjennom nettbutikken www.klar.as eller direkte fra våre lokaler.

Alle som føler for å støtte oss økonomisk, kan sende et beløp til bankgiro:

Klar
Dronningensgt 75
Kontonr. 3126 24 12604
Merk giroen med "Givertjeneste"

Forsidebilde: Tor Erik Schørder
Baksidebilde: Oddmund Harsvik
Neste nummer har temaet "Handling".

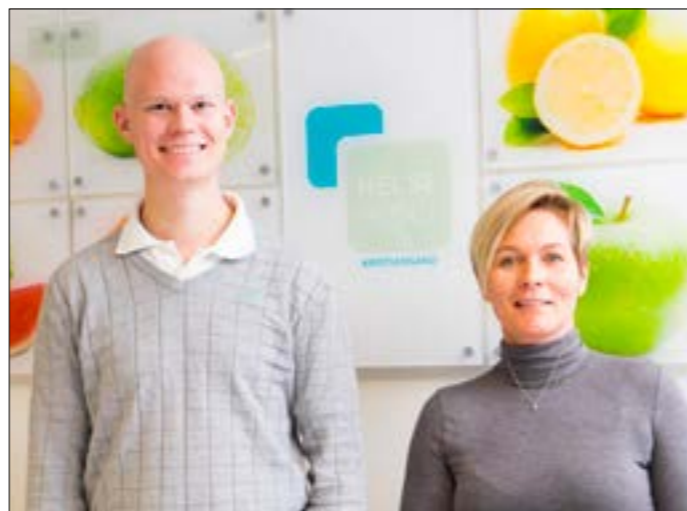
Disse har bidratt til dette nummeret av Gatemagasinet Klar:

Oddmund Harsvik: Leder av Stiftelsen Klar. Administrativ leder, ansvarlig redaktør og journalist. Tlf: 380 28 433, mobnr. 411 27 153, oddmund@klar.as www.klar.as

Leif Strøm: Styremedlem stiftelsen Klar. Journalist, og medlem av redaksjonsstyret i KLAR Kristiansand.. Mobiltlf. 926 50 468, leif@klar.as

Natalia B. Harsvik
Distribusjonsansvarlig, skribent, styremedlem i Stiftelsen Klar og medlem redaksjonsstyret; Mobiltlf:483 10 322. natalia@klar.as

Tor Erik Schrøder
Frilansfotograf, medlem redaksjonsstyret, mobilnr: 918 55 710, tor_erik@kengurufoto.com



Spaltist **Geir Ove Lystad**, Akupunktør (Bachelorgrad i Akupunktur) ved Helsehuset i Kristiansand. Mastergradsstudent ved Universitetet i Oslo

Spaltist **Heidi Ramfjord**. Ernæringsfysiolog, Kost for livet

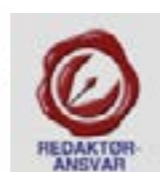
Coach Thora Sæther

07 Kristiansand - Trykkeri, Layout- og deskansvarlige

Andre bidragsytere:
Janne Karlson
Åsmund Olaf Unhjem
Hanne Einang
Eli Marie wiig
Rikke Raknes

Gatemagasinet Klar er medlem av International Network of Street Papers (INSP)

De som vil kjøpe støtteannonser kan kontakte oss via mobil 483 10 322, redaksjonen@klar.as



pressens faglige utvalg
PFU

PFU er et klageorgan oppnevnt av Norsk Presseforbund.

Organet som har medlemmer fra presseorganisasjonene og fra allmennheten, behandler klager mot pressen i presseetiske spørsmål (trykt presse, radio, fjernsyn og nettpublikasjoner).

Adresse: Rådhusgt.17
Pb. 46 Sentrum 0101 Oslo
Telefon: 22 40 50 40
Fax: 22 40 50 55
E-post: pfu@presse.no

ORD OG BILDER
ER MEKTIGE VÅPEN.
MISBRUK DEM IKKE!



PERIODISKE MED LÆR HÅNDEN FLAKSOM

STØTT VÅRE ANNONSØRER. DE STØTTER OSS!

SIDE INNHOLD

5 Åsmund Olaf Unhjem: Jorda er vi



6 Frykt, mot og fobier

8 Rune Andersen: Skrekkblandet fryd

12 Mot til å tilgi mobberne



14 John Olav Bjørnstad: Mot er...

20 Thora Sæther: Finn mot til å overvinne frykt

22 Vidar Kleppe: Motstand gir meg styrke

26 5 på gata

28 Erna Ulland: Glede i hjertet..

30 Heidi Ramfjord om mat og mot

32 Minneord over Kolbjørn Kårstad

34 Litt om mangt

36 Klars muntre sider

40 Geir Ove Lystad: Se sykdom på tungen

41 Det kreves mot til å ville

42 Natalie B. Harsvik: Skal vi bare se på

44 Stein Arild Reiersølmoen: Konsekvenser

46 Jens stoltenbergs tale 25. juli 2011

48 Eli Marie Wiig: Å leve på kanten

51 Janne Karlson - illustrasjon

LEDER



I dette nummeret trosser jeg magesfølelse og personlig ønske: Vi endrer formatet på Gatemagasinet Klar fra tabloid til A4. Personlig synes jeg det formatet vi har kjørt er glimrende. Det synliggjør at dette ikke skal være et glanset Narvesen-magasin. Det har blitt vårt varemærke gjennom snart ni år.

De få innsigelsen vi har fått, har gått på at det er for stort til å få i håndvesken, men vi har og fått noen klager av helsemessig karakter. Først og fremst at lukten av trykksverte sitter i så lenge at noen kunder som lider av allergi, må ha bladene liggende på verandaen. Dette er selvfølgelig et alvorlig problem.

Når vi tross vår ulyst likevel endrer formatet, så ligger det også tanker om at opplaget har sunket dramatisk. Derfor gjør vi en del endringer. På sikt vil dere også merke det redaksjonelt og layoutmessig. Men temaene beholder vi, og det skal fortsatt være lesbart og ta for seg hverdagsgleder og sorger, psykiatri og rus. Vi håper at alle de som har gitt positive tilbakemeldinger på bladet, også vil like det etter at vi setter i gang endringsprosessen.

Temaet i dette nummeret er mot. For et par nummer siden, fortalte vi om Roxanne Meier som hadde fått dødsdommen. Hun led av langtkommende NET-kreft. Hun er nå død. Vi fulgte hennes bisettelse og vi lovet at vi skulle fronte det mottoet hun satte for seg selv da hun fikk diagnosen. Sette fokus på livets mangfoldige gleder.

Roxanne laget sitt eget livsgledeprosjekt. Hun passet på å vise hjelpere takknemmelighet, hun slapp folk forbi seg i handlekøen og hun bidro med en håndrekking der hun kunne. Hennes motivasjon var Arnulf Øverlands "Hustavle":

Det er en lykke i livet som ikke vendes til lede: Det at du gleder en annen det er den eneste glede

Det er en sorg i verden om ingen tårer kan lette: Den at det var for sent da du skjønte dette.

Vi bringer Roxannes livglede med dette videre til alle dere. Hver og en: Bring det videre.

I denne nummeret tar vi også farvel med Kolbjørn. Den enbente Klar-selgeren som i alle år standhaftig sto på sin faste plass i Markens. Han døde etter lang tids sykdom.

Oddmund Harsvik
Ansvarlig redaktør

JORDA ER VI

Denne appellen holdt forfatteren, poeten, filosofen og medmennesket Åsmund Olaf Unhjem for en forsamling av unge og eldre på Torget i Kristiansand en mandagskveld. Han berørte alle.

Vi må ikke tåle at samvittigheten vår forvittrer eller resignerer. Så sant vi er modne og bevisste mennesker, så må vi for Guds skyld ikke la det skje. Vi må identifisere oss med verden rundt oss. Det er mer nødvendig enn noensinne. Uansett hva det vil koste. De som bor langt borte. Og de som bor i vår egen trappeoppgang eller nabo- hus. Også de som bor under broene. Og på fortauene. De har samme rettigheter som oss til det livet de er født inn i. Vi må ta lærdom av unges engasjement. Lytte til erfaringene fortida har brent seg på. Vi må lære oss å protestere. Både for å vekke den forbitrelsen vi bærer på og knuse den uretten som trakasserer de underkjente. Kort sagt, vi må gråte med de gråtende og glede oss med de glade. Vi må ikke la systemene og fanatikerne sortere og utradere vårt egenverd. Ingen må få bedra oss til intoleranse og isolasjon. Vold og intoleranse har ingen framtid, dersom vi skal overleve som mennesker. Vi må ikke bli moderne slaver under kapitalkrefte- ne. Det bygges ikke nestekjærlighet i lukkede rom. Ingen forventning, ingen redelighet slår rot i et klassedelt og egoistisk samfunn. Vi må snart begynne å innse at forskjellene tar fra oss den virkelige livsgleden og den grensesprengende utviklingen. For vi kjenner jo så altfor godt til at:

Noen lykkes bestandig.
Andre er andrerangs.
Noen betraktes forstandig.
Andre har ingen kjangs.

Noen er ganske rike,
de sitter i fløyelsbur.
Andre kan ingen like,
de håper forgyeves på tur.

Noen har gleder i vente,
sol over hus og hjem.
Kanskje fordi de kjente
noen som elsket dem?

Noen må slite og klore
og trykkes av kors og bånd.
Kanskje fordi de tror
det skal være sånn?

Noen prises med høye
og svimlende taler.
Andre må stadig fordøye
skrikende uretts kvaler.

Noe får hvite drakter
og glitter og glans.
Andre må tåle maktenes
skamarrogans.

Mål og bevissthet skifter.
Tro ikke tidens dom!
Noen får overskrifter.
Andre veit ingen om.

Noen får heder og ære
like til livets slutt.
Andre må se sine kjære
drepes av kuler og krutt.

Det er ikke slik vi vil ha det,
et klassedelt sortiment.
Rasisme gjør ingen glade.
Rasisme er tvang.

Urett og hovmot må falle.
Ingen er uten verdi.
Jorda er gitt oss alle.
Jorda er vi.





Mange har frykt for edderkopper.



Enda flere har frykt for å snakke i forsamlinger

FRYKT, MOT OG FOBIER

Jeg misunner alle disse modige menneskene som står frem i media, på tv og i aviser og forteller om hva de mener om ting og tang. Selv er jeg redd for å snakke til venner, kjente og familie. Jeg er redd for å gå ut og møte folk., fortalte en venninne meg.

Av ODDMUND HARSVIK

- Men du gjør jo det. Går ut og møter folk, snakker med oss. Forteller meg hvor redd du er. Det synes jeg er modig.

Mot er ikke å aldri være redd. Mot er å møte frykten. Beseire den gang på gang. Hvis vi aldri er redde, har vi noen mangler. Frykt er en naturlig del av våre følelser. Den setter i gang kampinstinktet og den forteller oss når det er på tide å flykte.

Frykten for å ramle på fylla igjen, kombinert med erfaringene om at hvis jeg drakk tre pils, ville jeg ikke klare å stoppe, er den største grunnen til at jeg har levd 25 år, et kvart århund-

dre uten alkohol, til tross for at jeg er alkoholiker.

Frykt er ofte begrunnet ut fra rasjonell selvinnsikt, og da kan vi kontrollere den. Men den kan også være irrasjonell, slik min venninne har det. Det kalles ofte fobi.

På Wikipedia finner vi dette:

En fobi (fra φόβος, som betyr «frykt» eller «sykelig frykt») er en irrasjonell, intens og vedvarende frykt for visse situasjoner, aktiviteter, gjenstander, dyr eller mennesker. Det viktigste symptomet på denne lidelsen er et overdrevent og urimelig ønske om

å unngå det fryktede stimulus. Når frykten er utenfor egen kontroll, og hvis frykten forstyrrer dagliglivet, kan kriteriene for en diagnose på en av angstlidelsene være oppfylt.

Fobier forklares innen læringspsykologi med det som kalles nøytrale-, ubetingede-, og betingede stimuli, som utløser enten betingede eller ubetingede responser. Et eksempel kan være en person som blir angrepet av en hund (det ubetingede stimulus) som reagerer med frykt (en ubetinget respons). Når dette skjer, vil det ubetingede stimulus (at en ble angrepet av hunden) bli betinget (lært), og til dette nå betingede stimulus vil en

utvikle en betinget reaksjon. Dersom hendelsen har fått sterk betydning for denne bestemte personen, vil han eller hun utvikle en frykt, eller i noen tilfeller en irrasjonell frykt, for alle hunder.

Fobier er en vanlig form for angstlidelser. En amerikansk studie ved National Institute of Mental Health (NIMH) fant at mellom 8,7 og 18,1 % av amerikanere lider av en eller flere fobier. Fordelt etter alder og kjønn fant studien at fobier var den vanligste psykiske lidelsen blant kvinner i alle aldersgrupper, og den nest vanligste lidelsen blant menn over 25 år.

Fobi blir generelt ikke satt som diagnose dersom symptomene ikke er spesielt plagsomme for pasienten, eller dersom det er sjelden at den fobiske reaksjonen utløses. For eksempel er det vanligvis ikke problematisk å ha edderkoppfobi dersom man bor i Norge. Hvis en fobi er definert som «svekkende for individet», så vil den kunne bli behandlet, etter å ha blitt vurdert i forhold til alvorlighetsgrad. En stor prosent av befolkningen er

redde for å holde offentlige taler, som i alvorlighetsgrad kan variere fra mildt ubehag til en intens angst som hemmer alle sosiale sammenhenger.

Behandlingen innfører på en eller annen måte en erstatning for minnet som noe dødelig, til noe mer realistisk og rasjonelt basert. Den innfører også en erstatning for reaksjonen på hendelsen. I virkeligheten er de fleste fobier irrasjonelle i den forstand at de er antatt å være farlige, mens de i virkeligheten ikke på noen måte er truende for overlevelse.

Noen fobier er generert ut fra observasjon av en forelder eller et søskens reaksjon på aktuelt fobisk objekt. Observatøren kan da ta inn informasjon og generere frykt for dette objektet.

Årsak

Fobier er kjent som en følelsesmessig reaksjon innlært på grunn av vanskelige livserfaringer. Vanligvis oppstår fobier når frykt fremprovosert av en truende situasjon blir overført til andre liknende situasjoner. Den opprinnelige frykten kan ofte være fortrent

eller glemt. For eksempel kan overdreven ubegrunnet frykt for vann baseres på en opplevelse fra barndommen av nesten å ha druknet. Som en respons på dette forsøker den enkelte å unngå situasjonen i fremtiden, noe som reduserer angsten på kort sikt, men samtidig forsterker og opprettholder sammenhengen mellom fryktrespons og fobisk objekt.

Det er mulig for en person å utvikle en fobi for nesten hva som helst. Navnet på en fobi inneholder vanligvis et gresk ord for hva pasienten frykter pluss suffikset -fobi. Få av disse tilstandene finnes i medisinsk litteratur. Men det betyr ikke nødvendigvis at det er en «ikke-psykologisk» tilstand. Ulike metoder hevdes kunne kurere fobier, men den forventede effekten av behandlingen, er svært individuell.

Personlig heier jeg på min venninne som bryter ned sine fobier bit for bit gjennom å fronten dem.

Hun eier det absolutte mot!

RUNE ANDERSEN:

"AT JEG SKULLE ENDE OPP PÅ SCENEN VAR UVENTET FOR DE FLESTE

– ALLER MEST FOR MEG SELV.

Tekst: Leif Strøm Foto: Tor Erik Schrøder

- Jeg eide ikke mot som barn. Jeg var en liten "pingle" på bakerste benk på Statsøvingsskolen i Kristiansand – livredd for å skape oppmerksomhet. Minst, reddest, stillest – men ikke dummet. Lærer Reidar Ringereide måtte ha sett noe i meg, for han backet meg opp, oppmuntret meg – ja, han satte bokstavelig talt mot i meg. Reidar forandret livet mitt. Jeg kan liksom ikke få takket han nok, så han fortjener den oppmerksomheten jeg kan gi han her. Derfor inviterer jeg han og hans Edith til hver eneste premiere, og jeg tror faktisk de har vært på dem alle..

- Reidar Ringereide lærte meg å tro på meg selv, tørre å si i fra, tørre stå for mine meninger, tørre å stå på en scene. Dette med å si i fra har jeg problemer med den dag i dag. Da kan jeg tenke på gamlelæreren. Han har mye av æren for at jeg er den jeg er. Det var han som fikk "lurt meg" opp på scenen for aller første gang under en skoleavslutning da jeg var 12-13 år.

- Dette med mot lå godt gjemt hos meg, som det gjør hos mange mennesker. Det gjelder bare å hente det frem. Mange greier ikke det alene og trenger hjelp, som jeg. Alle har jo mot i seg, men det kan ofte være vanskelig å hente det frem.





ET LIV I SKREKKBLANDET FRYD

Premiere på et solo show er en utenom jordisk opplevelse – fylt av skrekk, forventning, panikk og glede. Jeg må samle alt mitt mot for å gå inn på scenen.

SOSIAL FOBI

- At jeg skulle ende opp på scenen er stadig uforståelig for mamma og mine tre søstre. Jeg er stort sett avslappet og ålreit å være sammen med tror jeg, men er ikke særlig sosial i hverdagen. Skal jeg være ærlig så jeg har nærmest sosial fobi. Liker ikke selskaper med mange mennesker jeg ikke kjenner, liker ikke for mye sosial omgang, er dårlig på "small-talk" – kort sagt så liker jeg meg best alene – eller sammen med familien og spesielt sønnen min Edvard som er 10. Han bor på Bømlø, og forloveden min Lise – hun bor i Østerrike. Praktisk - ikke sant? Jeg får ikke vært så mye sammen med Edvard, Lise og familien min som jeg ønsker, men vi har det flott når vi er sammen. Det blir mer kvalitet når tiden er dyrebar.

LÆRER OG HUMORIST

- At jeg skulle ende opp på scenen var uventet for de fleste – aller mest for meg selv. Jeg nærmest "snublet" over talentet mitt som komiker på lærerskolen. Jeg hadde aldri tenkt tanken på at jeg skulle stå på scenen. Men så skulle vi sette opp en revy på skolen og jeg "diltet" med. Jeg traff Knut Nærum som også satte mot i meg. Det var den spede begynnelsen.

- Jeg fullførte lærerskolen og var lærer i fire år. Jeg tror jeg var innom samtlige skoler i Kristiansand. Jeg trivdes godt med lærerjobben og elevene, men jeg er perfektionist og slet med å få tiden til å strekke til. Når så motgangen fra foreldrene ble en plage – valgte jeg å slutte. I mellomtiden hadde vi startet Tangakavalerene: Knut Nærum, Kjell Hjel-

merud, Sigrid Bjørnaali og jeg. Vi hadde ganske bra suksess og hadde mye moro sammen gjennom nesten et tiår. På 80–90-tallet.. (Vi skal for øvrig ha en re-union 27. mai i år).

PÅ BAR BAKKE

- Etter lærerkarrieren begynte jeg som selger av kulepenner og plastlommer – med leveranser blant annet til skoler. Jeg jobbet meg oppover og fikk tilbud som salgssjef hos en konkurrent. Jeg tok jobben, men fikk sparken etter fem uker (var han bare ute etter kundene mine?).

- Og der sto jeg – jeg hadde hatt god lønn, hus, firmabil... men plutselig var alt borte. Jeg hadde ingenting igjen. Jeg måtte selge huset og flytt inn på hybel hos meg selv. Jeg var virkelig på bunnen. Det var samtidig vendepunktet i mitt liv.

- Jeg tok toget til Oslo og banket på dører. Jeg ble avvist overalt, men det var én dør som åpnet seg, og bak den sto Else Michelet. Min frelser og svært gode venn. Hun ga meg jobb i Satireprogrammet på NRK radio "Hallo i uken", og der skulle jeg bli fra 1995 til 2010/11. En fantastisk tid. Du kan si det var min teaterskole. Her fikk jeg jobbe med profesjonelle skuespillere hele tiden: Anne Marie Ottesen, Kim Haugen, Lars Lindtner, Espen Beranek Holm, Are Kalvø... ja det var en uendelig rekke med "lærere". De ga meg både lærdom, selvtillit og mot til å eksperimentere og utvikle mitt første eget soloshow.

VEIEN TIL SUKSESS

- Jeg gjorde et show på Smuget i 1997 sammen med Rig-mor Galtung og Kåre Nybakk: "De er herved imitert." Det skulle bare være noen få forestillinger, men så fikk vi terningkast SEKS og dermed varte forestillingen i over et år. På Det Norske Teater fremførte vi "1000 år og like blid" og solgte over 100.000 billetter. Dermed var jeg klar for mitt første solo show. I 2000 så jeg ansiktet mitt klistret over halve Karl Johan – showet skulle være på Victoria Teater. Showet het: "Rune Andersen - ligner ikke grisen" og ble en suksess. Men det store gjennombruddet kom i 2004 med

- Jeg tok toget til Oslo og banket på dører. Jeg ble avvist overalt, men det var én dør som åpnet seg, og bak den sto Else Michelet. Min frelser og svært gode venn.

"Hurra for Andersen". Det ble kjørt i hele to år over hele landet til fantastiske kritikker. Neste soloshow "Rune Andersen – litt av en mann" hadde premiere i 2009. Innimellom og etter dette har det vært sommershow, Løgnslaget og "Den Stundesløse" i Kilden. Og jeg har vært velsignet med gode kritikker og publikumstall.

FRYKT FOR FIASKO

- Og her er jeg vel ved poenget. Suksess er ikke bare bra – det er absolutt nødvendig. Jeg har et fantastisk team rundt meg av tekstforfattere, produsenter, instruktører og scenearbeidere – alle står på for at alt skal fungere. Men suksessen eller fiaskoen, den står jeg alene med. Og det første er jo fint!

- Hvordan har jeg det foran en premiere? Forferdelig. Jeg må samle alt jeg har av mot, styrke og konsentrasjon. Selvfølgelig har vi hatt prøver og justeringer i uker og måneder, men den kvelden det hele skal gå av stabelen er jeg ikke meg selv. Jeg vet at jeg og hele staben er avhengig av at publikum og kritikerne jubler – det betyr alt for inntektene de neste årene. Går det dårlig blir det mer enn dårlig stemning – det medfører store økonomiske konsekvenser for mange familier. Det mange har jobbet med gjennom kanskje to år, skal veies og vurderes den ene kvelden. But that's showbiz!

HUSKER INGENTING

- Derfor: Jeg er så konsentrert og fokusert at jeg faktisk husker lite av premiereforestillingen. Jeg er inne i meg selv. Når orkesteret stemmer i, lyset blir slått på og publikumurrer forventningsfullt – da skyver jeg alt til siden, samler alt jeg har av mot og stormer inn. Jeg spiller, synger, jodler, snakker, ler, roper, imiterer og har det fantastisk – men husker ingenting av det etterpå. Er det ikke rart?

- Eller kanskje ikke. Jeg vet at jeg denne kvelden blir jeg veid, målt, vurdert fra topp til tå. Kritikernes smak og humor er helt avgjørende. Jeg risikerer å bli slaktet og sendt ut i et økonomisk og følelsesmessig kaos. Jeg har lagt alt i en pott – brettet ut sjelen min og budt på hele mitt talent. Det ligger i vektskålen. Går vekten opp eller ned? Jeg innrømmer at jeg ikke tør se i avisene dagen etter før det

tikker inn en melding på mobilen. Gratulerer? Oj – hvilken utrolig lettelse.

UTALLIGE OPERASJONER

- Til tross for frykten og påkjenningen elsker jeg å stå på scenen. Det er der jeg er rolig, det er et fag jeg føler jeg behersker – de gangene man opplever å ha publikum i sin hule hånd er helt fantastisk. Jeg elsker det. Hadde det ikke vært for den forbannede premieren hadde alt vært helt topp.

- Jeg har vært med på så utrolig mye. Men har også slitt

med helsa i de senere årene. Det stammer visst fra en skade jeg påførte meg i svært ung alder. Jeg har operert tre ganger i høyre skulder, to ganger i venstre skulder, to ganger i hoften og tre pluss tre ganger i høyre kne. Alle gangene har jeg trent utrolig mye for å komme tilbake. Siste kneoperasjon for et drøyt år siden gikk riktig ille, med påfølgende stafylokokkinfeksjon. Tilfeldigvis fikk jeg samme fysioterapeut som Kjetil Jansrud. Han sa at han skulle få meg på bena, men jeg måtte innstille meg på at jeg aldri ville kunne løpe, hoppe, gå på ski eller svømme bryst. Men nå er nå ikke det aktiviteter jeg bedriver i veldig stor grad, hehe. Men for å få meg opp å stå måtte jeg trene minst fem ganger daglig. Jeg dro til Gran Canaria for å skrive til nytt show og trene. Jeg sto virkelig på og fikk god fremgang. Da jeg skulle til siste sjekk hos fysioen i desember, ett år etter, ba han meg prøve å hoppe og bøye meg helt ned – og det gjorde jeg. Han ble skikkelig imponert – og jeg stolt. Jeg har trent godt helt frem til i dag og nå er jeg klar for nye utfordringer!

KAMP FOR RETTFERDIGHET

- Jeg er opprørt over urettferdighet. Min mor er på aldershjem, og jeg er opptatt av hvor lite eldreomsorgen er koordinert. Ingen tar ansvar – det er helt pulverisert. Jeg leste om en enkemann på over 90 år som hadde fått spise middagen på et aldershjem i årevis. Han klarte seg ellers selv, bodde alene 100 meter fra aldershjemmet, betalte for maten men fikk sitte sammen med de andre og spise middag. Plutselig fikk han ikke lov til det av nytt kommunestyre. Han ble nektet adgang! Det opprørte meg og jeg startet en aksjon. Det lyktes – han fikk plass ved bordet igjen. Men jeg hadde mine mistanker om at dette bare var midlertidig – så jeg skrev at jeg ville følge med. Riktig. Han ble fratatt plassen igjen – men til slutt fant påtroppende rådmann ut at de kunne kjøpe et større bord. Og nå spiser han der igjen. Det nytter å bry seg!

PÅNIGJEN

- Nå er jeg så smått i gang med et nytt soloshow. En tekstforfattergruppe på 7-8 er i snart igang med å skrive. Jeg regner med premiere høsten 2017. Skrekk og gru....

MOT TIL Å TILGI MOBBERNE



Jeg var alltid litt rar. Jeg sa rare ting og gjorde spontane, rare ting. Mest for å få oppmerksomhet tror jeg. Hadde ABUP, HaBu Og alle disse andre instansene vi har i dag, vært like aktive da jeg var barn, ville jeg nok blitt stemplet som et AD-HD-barn. Jeg er faktisk glad jeg slapp det stempelet. Jeg tror det kunne gjort situasjonen min verre.

I gata jeg vokste opp i hadde jeg alltid mange venner. Jeg var godt likt - tross mine mange, rare utsagn og handlinger og jeg var en del av gjengen. Livet mitt i barndomsgaten min har jeg bare gode minner fra.

Men på skolen var det noe annet. Jeg trakk meg raskt tilbake. Og ble en ensom ulv. De andre barna i klassen kunne komme med slengbemerkinger her og der, men det var det at de støtte meg ut som var verst. Jeg følte meg alltid annerledes- som om jeg ikke helt hørte til i klassen. Og jeg fikk vel mine følelser bekreftet da jeg i voksenalder traff på min gamle venninne fra skolen. Hun var den eneste som ville leke med meg. Men i fjerdeklasse sa det stopp. Hun fortalte meg, da jeg traff henne som voksen, at de andre jentene hadde gitt henne et ultimatum. Enten kunne hun fortsette å leke med meg, men da kunne hun ikke leke med dem. Eller hun kunne slutte å leke med meg, og dermed få komme inn i "den kule jentegjengen". Hun valgte det siste, og jeg klandrer henne ikke. Hun var åtte-ni år gammel og handlet på en måte som er helt naturlig for barn i den alderen. Åtte-ni-åringer forstår ikke helt hvilke konsekvenser deres handlinger kan påføre andre.

Mobbingen og utstøtingen fulgte meg sporadisk oppgjennom skoletiden. Jeg skiftet barneskole etter hvert, grunnet flytting. Der fikk jeg en fin venninnejeng, som jeg enda har kontakt med. Det ble litt lettere, samtidig som kommentarene fortsatte. Det gikk mye på utseendet mitt. Små bemerk-

ninger her og der. Det var ikke den intense mobbingen, men det var nok til at jeg tilslutt så på meg som like stygg og verdiløs som flere av ungene fortalte meg at jeg var.

Denne mobbingen pågikk også igjennom ungdomskolen. Men det siste halvannet året fikk jeg en liten pause, da jeg ble flyttet over på et alternativt skoletilbud. Her ble jeg sett, likt og akseptert. Det var en fin tid, som jeg enda ser tilbake på med et smil.

Etter ungdomsskolen reiste jeg på folkehøgskole. Også her ble jeg mye alene. Jeg måtte bytte rom på internatet, da noen av jentene i etasjen min, moret seg med å hamre på døren min og brøle uforståelige ting inn til meg. Heldigvis, hadde jeg også her, noen venninner som gjorde at jeg kom meg greit igjennom.

Jeg gikk ett år på videregående skole da jeg kom hjem fra folkehøgskolen. Det holdt med ett år. Jeg orket ikke mer etter det. Jeg husker lite fra dette året, annet enn at jeg fortsatt ble satt utenfor resten av klassen. Min far har fortalt meg at jeg en gang sa at hele klassen skulle ha fest, og jeg hadde fått beskjed at jeg ikke fikk komme. Jeg husker ikke dette- mulig jeg har fortrent det. Og det er sikkert like greit.

Etter at jeg sluttet på skolen og startet i arbeid, ble alt bedre. Jeg fikk meg en god omgangskrets, ble alltid invitert rundt på fester og sammenkomster.

I dag er jeg 27 år. Jeg tenker veldig lite på alt det som var vondt i skoleårene. Jeg føler vel egentlig at det er noe som var og som derfor ikke har noen betydning for meg i dag. Jeg er voksen har gode nettverk, er godt likt av noen og dårlig likt av andre. Det gjør forøvrig ikke noe. Jeg har lært meg å akseptere at jeg ikke blir likt av alle. Jeg er en dame med

mange meninger. Meninger jeg ytrer høyt og tydelig. Derfor forstår jeg at ikke alle kan like meg.

Selv om jeg ikke tenker mye på det som var, kan jeg fortsatt se at det har satt preg. Jeg stoler veldig lite på mennesker. Jeg sliter med å la folk komme inn på meg. Når jeg er på byen kan jeg se de jentene og guttene som alltid støtte meg ut på skolen. Jeg ser dem i andre mennesker og jeg kjenner på en kvalme når jeg ser dem. Følelsen av at jeg må gå til en plass hvor jeg ikke treffer disse menneskene. En plass hvor jeg ikke føler at hele livsverdien min blir revet i stykker av disse skyggene fra fortiden.

Mobbing og utstøting i barneårene er hardt. Selv om de fleste av oss kommer oss greit igjennom det, vil det allikevel ligge å ulme i underbevisstheten. Følelsen av å ikke være like verdifull. Like viktig. Den sitter der og den sitter som støpt og den preger oss alltid litt for mye. Det er så viktig at vi tar grep når vi ser hva som skjer. Vi må ikke bagatellisere. Vi må ikke overse. Ikke all mobbing er like synlig. Ikke all mobbing er fysisk og høylytt. Ofte skjer mobbingen veldig skjult, i form av små slengbemerkinger, ekskludering og lignende. Vi voksne må følge med. Vi må gjøre det til en prioritering at vi lukter etter tegn på mobbing. Vi må også bli mye flinkere til å se etter om våre egne barn er mobber. Vi må slutte å tro at barna våre er små engler, for det er de sjeldent. Vi må bruke fornuften vår, og vite at vårt barn like gjerne kan være mobber som den som blir mobbet. Vi må ta et kollektivt ansvar, foreldre, naboer, lærere, helsesøster, og så videre, for å sørge for at barna i våre kretser, ikke blir utsatt for mobbing.

Av Natalia B. Harsvik

Førstelektor John Olav Bjørnstad har hatt et langt liv innen psykiatrien hvor han har hatt sterke møter med et utall psykisk lidende brukere. han sier: det å se en person ta det store spranget fra et lukket sinn til virkelig å åpne seg – fortelle den ”grufulle” sannheten om seg selv – det er et kvantesprang for den enkelte og krever alt det mot som er mulig å hente frem i et menneske. Det er grensesprengende å fortelle om overgrep man har opplevd, om skam over psykisk syke foreldre, fornedrelse man har opplevd og feil man har gjort.



Hvem er Førstelektor John Olav Bjørnstad?

I dag er han hovedtillitsvalgt og styreleder i Forskerforbundet ved Uia.

Han er utdannet agronom og psykisk helsearbeider. Har jobbet på de fleste psykiatriske institusjoner i Oslo. Kom tilbake til Kristiansand i 1996, og etter et år ved Sørlandets Sykehus ble han høyskolelektor på Institutt for sykepleierfag Hia – senere Uia. Han tok så hovedfag ved

Helsefag og kvalifiserte seg til fast jobb som førstelektor. Forsker i fysisk aktivitet og psykisk helse.

John Olav har hele sitt liv vært aktiv. Han hadde en solid karriere innen svømming og var flere år på landslaget som en av landets beste brystsvømmere. I mange år har han vært aktiv både i styret og i bassenget for Masters Sørlandet. Denne klubben inkluderer seniorsvømmere fra hele landsdelen på tvers av fylkesgrensene.

MOT er å gjøre seg selv SÅRBAR

De som kaster seg utfor klipper eller utforbakker – hopper i fallskjerm. De som møter fienden på slagmarken eller trosser farene i mørke slumgater – de viser alle mot. Men det største motet viser den som tør møte seg selv – som blottlegger sjelen og innrømmer sine dypeste hemmeligheter for en annen

person. Tekst: Leif Strøm Foto: Tor Erik Schrøder



Førstelektor John Olav Bjørnstad har hatt et langt liv innen psykiatrien hvor han har hatt sterke møter med et utall psykisk lidende brukere. Han sier: Det å se en person ta det store spranget fra et lukket sinn til virkelig å åpne seg – fortelle den "grufulle" sannheten om seg selv – det er et kvantesprang for den enkelte og krever alt det mot som er mulig å hente frem i et menneske. Det er grensesprengende å fortelle om overgrep man har opplevd, om skam over psykisk syke foreldre, fornedrelse man har opplevd og feil man har gjort.

- Mens media vil ha action, halsbrekkende stunts og oppsiktsvekkende oppslag, foregår ofte de modigste handlingene i det stille. Men forholdene må ligge til rette. Skal man få et menneske til å åpne seg trengs tid og rom – gjerne også stillhet. Det er langt viktigere å lytte enn å fortelle mennesker hva de skal gjøre.

MOT OG FRYKT

- Mot er en egenskap man har inne i seg – mens å være modig er noe man gjør. Mot betyr forskjellige ting – av-

hengig av hvilken kultur man har vokst opp i og hvilken bakgrunn man har. Det som anses som mot i for eksempel Kina eller Saudi-Arabia kan være noe helt annet enn i Norge. En dame som tar av seg niqaben og setter seg bak rattet gjør en modig (kanskje dumdristig handling) i Arabia, mens den samme handling her i Norge er helt normal.

- Mot er avhengig av den kulturen man har vokst opp i og hvilke personer man har hatt rundt seg i oppveksten. Jeg tenkte på begrepet mot da jeg så TV-serien "Kampen om tungtvannet". Det er klart de utførte modige handlinger da de sprengte fabrikken og fergen – men hva tenkte de – hva preget følelsene deres? Mot eller frykt? Det er forskjell på å utføre et oppdrag – følge ordre så å si – enn å handle spontant. Modige handlinger kan like gjerne styres av frykt, et ønske om å gjøre noe spesielt eller ren flaks. Handlingens utfall og omgivelsenes oppfatning bestemmer om du var modig eller ikke.

HVEM ER MODIGST?

- Jeg kom på en historie fra svømmemiljøet hvor jeg hører hjemme. Tre gutter skulle hoppe fra 10-meteren og det er ganske skremmende for mange. To av guttene hoppet rett uti nesten uten å tenke seg om, mens den tredje gutten ble stående. Han tittet ned, tok noen skritt tilbake, så ut som om han ville gå ned igjen, snudde seg, gi frem, stoppet. Flere minutter gikk før han plutselig bestemte seg og hoppet. Da han ble spurt etterpå hvorfor han hoppet akkurat da, svarte han: Jeg var klar.

- Han hadde gått gjennom prosessen og vurdert mange mulige utfall av handlingen. Gjort mange vurderinger, og til slutt trosset han frykten og hoppet. Etter min mening er det ekte mot – å gå ut over grenser – gjerne sine egne grenser. Kaste seg ut på dypt vann. Man vet ikke resultatet, men gjør det likevel.

SVØMMING ER LIVET

- På Søm og Randesund der jeg vokste opp var det få aktivitets tilbud for barn og ungdom på syttitallet – det sto mellom fotball og svømming. Jeg valgte svømming. Det er



jeg glad for – svømmingen har gitt meg glede helt frem til i dag. Jeg drev det såpass langt at jeg var på landslaget i brystsvømming på åttitallet. Senere har jeg vært både aktiv og i styret i Masters Sørlandet – det er en spennende klubb med seniorsvømmere fra begge fylkene. Vi har på en måte samlet Sørlandet under en paraply. Vi driver med sporten like mye for trivselens skyld som resultatene. Til tross for dette har vi oppnådd svært gode resultater flere internasjonale mesterskap. Vi har til og med flere kvinnelige verdensmestere!

- Som ungdom var jeg kanskje i overkant aktiv. Jeg var innom både håndball, fotball, turn og friidrett. Jeg holdt på med noe hele tiden. Når jeg tenker tilbake så hadde jeg en fantastisk barndom. Jeg har også ofte fundert på hva det egentlig har vært verdt.

FRA DYR TIL MENNESKER

- Etter gymnaset på Katta tok jeg landbruksskolen i Kristiansand og ble agronom. Så flyttet jeg til Oslo for å bli sivilarbeider på Blakstad sykehus. Det var en fantastisk spennende og lærerik tid. Jeg hadde to eldre søsken som var sykepleiere, og oppmuntret av dem ble jeg etter hvert mer interessert i menneskenes psyke enn dyras. Etter halvannet år på Blakstad meldte jeg meg på sykepleierutdanning på Diakonhjemmet. Som sykepleier fortsatte karrieren på en rekke sykehus: Dikemark, Gaustad, Ullevål, Psykiatrisk klinikk, Vindern, Oslo Hospital og Alderspsykiatrisk klinikk på Tøyen.

ÅPENHET

- Gjennom alle institusjoner og møter med forskjellige mennesker har jeg alltid vært for åpenhet. Jeg er ikke redd for selv å åpne meg selv – til tross for at fagpersoner tidligere mente at det skal være klare grenser mellom behandler og pasient. Åpenhet skaper trygghet og tillit. Når man byr på seg selv blir det langsomt enklere for den andre å bryte sine egne grenser. Det kan skje plutselig – kanskje etter måneder med taushet. Første gangen det skjer – første gang de indre smertene kommer ut – er en fantastisk seier for den enkelte. Alt mot er samlet for å presse det ut – det er grensesprengende der og da. Ærlighet krever også mot – å innse at man ikke alltid har rett. Det viktigste er ikke å

vinne, men sammen å nå et mål.

BRYTE GRENSER

- Man behøver selvfølgelig ikke være pasient for å bryte sine egne grenser – det gjelder like mye deg og meg. Vi bør også gjøre oss sårbare. Hvis vi ikke risikerer noe får vi heller aldri resultater. Noen drikker seg til mot – bruker alkohol eller stoff. Det kan gå bra av og til – men ofte svært dårlig. For å slippe oss løs trenger vi fellesskap – derfor feirer vi karneval og opplever befriende glede, vi har russetid med fellesskap i uniformering – man kan si vi kler oss til mot. I flokk og i uniform kan vi være modige og slå oss løs – men med en gang uniformen er av – glir vi tilbake til vår litt "pinglete" tilværelse.

- Innenfor psykiatrien har professor Antonovski snakket om mestring og mening i ting – sammenhenger. Hvorfor handler man som man gjør i krig, politikk osv. Se på IS – kan de forsvare sin brutale framferd ut fra sin tro og overbevisning – kan dette være en form for mot sett med deres øyne? Eller er det bare terror slik vi ser dem?

- Det å tørre å innrømme feil – vise selverkjenning – være ærlig og vise svakhet/sårbarhet krever mot. Det skal mye mot til for å stå frem og beklage sine ord og handlinger. Det å ville endre seg likeså. Svært få mennesker er villige til å gå i seg selv, finne de feilene man har for så å gjøre endringer. Til det kreves både mot og motivasjon. Det kan være en langt større utfordring enn å hoppe ut fra et fjell.

ÉN NEGATIV MELDING ER NOK

- Hvor mye man tåler av motgang og kritikk ligger i selvtakelsen. Har man et godt fundament gjennom oppvekst, familie og omgivelser tåler man mye. Det må ligge noe solid i bunnen. Likevel – det er jo en kjent sak at selv om man opplever en rekke positive tilbakemeldinger etter et foredrag eller en handling, så er det fort glemt hvis man får én negativ tilbakemelding. Den ene tar som regel hele oppmerksomheten og får følelsene – som var positive – til å snu nedover. Slik er vi mennesker dessverre. Da gjelder det å ha mennesker rundt seg med riktig perspektiv – som kan sette tingene på plass og i riktig lys.

FREMGANG

- Det går fremover i psykisk helsearbeid. Ved "Institutt for psykososial helse" her på Uia – har vi etter god inspirasjon og oppmuntring fra vår instituttleder Anders Johan W Andersen, hatt et ønske om at brukerne selv kommer til orde. Vi bygger mer og mer av vår undervisning basert på erfaringsformidling – få frem brukernes syn og erfaringer. Dette er å krysse grenser og brukerne fremstår som modige når de selv foreleser/veileder med erfaringer fra eget liv.

- Min forskning går ut på fysisk aktivitet og psykisk helse. Det er liten tvil om at disse tingene hører sammen. Driver man fysisk aktivitet sammen med andre er det ufattelig hva som kan skje.



Tirsdag 24. mars

ÅRETS DYRLEGESJEKK

Den 24. mars er det tid for årets dyrlegesjekk av hunder og katter eid av folk fra rusmiljøet i Kristiansand. Klardagen, som er blitt det folkelige begrepet på dette tiltaket, skjer for 6. gang i Gatemagasinet Klars lokaler.

Klar har fått æren for dette tiltaket, men den bør i helhet tilfalle Sørlandets Dyreklinikk som var initiativtaker og stiller med veterinær og dyrepleier hvert år. I år har klinikken fått nye eiere og er en del av AniCura-gruppen, Sørlandets Dyreklinikk.

- De nye eierne er veldig glade over å få videreføre dette tiltaket, og jeg kan med sikkerhet si at vi i årene fremover vil samarbeide med Klar om dette, sier daglig leder, Bjørg Siri Svendsen.

Stiftelsen og gatemagasinet Klar er stolt og takknemmelig over å få bidra til dette enestående tiltaket. Frivillige og dyreeiere fra miljøene i de andre store byene i landet misunner Kristiansand og omegn denne tjenesten..

Atter en gang understreker dyresykepleier Anna Opedal at den allmenne helsen til hundene og kattene de undersøker, er svært god. Rusmiljøet tar godt vare på sine firbente venner.

- Slett ikke rart med den hengivenheten spesielt hunder gir sine eiere. De gir tillit til mennesker som kanskje ellers ikke får i overflod av dette. Dette er også en av grunnen til at vi

finner det viktig å bidra med det vi kan bidra med, tilføyer Bjørg Siri Svendsen.

Vi ønsker dyr med eiere fra rusmiljøet velkommen til vaksine dag og helsejekk i Gatemagasinet Klars lokaler tirsdag 24. mars, fra klokken 10-15



Artikkelen er skrevet av **Thora Sæther**, eier og grunnlegger av **Optivis Coaching**, Markensgate 42, 4612 Kristiansand.

Thora har master og platinum utdannelse i NLP, neuro lingvistisk programmering/psykologi med tilleggsutdannelse i tradisjonell psykologi.

Optivis Coaching leverer autoriserte tjenester til privat og bedrift, med hovedfokus på selvutvikling, selvledelse og motivasjon. Les gjerne mer på www.optivis.no

FINN MOT TIL Å OVERVINNE FRYKT MED 4 ENKLE TRINN

Har du noen gang vært så redd for å mislykkes at du har besluttet og ikke prøvet i det hele tatt? Eller har en frykt for å mislykkes betydd at du ubevisst har undergravd din egen innsats for å unngå muligheten for en større fiasko? **I så tilfelle er du ikke alene.**

Selv de mest modige mennesker har flere frykter å overvinne. Er du redd for noe håndfast, som edderkopper eller høyder? Kanskje du frykter fiasko, endring eller noe annet som er mer vanskelig å navngi. Uansett hva det er som skremmer deg, lær deg å erkjenne, konfrontere og ta eierskap over frykten. Hvorfor? I motsatt fall kan frykten begrense og hindre deg i ekspandere viktige områder i livet ditt.

Carl Gustav Jung, historisk kjent sveitsisk psykiatrisk, sa følgende: «what you resist - will persist», det du ikke vil vedkjenne deg, det vil vedvare. Slik er det også med frykten.

FØLG VÅRE 4 TRINN. START MED Å OVERVINNE DIN FRYKT ALLEREDE NÅ.

TRINN 1: BEVISSTGJØRING.

Hva frykter du?

Det er lett å overse eller fornekte frykt, spesielt til oss selv. Vi trenger derfor å minne oss på at vi lever livet i kontraster, i fravær og tilstedeværelse. Ønsker du mot og styrke, må du møte motparter som frykt. Start derfor med å kartlegge din egen frykt.

Still deg spørsmålene, og skriv gjerne ned svarene.

Hvor kommer frykten fra, når oppstod den, hva er dens historie. Hva og hvordan utløses frykten? Hvordan oppleves frykten når den er til stede? Hvordan har frykten preget deg hittil i livet? Hva skal til for at frykten frigis?

Hold stemningen lett når du gjør denne øvelsen. Minn deg på at å møte sin egen frykt er som å ta en mastergrad i å bli kjent med seg selv, det er med andre ord første skritt på vei til ditt «eksamensbevis i å overkomme frykt».



Hva vil du ha i stedet?

Nå som du har større forståelse for din frykt, tenk på hva nøyaktig du ønsker å ha i stedet, ønsket situasjon. Du har gjerne allerede et stort mål, som det å overkomme frykt, og på veien er det i tillegg viktig å sette mindre konkrete mål for å hjelpe deg å komme til det store målet. Gjør ønsket situasjon og delmålene så attraktive som mulig. Følg 3 D regelen: Desire- Deserve – Do. Det du oppnår skal være attraktivt (desire). Bestem deg for at du fortjener å oppnå det (deserve). Forestill deg deretter hvordan det oppleves når du har oppnådd det du ønsker. Hva vil det gi deg og hvordan blir livet annerledes når du

er i ønsket situasjon?

Til sist, hva er første skritt på vei til målet (do).

TRINN 2. ENDRE TANKENE.

Gjør din tanker om frykt om til muligheter.

Frykt kan i flere tilfeller være et spørsmål om persepsjon. Det sitter som kjent i «hodet». De samme tingene vi frykter har sine mot- polariteter i andre tankebaner. Frykten vil f.eks. også trigge følelser av spenning og lidenskap. Det er derfor folk liker ekstrem-sport, skrekkfilmer og det å svømme med haier på ferie. Forestill deg din frykt i et positivt lys og erkjenner at den også kan by på noe nytt. Når du begynner å se frykten som en kilde til energi, kan du velge å betrakte frykten som en mulighet. Du kan bestemme deg for hva du heretter vil tenke om din egen frykt. Tenker du for eksempel at du ikke tør å holde en presentasjon for en forsamling, kan en ny tanke være: «jeg velger å være delaktig og ta mye ordet i neste gruppe-møte som en øvelse på veien til et større mål som f.eks. å holde en presentasjonen alene.

Frykten bor i fortiden og i fremtiden.

Frykt triggeres av noe som har skjedd eller noe vi tror vil skje. Det vi tror vil skje er basert på erfaringsbaserte vaner, det vi har lært oss å tenke, tro, være overbevist om, som igjen leder til handling, oftest det vi kaller ubevisste handling vi ikke reflekterer eller stiller spørsmål til. Vi tror med andre

ord ofte at det som skal skje fremover må være preget av noe som har skjedd før, og dermed lar vi erfaringer fra fortiden sette farger på fremtiden. Er du en av de mange som tenderer til å leve i fortiden, eller i fremtiden kan du derfor ha stor nytteverdi av å ha mer fokus på å leve i nuet for det å være «her og nå» gir lite rom for frykt. Avslapning og mindfulness (bevisst tilstedeværelse) er eksempler på gode øvelser for å værere tilstede i nået. Når sinnet og kroppen tuner frekvensen til å være mer tilstede gir det i tillegg plass for nye tanker og nye følelser.

TRINN 3. ACTION!

GÅ FRYKTEN I MØTE.

Gradvis sensitivisering.

Ofte er vi redde for noe, fordi vi ikke har vært utsatt for det veldig mye. «Frykt for det ukjente» er et vanlig uttrykk for å beskrive aversjon folk føler mot endring og det som er annerledes. Hvis du er redd for noe, fordi det er uvant, prøv å utsette deg selv for det i små doser til du får en bedre forståelse og frykten begynner å forsvinne. Er du f.eks. redd for forsamlinger, start med og gradvis vær til stede i forsamlinger, trinnvis fra små til større grupper, fra små til større kontekster.

Direkte konfrontasjon.

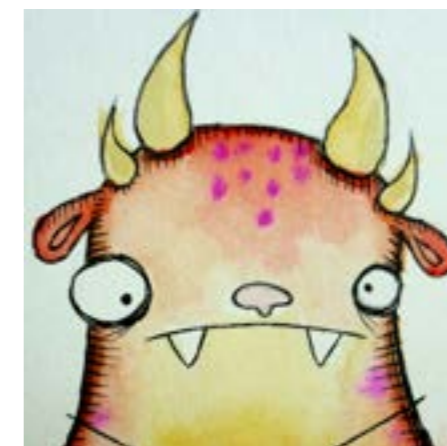
Noen ganger er direkte konfrontasjon med frykten den beste måten å overvinne den på. Dette er spesielt nyttig hvis det er en bestemt person eller situasjon du er redd for. Ved å møte kilden til frykten tillater du deg å gjenvinne indre kraft og retten til selvbestemmelse. Ofte er det i realiteten lettere enn det du hadde forestilt deg på forhånd.

TRINN 4. LEK OG LÆR!

Livet er en både en læring og en lekearena.

Det er ingen måter og fullstendig å eliminere frykt fra livet ditt. Det har heller ingen hensikt. Frykten er en naturlig følelse og skal i likhet med våre øvrige følelser ha rett til sin plass. Frykt er et like gyldig uttrykk som glede eller sorg. Frykt bygger karakter og lærer oss hvordan vi skal handle med mot. I tillegg er frykt helt essensielt for å overvinne fysiske farer, den

varsler og gir såkalte «røde flagg» for at vi mennesker skal overleve både fysisk, psykisk og mentalt. Har du sortert ut at frykten din ikke kommer i kategorien «rødt flagg» kan du velge å gå over i «lære og lekearena».



Innta humorperspektivet. Spør deg selv om hvordan, om mulig, du kan overkomme frykt ved å gjøre det om til en «lek». Et tips for å komme i gang er å gi frykten din et humoristisk kalle navn. Det blir mindre skummelt og du blir samtidig mer uhøytidelig og mer profesjonell til seg selv. Petter Fugellis råd: «gi mer f...», er flott å ta med i betraktning. Løsne litt mer opp, våg å være mer leken. Selv følelser som frykt kan under rett forutsetning betraktes fra et ironisk og humoristisk perspektiv.

TIPS OG TRIKS UNDERVEIS:

Vær din egen beste venn.

Ikke vær for hard mot deg selv hvis du har mye frykt. Frykt er en naturlig reaksjon på situasjoner som er utenfor vår kontroll, og følelser betyr bare at du er menneskelig. Ikke press deg selv for langt. Hvis du er ekstremt redd for noe som du kan unngå som f.eks. store høyder trenger du kanskje ikke å tvinge deg selv til å overvinne denne frykten. Det viktigste er å jobbe med å overvinne frykter som du vet begrenser livet ditt, og ikke stresse deg ut på noe som ikke har betyr så mye når alt kommer til alt.

Vaksine.

Tenk deg «hva er det verste som kan skje» «Hvor galt kan det egentlig bli?» Hvis du vet at muligheten for å lykkes, uten altfor stor risiko, og at du

vil bli stolt av deg selv, så gå for det. Husk at frykten har mange allierte følelser så vær forberedt på «berg og dalbane» i følelsene underveis. Konfrontere en frykt er oftest utfordrende, og det fører ikke nødvendigvis til triumferende seier i de første rundene. Du vil sannsynligvis være nødt til å konfrontere frykten mange ganger før du kan erklære at den er erobret.

Ikke gi opp.

Når du står overfor tilbakeslag kan det være fristende å bestemme seg for å gi opp. Hold deg fast bestemt på å holde ut selv når det virker umulig å komme forbi din frykt. Ikke gå i fellen og forveksle frykt med skjebne. Forestill deg at du har kontroll over din fremtid. Du har nå makt til å bestemme din egen tanke og handlingsplan. Motstå fristelsen til å la det være opp til skjebnen.

Sosial påvirkning.

Ikke la andre mennesker holde deg tilbake. Gjenkjenn når noen rundt deg forteller deg at du er utilstrekkelig eller ute av stand til å endre deg. Omggi deg med mennesker som vil hjelpe deg å overvinne din frykt og nå ditt potensial. Finn din personlige heiangjeng, be om støtte og vit at du ikke trenger å gjøre alt alene.

Være vågal og entusiastisk.

Det er magi i dristighet. Vær modig på en god og moralsk måte. Gjør det du selv mener er overbevist om skal til. Hold fast ved det gode du kan oppnå. Lag affirmasjoner, mantra og ha fokus på mentale bilder hvor du forestiller deg at du allerede har oppnådd det du ønsker.

Feire din seire.

Ikke vent til frykten har blitt fullstendig overvunnet før du gir deg selv belønning for innsatsen. Feire hver milepæl, enten du fortalt en historie til en gruppe mennesker, våget å ta en skremmende beslutning, eller tok en reise alene for første gang. Når du ser hvor godt det føles å utfordre din frykt, vil du være klar til å møte neste utfordring også.

Lykke til!

MOTSTAND GIR MEG STYRKE

Av 29 interpelasjoner i Kristiansand Bystyret i fjor sto han alene for 13. Han kjemper for enkeltmennesket - og står ofte alene mot resten. Derfor blir han av noen oppfattet som en pest og en plage. Han forstyrrer "husfreden" i Bystyret.

- Vi er 53 mennesker i bystyret, sier Vidar Kleppe.

Vi kommer fra alle politiske partier (Demokratene har to). Når 51 av disse representantene sier nei – ”vi kan ikke ta enkeltsaker, vi må se på totalbildet”. Da tenker jeg at de ikke egner seg som det de er valgt til – nemlig som ombudsmenn og -kvinner for enkeltmennesker i Krisitiansand.

Hva er viktigere enn enkeltmennesket? Det er når vi går ned i enkeltsaker vi ser om politikken vår virker.

Vidar Kleppe blir skikkelig påtent når han snakker om sine hjertebarn – de svakeste i samfunnet, de som ikke har noen som står opp for seg.

KVARTAL 6

- Det er ingen hemmelighet at jeg er engasjert i rus- og bostedspolitikken. Her er det mye å ta tak i. Jeg synes for eksempel Klar er et glimrende tiltak for rusbrukerne som kommunen burde gi mer til. En aktuell sak jeg har jobbet med i det siste er boforholdene i Kvarter 6 her i byen. Et sted hvor eldre beboere i alle år har hatt et trygt og godt sted å bo i sine siste år. Stedet har de senere årene utviklet seg til å bli et oppholdssted for narkomane byens løse fugler – for å sitere Kleppe selv: ”Lovløse tilstander og utrygghet i kvartal 6, gjør at beboerne fortviler. Her må det ryddes opp - jeg tar saken.”

- Jeg mener at alle mennesker skal ha like rettigheter og ha et trygt sted å bo. Jeg forberedte meg grundig før bystyremøtet. Saken gikk videre opp i systemet – til kommunen som tok opp de lovløse tilstandene. Alle – helt opp til helse- og sosialdirektøren og styret lovte bot og bedring av livskvaliteten til beboerne. Så får vi se. Jeg har i hvert fall fått saken på dagsordenen.

MOT TIL Å STÅ I STORMEN

Konkrete saker gir konkrete resultater. Samtidig er det viktig med tålmodighet. Jeg har flere eksempler på at saker kan ha vært oppe og stått stille i årevis – og plutselig så ordner det seg.

Når vi snakker temaet mot – så dukker ytringsfriheten opp – det kreves av og til mot til å hevde egne meninger. Og – ikke minst – å stå for dem midt i ”stormen”. Jeg synes ikke at min rolle i bystyret krever spesielt mye mot – men det krever ærlighet og rettferdighetssans. Jeg er opptatt av ombudsmannsrollen, og den krever at jeg står opp for enkelt mennesker.

Jeg er registrert at Høyre, Krf, Frp og Pensjonistpartiet svært ofte bryter sine valgløfter. Da slår jeg til - og blir betegnet som en pest og en plage. Ryktene sier at jeg har slitt ut flere ordførere, men det er nok en overdrivelse. Ordfører Grundekjøn for eksempel, har jeg et meget godt forhold til.

UT AV FRP

Det er en kjent sak at Kleppe ble ekskludert av Frp for en del år siden. Men hva skjedde egentlig?

- Frp var litt paranoide på den tiden. Jeg hadde faktisk trukket meg litt til-

bake da Carl I Hagen plutselig slo til i media om at jeg hadde et for stort ego, og at jeg hadde planer om å kuppe partiet (som om det var mulig). Det kom som et sjokk for meg – jeg hadde hele tiden vært lojal og ærlig i alle partisammenhenger. Men jeg hadde lite å stille opp mot ”store hvite far”. Mye av irritasjonen skrev seg fra Søviknes saken, der Søviknes forgrep seg på et ungt medlem av Frp. Det var ille nok i seg selv, men at paritet skulle dysse det ned og skyve det under teppet syntes jeg var verre. Siden jeg sa dette høyt fikk jeg skylden for at saken lekket til media. Og det var det. På hodet ut av partiet.

NY START

Hva gjør jeg nå? tenkte jeg. Jeg var jo fremdeles opptatt av politikk og ville engasjere meg. Jeg trakk meg tilbake en stund før jeg dannet Sørlandslista. Det ga en del stemmer, så vi så behovet for et nytt parti. Ikke minst fordi en slik liste ikke slipper til i media. Dermed kom Demokratene på banen i 2002-03.

Jeg føler av vi som parti trengs. Ap og Høyre er jo til forveksling like – det skiller kanskje noen milliarder hit eller dit. Her sørpå er de så like at de faktisk har regjert sammen en periode. Når det gjelder Frp på landsbasis så har de sviktet totalt. Av valgløftene om null bomstasjoner, Krekar ut av landet har ingenting skjedd. I stedet setter de uføretrygdete på sparebluss, og de svikter pensjonistene som skulle få et skikkelig løft. Noen pensjonister har riktignok fått noe mer, men mange har også fått mindre. De som bygde landet flyttes lengre og lengre ut på sidelinjen. Og se på Radiumhospitalet som forfaller og er plaget av sopp – hvorfor skal det gå vinter og vår før det gjøres noe?

Nei, det er alt for mye preik og lite politisk handlekraft. Jeg vil se handling i stedet for prat.

En løs kanon på dekk?

Nei, jeg vil ikke si. Til og med Sødal (Krf) vil nå si at jeg er godt forebredt før mine innlegg. Meg kan folk stole på, og jeg skyter ikke spurv med kanoner (jeg er ikke så glad i skyte-

våpen). Noen vil hevde at jeg er sta, men jeg lar meg overbevise av gode argumenter. Jeg føler at jeg lærer hele tiden og tror jeg aldri blir utlært.

Jeg brenner for saker, men kjører ikke over svake personer. Jo sterkere personene er desto hardere blir jeg. Fordi de kan tåle det.

God stemningen i bysalen?

Stort sett er den god. Men når jeg på-

peker at en del av representantene mangler fundamentale kunnskaper om bystyrets etikette og retningslinjer blir det svært stille. Likevel - det er ikke så mye kameraderi som før. Det er langt strengere krav. Det var verre før da mange beslutninger ble tatt på bakrommet. Nå er pressen så pågående at det er vanskelig å spille med skjulte kort. Selv er jeg leder av kontrollutvalget (steget i gradene), og her har vi avdekket en del saker som har blitt avslørt og rettet opp.

Hvem vil du si er Norges modigste person?

Vanskelig. Jeg har ingen åpenbare

kandidater akkurat nå så tidlig på året. Kom tilbake om 11 måneder så skal jeg si hvem jeg mener. Jeg synes for øvrig at Tybring Gjedde er en mulig kandidat. Han har jo påpekt svikt i innvandringspolitikken i eget parti.

Selv drømmer jeg om at Demokratene skal stige fra to til fire representanter i bystyret. Da får vi et helt annet mediebilde. Målet er å komme inn i formannskapet. Det ville være en liten revolusjon - da åpnes jo mulighetene for til og med å slippe til i Radio Sør.

Tekst: Leif Strøm Foto: Tor Erik Schrøder



LITT OM VIDAR KLEPPE

Vokst opp på Fedje nord i Hordaland. Stedet er mest kjent for den tyske U-båten U864 som fremdeles ligger på bunnen like utenfor øya med mange tonn kvikksølv om bord. Skal den heves eller tildekkes? Diskusjonen tar visst aldri slutt. Han bodde også med familien i Bergen før de flyttet tilbake. Far var i AP-kommunestyre. Videregående tok han på fastlandet. Han tok maskinmekaniker utdanning og har jobbet og bodd både i Stavanger, Lillestrøm og på Hedmark.

Han var interessert i politikk, men fant ikke et parti han var enig med. Han valgte Frp fordi det var det partiet han var minst uenig med. Han flyttet til Kristiansand og fikk jobb på Kristiansand energiverk. Han ble interessert i lokalpolitikk og stilte til valg i 1987. Han fikk godt med stemmer. Det gikk stadig bedre og ved stortingsvalget i 1989 ble han innstilt på en historisk førsteplass fra Agder. Han var med i hovedorganisasjonen fra 1989 – 93.

Han har et sterkt engasjement for NIS registeret og ønsket om flere nordmenn på norske båter. Han mener det går ut over rekrutteringen dersom alt mannskap kommer fra utlandet. Intet gjennomslag så langt. Han stemmer også nei til EØS og EU. En Frihandelsavtale er den beste løsningen mener han. Fedje er et værhardt sted, men fantastisk, sier Kleppe. Jeg har i de senere år renoveret det gamle familiehuset og innredet det om igjen. Vi er der av og til i ferier for å nyte den utrolige utsikten.

Gatemagasinet Klar spør 5 på byen om: Hva er mot? Føler du deg modig?



DAG

Jeg definerer mot som det å tørre å trosse egne grenser.

Selv trodde jeg aldri at jeg ville klare å stumpe røyken. Helt til jeg ble alvorlig syk og innså at jeg bare måtte kjøre kniven i meg selv og trosse de grensene jeg hadde i forholdt til røyken. Nå har jeg vært røykfri en god stund og føler meg modig som tok sjansen på at jeg kunne kvitte meg med nikotinhengigheten.



NICOLAI

Definisjonen av å være modig kan være mye. Blant annet mener jeg man viser mot når man blir hos noen som sliter. Det er så enkelt å bare stikke av gårde når et menneske som står enn nær havner i en vanskelig situasjon. Folk som er der for de som har det vanskelig, er modige. Mennesker som tar til ordet og kjemper for de vanskeligstilte i samfunnet, er også modige. I disse dager er det ekstra viktig å stå opp for de utsatte. Det skjer mye i verden som ikke er greit. Da må vi som kan, vise at vi står med dem som blir trøkket ned.

Selv er jeg utplassert her på biblioteket, via NAV. Jeg har havnet i en livssituasjon som tilsier at det å jobbe kan være utfordrende for meg. Allikevel føler jeg at det ikke vil gjøre stort nytte å bare sitte hjemme hele dagen med tankene mine. Jeg føler meg modig som trosser mine egne vanskeligheter ved å ta imot denne utplasseringen.



MARGRETE

Jeg mener begrepet mot kan variere veldig fra person til person. Det å trosse egne barrierer er å vise mot. Derimot kan det som virker veldig stort for noen, være veldig lite for andre. Uansett er de som tør å gå imot egne hindringer, modige etter mitt syn. Det å stå opp for andre mennesker er også en fin definisjon på mot. Selv opplever jeg ikke at jeg trenger å være modig så ofte. Men når det først er nødvendig, prøver jeg å vise motet ut i fra egne forutsetninger.



ANDRÉ

Mot kan være veldig mye. Mange vil nok automatisk assosiere mot med det å for eksempel hoppe i fallskjerm. Selv anser jeg mot som mer enn det. Å tørre å stå opp for seg selv og andre er mot. Å tørre å utfordre seg selv, bryte egne grenser viser styrke og mot. For mange er det å stå opp om morgenen og å være noe for familien og venner, noe som krever mot.

Selv går jeg igjennom en ganske utfordrende tid som krever mye. Så jeg vil absolutt svare ja på spørsmålet om jeg er modig. Jeg jobbet i produksjonen til Fædrelandsvennen, som ble lagt ned på nyåret. Etter 15 års ansettelse må jeg nå finne noe nytt. Jeg føler en slags tomhetsfølelse over å ha mistet jobben. Dagene blir lange, nå som jeg ikke lengre har arbeidsplassen min å gå til. Jeg er en person som ser på en arbeidsplass som noe langvarig og føler det derfor krevende å skulle starte med blanke ark. Jeg er utdannet sosionom og tenker at jeg kanskje vil prøve meg på noe innenfor den utdannelsen.



CATHRINE

Mot vil jeg definere med en kort setning: Det å tørre å ta ansvar når andre sliter.

Jeg føler selv at jeg er flink til å ta ansvar når mine kjæreste har det vanskelig, så på den måten kan jeg vel si at jeg er modig. Vi har en jantelov her i Norge som gjør at det kan være vanskelig å tørre å si noe pent om seg selv. Derfor syntes jeg det er vanskelig å svare når du spør meg om jeg syntes jeg selv er modig. Men ja. Jeg må kanskje konkludere med at jeg er modig når det er nødvendig.

Glede i hjertet



Glede er å være til stede i eget liv – være i takt med seg selv. Finne verdier i det man har og være takknemmelig. Glede er ikke avhengig av tid og sted, men hvordan man har det med seg selv, sier førstelektor i psykisk helsearbeid ved UiA,

Erna Ulland. Tekst og foto: Leif Strøm

gir god helse

- Glede og smerte er sterke følelser i hver sin ende av skalaen. Når julen nærmer seg tenker jeg ofte på hvorfor har akkurat jeg det så bra? Av og til fører dette til at jeg får dårlig samvittighet, sier Erna Ulland. Når jeg ser rusmisbrukere i Markens som jakter på neste dose, tenker jeg – gjør jeg nok? Det jeg i hvert fall kan gjøre er å kjøpe gateavisen Klar. Jeg tenker at Klar-selgerne kan ha det tøft, og de erfarer at rusen kan gi en glede. Men den gleden er kortvarig fordi smerte ofte følger rusen. Jeg har flere ganger opplevd glede sammen med de som selger gateavisen, de gangene vi har fått en hyggelig prat sammen. De fortjener absolutt å bli sett og akseptert!

MENNESKER I KRISE

Erna Ulland underviser og veileder videre- og mastergrads-studenter i emner som for eksempel "møte med mennesker i krise", og ett av emnene her kan være: "Møte med det selvmordtruede menneske". Her er hun opptatt av å få frem hva som gjør livet verdt å leve. Hvilke verdier kan vi gi mennesker slik at de får et mer positivt syn på livet. Andre emner som spesielt opptar henne er nettverksarbeid og dialogiske praksiser. Den som sliter og er i kriser må ha eller få et støttende nettverk. Det kan være familien eller andre som venner, naboer og kjente. Besteforeldre kan her spille en viktig rolle.

KLAR OG GLEDE

- I forbindelse med emnet "møte med mennesker i krise" har studentene praksis innen forskjellige lavterskeltilbud. Her har studentene fått stiftet et nærmere bekjentskap med Gateavisen Klar. De fikk selv være med på å selge avisen og kjenne på opplevelsen av å stå der med et blad i hånden. Studentene fikk dermed oppleve mange spennende reaksjoner – fra det overstrømmende positive til det skulende mistenksomme. Én ting er å lese om denne type opplevelser – noe helt annet er å oppleve dem på kroppen selv.

- Jeg vil nevne at vi fra høsten får en ny fordypning innen mastergradsstudiet i psykisk helsearbeid. Denne fordypningen er om rus og avhengighetsproblematikk. Studiet vil bli lagt opp i samarbeid med Avdeling for rus- og avhengighetsbehandling (ARA).

- Interessen for psykisk helsearbeid – og også innen rusfeltet – fikk jeg nok med fra min oppvekst. Min morfar var engasjert innen avholdsbevegelsen. Jeg kommer opprinnelig fra Orkdal, og i denne kommunen var både min morfar og min eldste bror opptatt av arbeidet blant de rusavhengige. Jeg vet min morfar tok dem med seg hjem og lot dem få sove over på stuegolvet.

PSYKIATRI PÅ AKUTTEN

- Jeg reiste til Oslo og utdannet meg som sykepleier. Der traff jeg min mann, og etter studietiden reiste vi til Nord-Trøndelag. Her jobbet jeg blant annet i akuttpsykiatrien i Levanger og senere i Arendal. Disse åtte årene ga meg et fantastisk innblikk i hvor spennende og krevende det er å jobbe innen psykisk helsefeltet. Jeg vil ikke ha vært foruten disse erfaringene jeg fikk med meg fra dette arbeidet.

- Senere tok jeg videreutdanning i psykiatrisk sykepleie, veilederutdanning og mastergrad innen folkehelsevitenskap. Folkehelse går på alt fra kosthold til livsstil, miljøet vi omgir oss med og bevegelse for å nevne noe. Det er viktig å få dette perspektivet inn i utdanningen. Til slutt kan jeg nevne at jeg også i noen år jobbet som daglig leder ved hybelhuset Gerhard i Arendal – et lavterskel tilbud til de som ville komme seg ut av rusen.

STORE GLEDER

- Å undervise i psykisk helsearbeid for interesserte master studenter gir meg mye glede, men aller mest glede gir mine tre barn og ni barnebarn meg. Spesielt nå i forbindelse med julen gir disse meg enorm glede. Jeg tar aldri jula på forskudd, og venter med feiringen til selve julen setter inn. Det er en skikk jeg har tatt med meg fra barndommen. Jeg husker hvor stort det var når ventetiden var over og julaften endelig kom. I dag kan man jo oppleve at julestasen allerede er fremme fra oktober måned. Jeg synes det tar bort noe av forventningens glede. Julens største glede er å gi – se den enorme gleden barna har når de åpner gavene. Det er som Bjørnstjerne Bjørnson sa: "Glede drar glede med seg." Glede er smittsomt – hvem kan være sur når et barn lyser opp i glede.

EN GLADJENTE

- Til tross for mitt alvorlige yrkesvalg er jeg stort sett en glad person, sier Erna og smiler bredt. Jeg faller lett for humor og blir nok ansett som en gladjente i miljøet. Glede er en del av min identitet. Jeg liker å spre glede rundt kaffekoppen om morgenen. Jeg synes det er hyggelig når menneskene omkring meg er fornøyde. Jeg siterer ofte linjen: "Den største glede man kan ha er å gjøre andre glad".

- Men den aller største gleden er nok knyttet til barna og barnebarna. Jeg må nesten klype meg i armen når jeg tenker på hvor heldig jeg har vært med tre flotte barn og ni herlige barnebarn. Det er nesten ikke til å forstå. Gullkorn fra barnemunn varmer hjertet. Som psykisk helsearbeider innser jeg også at glede er en viktig del av helsen vår. Det er sant som det er sagt: En god latter forlenger livet.



Heidi Ramfjord er ernærings ekspert og vil bidra med en fast spalte, kostholds råd og oppskrifter, til leserne av Gatemagasinet Klar fremover

Større livsglede og en friskere hverdag gjennom et balansert kosthold og sunn livsstil. Månedens tema i Gatemagasinet Klar er MOT. MOT til å endre og MOT til å tørre. Fokus i denne spalten er MOT til å tørre å endre på sin nåværende livsstil – tema KOSTHOLD.

MOT TIL Å FORANDRE

Når man innehar et kosthold som av ulike årsaker gir deg lite for lite næringsstoffer, kreves det mot for å endre dette til et såkalt balansert kosthold. Et balansert kosthold betyr:

1. At man inntar (gjennom mat og drikke) like mye energi som man forbruker (gjennom opprettholdelse av kroppsfunksjoner og til fysisk aktivitet) og at man dermed er i vektbalanse.

2. At man får i seg de mikronæringsstoffene (vitaminer og mineraler) som kroppen trenger for å holde stoffskifte og andre kroppsfunksjoner i gang.

Dette kan være enkelt for noen men en krevende prosess for andre. Enkelte har behov for hjelp, enten fra leger eller fra ernæringspersoner som meg selv.

Helsemyndighetene har kommet med retningslinjer til folket om hvordan man kan spise for å få et mest mulig balansert kosthold. I dag skal vi ta for oss det første rådet og det er et råd jeg tror mange har hørt om:

5 OM DAGEN

Frukt og grønt er en god kilde til å få i seg massevis av nødvendige vitaminer og mineraler. Under vitaminer ligger også antioksidanter som har stor betydning for immunforsvar og enzymer som er viktige i forbindelse med spalting av maten vi spiser.

- En porsjon tilsvarer 100 gram, og kan for eksempel være en liten bolle med salat, en gulrot eller en middels stor frukt.

- Du kan bruke friske, hermetiske, frosne, og varmebehandlede grønnsaker, frukt og bær. Mulighetene er mange. Minst halvparten av «fem om dagen» bør være grønnsaker.

- Varier både når det gjelder type frukt og grønt og når det gjelder farger.

- Poteter er ikke inkludert i «fem om dagen», men hører med i et variert kosthold. Poteter inneholder mer kostfiber, vitaminer og mineraler enn vanlig ris og pasta. Du bør helst velge kokte eller bakte poteter.

- Belgvekster som bønner og linser, frø, krydder og urter inngår heller ikke i «fem om dagen». Disse har ofte et høyt innhold av næringsstoffer og hører med i et variert kosthold.

- Spis gjerne en liten håndfull usaltede nøtter om dagen.

Løk er en god kilde til vitamin C, som bedrer opptaket av jern fra kosten. Det er og en kilde til både vitamin A, B samt til en del mineraler. I tillegg er den superbillig. Man kan lage masse godt ut av løk. I dag skal dere få oppskrift på en enkel, næringsrik og varmende løksuppe som kan glede både deg selv og familie, venner eller bekjente.

FRANSK LØKSUPPE (4 porsjoner)

4 store løk, i halve skiver
2-3 ss olje
12 dl vann
2 buljongterning
1-2 laurbærblad
½ ts timian
¼ ts pepper
4 skiver brød
4 ss gulost

1. Del opp løken i tynne, skiver
2. Varm oljen i en gryte som tåler sterk varme, tilsett løken og rør til den er myk og blank
3. Tilsett vann, buljong, laurbær og timian. La suppen småkoke i 15 min.
4. Smak til med pepper
5. Ha suppen i ildfaste porsjons-skåler.
6. Rist brødskivene og legg disse opp suppen, strø ost på toppen
7. Gratiner i ovnen under grillelement osten er smeltet og har fått fin farge.
8. Bon appétit.

Heidi Ramfjord
Ernæringsfysiolog Kost for Livet
kostforlivet@gmail.com
www.kostforlivet.vpweb.no



TIL MINNE OVER KOLBJØRN KÅRSTAD, FØDT, 20.08-62 DØD 23.01-15. MENNESKE, IDRETTSMANN, KLAR-SELGER, MENNESKE

Da han kom til Kristiansand, fikk folk inntrykk av enda en tung rusmisbruker til byen. Men etter hvert som de ble kjent med ham oppdaget de at han – lik alle andre - hadde et mangfold av livserfaringer:



Kolbjørn vokste opp i Volda på Sunnmøre. Barndommen minnes han som trygg, til tross for at far, Trygve, var sjømann og dermed lenge borte av gangen. Kolbjørn hadde sin mor, Hildur, som han selv uttrykte var et ankerfeste i barndommen og frem til hun døde i 1997.

Han vokste opp sammen med mor, far og søsken, Rune, Frode og Hilde.

Kolbjørn var aktiv med idrett, spesielt med stup.

Jeg ble såpass god at jeg fikk egen trener som 12-åring, fortalte Kolbjørn. Men fem dager før han fylte 13, skjedde det som endret hans liv:

Han løp ned en trapp på kjøpesenteret hjemme. Sola skinte inn, og han så ikke glassdøren da han stormet ut. - Det singlet i glass og jeg fikk et kutt i benet da jeg raste tvers gjennom døren, fortalte han.

Kolbjørn fikk sydd kuttet, men ut på ettermiddagen fikk han sterk feber og gikk i koma. På sykehuset fant de at streptokokker var i ferd med å spise ham opp innvendig, benet var blått og et tomt skall. For å ta det kort: Etter flere operasjoner, fjernede de benet ved hoftekammen.

Til å begynne med, påvirket ikke selve tapet av benet Kolbjørn så mye, men han følte at han måtte tilpasse seg andres reaksjoner på at han ble såpass handikappet.

Kolbjørns egne ord:

Mentalt var jeg for opptatt med å lære å mestre enkle ting. Det å skulle komme seg gjennom en dør, åpne og lukke den med to krykker samtidig som jeg skulle holde balansen med ett ben. Jeg klamret meg til utfordringene, det å mestre holdt selvmøtlidenheten borte, fortalte han i et intervju med meg.

Kolbjørns nye mål i livet var å klare seg selv med ett ben. Noen på skolen forsøkte seg med mobbing. Men da Kolbjørn kastet krykka etter ham, ble det med dette ene forsøket.

Kolbjørn hadde utviklet to behov i livet: Spenning og mestring. Det siste brukte han til å skaffe seg perfekt balanse. Spenningen fikk han utløp for gjennom å rase ned utforbakken på en ski.

Kolbjørn fikk en stor skikarriere. I 10 år var han blant verdens beste i handikap alpint. Han var en poengsamlere for landslaget og deltok både i OL, VM og NM. I 1986 åpnet han NM på ski i Volda. Den staute, unge mannen hadde trosset sitt handikap og mestret. Nå sto han sammen med ordfører, skipresident og andre fra skiforbundet, som et forbilde for idretten.

En sterkt kontrast til resten av hans liv.

For selv om Kolbjørns liv var både

spennende og godt, oppdaget han at følelsene toppet seg ved å mikse alkohol og smertestillende tabletter. Under handikap-OL på Geilo måtte han - sammen med resten av laget - stå skolerett for landslagssjefen som ville ha slutt på festingen. Han fortsatte likevel - for å kjenne på spenningen dette ga ham.

Kolbjørn hadde hele sin barndom og ungdom vært skoleflink. På grunn av mye tid på sykehus og under rehabilitering, pluss trening og konkurranser,



kom skolen langt bak i prioriteringsleksa. Som 18-åring ville han forsøke å ta eksamen på handelsskolen. Han hadde alltid hatt interesse for tall og for å løse ligninger. Han hoppet av før første eksamen. Men trassen i ham fortalte ham at det var feil å gi opp. Kun for å bevise for seg selv at han klarte det, meldte han seg på enda en gang. Han sto med glans, som en av de beste. - Men ikke den beste. Likevel var det godt nok for meg da, smilte Kolbjørn da han fortalte meg dette.

Da jeg spurte Kolbjørn om hvordan han havnet på kjøret etter idrettskarrieren, var svaret typisk Kolbjørn. Kort, presist og ærlig:

Jeg gikk direkte fra slalombakken og flyttet inn på en pub i Oslo. Bruken av rusmidler utviklet seg. Han kombinerte hasj, piller og alkohol. I tillegg ble han også kjent med amfetamin.

Da jeg tok mitt siste NM-gull i Oslo 26 år gammel, hadde jeg røyka ei pipe hasj før start.

Etter denne medaljen, satte Kolbjørn bort skiene for godt. Han hadde da en rekke gode internasjonale plasseringer. Ni NM-gull, tre sølv og like mange bronser Kolbjørn var ikke bare blant de ti beste i en eller to alpingrener, men i alle disipliner.

En av hans lagkompiser, Cato Zahl Pedersen, har på en direkte melding på min facebookkonto sendt sine kondolanser til familien og alle som sto Kolbjørn nær.

Undertegnede ble kjent med ham ca 1999. Kolbjørn la seg inn til behandling, og via selvhjelpsgruppen kom vi i kontakt. Han var rusfri i to år, vare en ressurs for andre som ville ut av det. Men så sprakk han, og for ham var det ingen vei tilbake.

Da jeg skulle i gang med gatemagasinkonseptet, gjorde jeg Kolbjørn oppmerksom på at dette var et tilbud også for ham. Han avviste meg først, men var den første som dukket opp den første dagen da vi startet. Gjennom direkte og stillferdige væremåte, synliggjorde han behovet han hadde for denne jobben, blant annet gjennom dette eksempelet:

Kunde: Hvorfor skal jeg kjøpe dette magasinet av deg?

Kolbjørn: Jo, fordi det er et godt magasin, og fordi hvis du kjøper dette av meg, kan jeg gå og kjøpe den sjokoladen jeg har lyst på framfor å stjele den som ligger best tilgjengelig.

Kunden kjøpte bladet: Et annet eksempel jeg overvar, var hvordan en 85 år gammel dame, som hadde mistet sin ektemann gjennom mer enn 60 år, øste ut sin sorg gjennom en times samtale med Kolbjørn, der han sto og solgte magasinet utenfor Domkirken.

Hun hadde bedre utbytte av denne samtalen enn hun ville hatt med års psykologitimer.

Kolbjørn var en god lytter.

Vi hadde mange samtaler, Kolbjørn og jeg. Vi røk ofte sammen, men ble fort gode venner igjen. Jeg kunne snakke med ham om det meste, bare jeg ikke kom inn på konsekvenser av livet vårt, og hvordan min rusavhengighet berørte min familie da jeg drakk.

Han ville ikke kjenne på den biten. Det ble for vanskelig.

17.oktober 2013 ble Kolbjørn lagt inn på sykehuset med betennelse på hjerteposen. I følge Kolbjørn fikk han tre hjerteinfarkt i løpet av tre dager. Da jeg besøkte ham et par uker senere (jeg fikk ikke høre at han var syk før), var han svært sliten. Han viste meg røntgenbildet at hjertet som tydelig viste bakteriene streptokokker. Det



var den eneste gangen jeg så Kolbjørn gråte.

Hva vil du når du kommer ut herfra, spurte jeg?

Jeg vet ikke, svarte du: Og sa videre: Jeg kan tenke meg å dra opp i Dalen og sitte og se på fjella.

Vil du stå på ski?

Nei, bare sitte og se på fjella, smilte han.

Jeg lovet at jeg skulle gjøre alt for å få det til. Om ikke annet kunne vi dra opp til Valle, bo på den lille hytta jeg har der en helg. Men det ble ikke slik. Du ble syk, kjempet deg igjennom. Flere ganger møtte jeg deg full av optimisme, men så slo lungebetennelsen til igjen.

Jeg kjenner ingen som kunne kjempet hardere og taprere enn du, min venn. Men til slutt gav du slipp. Du ville ikke lenger behandles.

Nå får sykdommen bestemme, sa du.

Jeg fikk lov til å sitte ved siden av deg, den siste halvannen timen. Kanskje hørte du noe av det jeg sa, sang eller deklamerte. Da jeg var ferdig med siste vers i dette diktet, hørte jeg på pusten din at dette var tungt, og jeg tenkte inni: Gud la ham slippe nå. Og du døde i det øyeblikket.

Dette diktet deklamerte jeg for ham:

Handa di

La meg halda handa di og få dele sorga og gleda. Få kjenne varmen frå deg, din omsut for andre

La meg halda handa di, slik av varmen frå deg minner meg på alt det gode du lærde meg og så mange.

La meg halda handa di slik at eg får kjenne gleda di. Den du har fått av å gjera andre glade.

La meg halda handa di slik at varmen pregar seg veg inn i sjela mi, og blir der

La meg kjenne varmen frå handa di sjølv når du er borte. Slik at du alltid er nær.

La meg halde handa di slik at også du har ei hand å halde i.

Oddmund Harsvik



MORAL OG ETIKK

Sitter og blar gjennom gamle gatemagasiner fra andre kanter av landet, og biter meg merke til lederen for novemberutgaven fra 2012. Her skriver min ekskollega, tidligere redaktør av «Oslo, Anlov P. Mathiesen følgende:

”Vi gjør klokt i å fjerne moralen fra rusdebatten. Fjerne etikken fra ruspolitikken. Tenke pragmatisk og effektivt. For det er få ting som har skadet vanskeligstilte mer enn politikere og kristne organisasjoners ønske om å påføre omverdenen sin egen moral”.

Nå skal jeg ikke hisse meg alt for mye opp over disse meningene, for alle har jo rett til å mene det vi mener. Likevel klarer jeg ikke annet enn å føle meg skuffet. Fjerner vi moral og etikk fra lovgivningen, får vi et klinisk samfunn. Isolerer vi moral og etikk bort fra lovgiverne, får vi kliniske lovgivere. Medmenneskelighet er tuftet på moral og etikk. Å påstå at andre mennesker som gjør en innsats skader de menneskene de vil hjelpe, er både arrogant og idiotisk. Stiftelsen Klar er en livsnøytral stiftelse, men jeg vil hevde at det er få politikere som har gjort mer for rusavhengige enn de med et trosrettet livsyn. Evangeliesentrene har hjulpet svært mange bort fra gata og tilbake til et godt liv.

Etikk og moral handler ikke om å tvangspåføre vanskeligstilte sin tro, sin moral eller sin etikk. Men det handler om at moral og etikk er lik omsorg. Et menneske uten moral og etikk har ikke evnen til å føle omsorg nok til å gå inn i hjelperollen. Rusproblematikk har mange etiske og moralske spørsmål. Moral og etikk er ikke lik moralisme.



UNGDOMMEN KORRIGERER HVERANDRE

Hørt i treningsgarderoben: En 16 åring til kompis: Kjøpte ny jakke i dag. Kosta 9000 kroner.

En kompis: Æ det om å gjøre å ha dyreste jakka på skolen? Kanskje betyr dette barn av fattige og relativt fattige familier ikke lenger bli mobbet fordi de ikke har alt?



TROSSET TRUSLER

Et døgn med vold og trusler, ble en Klar-selger utsatt for senhøsten 2014. Voldsutøverne hevdet han hadde narkogjeld og ville ha penger fra ham. Offeret trosset trusler om hevn hvis han anmeldte og gikk til politiet med saken. Denne uken vitnet han i retten mot overgriper. Dette er en seier for ham og for miljøet, der anmeldelse av vold blir ansett for tysting. Vi håper dette snur. At alle ofre for vold og overgrep politianmelder, også de som oppholder seg i rusmiljøet. Ingen skal tåle slikt.

KJØREREGLER FOR BRUK AV ALKOHOL I JOBBSAMMENHENG

Er det greit at sjefen blir full på jobbfest? Skal arbeidsgiver betale for alkohol når dere er ute med kollegaer? Hvem tar tak om det er mistanke om at en ansatt har et rusproblem?



Av Rikke Raknes

Dette er problemstillinger mange av oss kan kjenne igjen fra jobben. På alt for mange arbeidsplasser er det ansatte som ikke tør, kan eller vil være med på sosiale happeninger fordi de av ulike årsaker har et problematisk forhold til alkohol. Andre orker ikke delta på det som ofte ender opp som fylleslag. Atter andre deltar alltid og blir like fulle hver gang. Vi hører om ledere som alltid passer på å gå hjem i god tid før tolv for å unnsnippe fulle ansatte som syns at nettopp nå er tiden for å komme med noen «alvorsord». Vi hører om ledere som alltid blir den fulleste og ødelegger for de andre. Og vi hører om fylleangst og fravær.

Ifølge en undersøkelse gjennomført av AV-OG-TIL mener 25 % at det drikkes for mye i jobbsam-

menheng. Videre svarer mange at de har angret på noe de har sagt etter å ha drukket alkohol i jobbsammenheng, og 2 av 10 har opplevd ubehagelige situasjoner fordi kolleger har vært beruset. I helgen kunne vi i Varden lese om Porsgrunn kommune som er i gang med å lage retningslinjer for alkohol og rus i kommunen. Som mange arbeidsgivere før dem har gjort og gjør, skal Porsgrunn nå lage sin egen ruspolitikk.

Det er anslått at 9 av 10 norske arbeidstakere drikker alkohol. 4 – 5 prosent drikker mer hver uke enn det Verdens helseorganisasjon anbefaler, og 6 – 7 prosent har et bekymringsfullt alkoholkonsum. Arbeidslivet skal være en rusfri sone, det er vi enige om. Likevel er det slik at over 40 prosent av alkoholkonsumet skjer i arbeidsrelaterte situasjoner. Alkoholbruk har blitt en viktig del av arbeidslivet fordi alkohol som oftest spiller en rolle i såkalte arbeidsrelaterte gråsoner. Disse gråsonene består av sosiale situasjoner som både kan knyttes til arbeidsfellesskapet samtidig som de har preg av å være fritid –



sosiale arrangementer som lønningspils, sommerfest og julebord, deltakelse på kurs og konferanser, reiser, representasjon osv. Ny teknologi som gjør oss tilgjengelig døgnet rundt medfører også en utvisking av grensene mellom arbeid og fritid.

Det anslås at 30 prosen av korttidsfraværet og 15 prosent av langtidsfraværet kan være alkoholrelatert. Alle bedrifter, store som små, offentlige og private, bør ha kjørereglene som beskriver virksomhetens holdning til rusmiddelbruk og som kan danne et godt fundament for rusforebyggende arbeid og en god og ivaretagende bedriftskultur. Arbeidslivet er en identitetsbyggende arena, og vi påvirkes av bedriftens alkoholkultur og rusmidelpolitikk, eller mangel på sådan. Kjørereglene bør beskrive virksomhetens syn på bruk av rusmidler under arbeidet, på arbeidsplassen, i situasjoner som kan relateres til arbeidsfellesskapet og i fritid som kan få konsekvenser for jobben.

Det handler ikke om å forby bruk av alkohol i gråsonesituasjoner eller

andre situasjoner relatert til jobben. Det er mulig å anerkjenne de positive sidene ved å drikke sammen med kolleger, samtidig som man reflekterer rundt mulige negative konsekvenser. Det handler om å få et felles språk når det gjelder bekymringer eller mistanker relatert til rus. Det handler om å sette ord på et fortsatt tabubelagt område for å skape trygghet og forutsigbarhet. Og det handler om å vite hvor grensene går og hva konsekvensene kan bli. I mars inviterer vi til konferanse om nettopp arbeidsliv og rus. Vi har kalt konferansen «Mitt ansvar?», og inviterer ledere, personalansvarlige, HR- og HMS-folk og andre interesserte til en dag med fokus på utfordringer, dilemmaer, barrierer og muligheter knyttet til ledelse og ledelseskultur, ansvarsområder og roller, intern rusmidelpolitikk og betydningen av å fange opp og håndtere bekymringsfullt rusmiddelbruk så tidlig som mulig. Den er du som har personalansvar for en eller flere, i en stor eller liten virksomhet, privat eller i det offentlige, hjertelig velkommen til å delta på!

KLARS MUNTRE SIDER

KLARS MUNTRE SIDER

Det tar syv sekunder for maten å passere fra munnen til magen.

Et menneskes hårstrå kan holde tre kilo.

Lengden av penis er tommelens lengde ganger tre.

Kvinnens hjerte slår raskere enn mannens.

Kvinnen blunker to ganger mer enn mannen.

Vi bruker 300 muskler bare for å holde balansen når vi står.

Kvinnen har lest alle disse fakta.

Mannen ser fortsatt på tommelen.



VEIEN TIL HIMMELS

En biskop e kommen tel ei bygd før å holde preiken i den lokale kjerka. Mens han rusla rundt før å leite ætte posthuset møte han på han litje Per

- Kan du førtælle mæ kor posthuset e?

Han litje Per førklare han veien - Mange takk, sa biskopen og fortsatte: - Veit du, æ syns at du skal komme tel kjerka i kveld - så skal æ førtælle dæ korsen du skal komme tel himmeln.

- Å det skal DU få mæ tel å tru - som ikkje klare å finne veien tel posthuset en gong, flirt'n litj Per.

FORVENTNINGER

Under forelesning av medisinstudentene kommer professoren med et spørsmål.

Hva er det på det menneskelige legeme som kan utvide seg opptil 20 ganger?

En ung studine rekker opp handa og litt flau svarer hun.

Det mannlige kjønnsorganet.

Unge dame svarer professoren, feil, og du har nok alt for store forventninger. Det er irisblenderen i øyet.

FULL FEST

Et ektepar var på 25 års klassegjenforening. De la merke til ei full dame som satt og helte i seg sprit. "Kjenner du henne?" spurte kona. "Det er gamlekjæresten min det", sa han. "Hun begynte å drikke da det ble slutt for 20 år siden." Himmell! sa kjærringa.. Går det virkelig an å feire så lenge?

GJERRIGE SUNNMØRINGER

Karsten fra Ålesund skulle ta toget til Oslo. Men allerede på Raumabanen gikk det galt. Han havnet i en heftig krangel med konduktøren.

- Ikkje tale om at e betala så mykje for å sitte i dinna skranglekassa her, heilt til Oslo.

Konduktøren ble til slutt så sint at han tok Karstens koffert og truet med å kaste den av toget og ned i elva, som går langs toglinjen. - E du heilt på styr, mann, ropte Karsten. - Har du tenkt å drukne sønnen min også?

SANT SOM SIES

- Mamma, pappa hadde rett, sa Karsten.

- Jasså, svarte Gudrun tvilende, - Hva har han rett i?

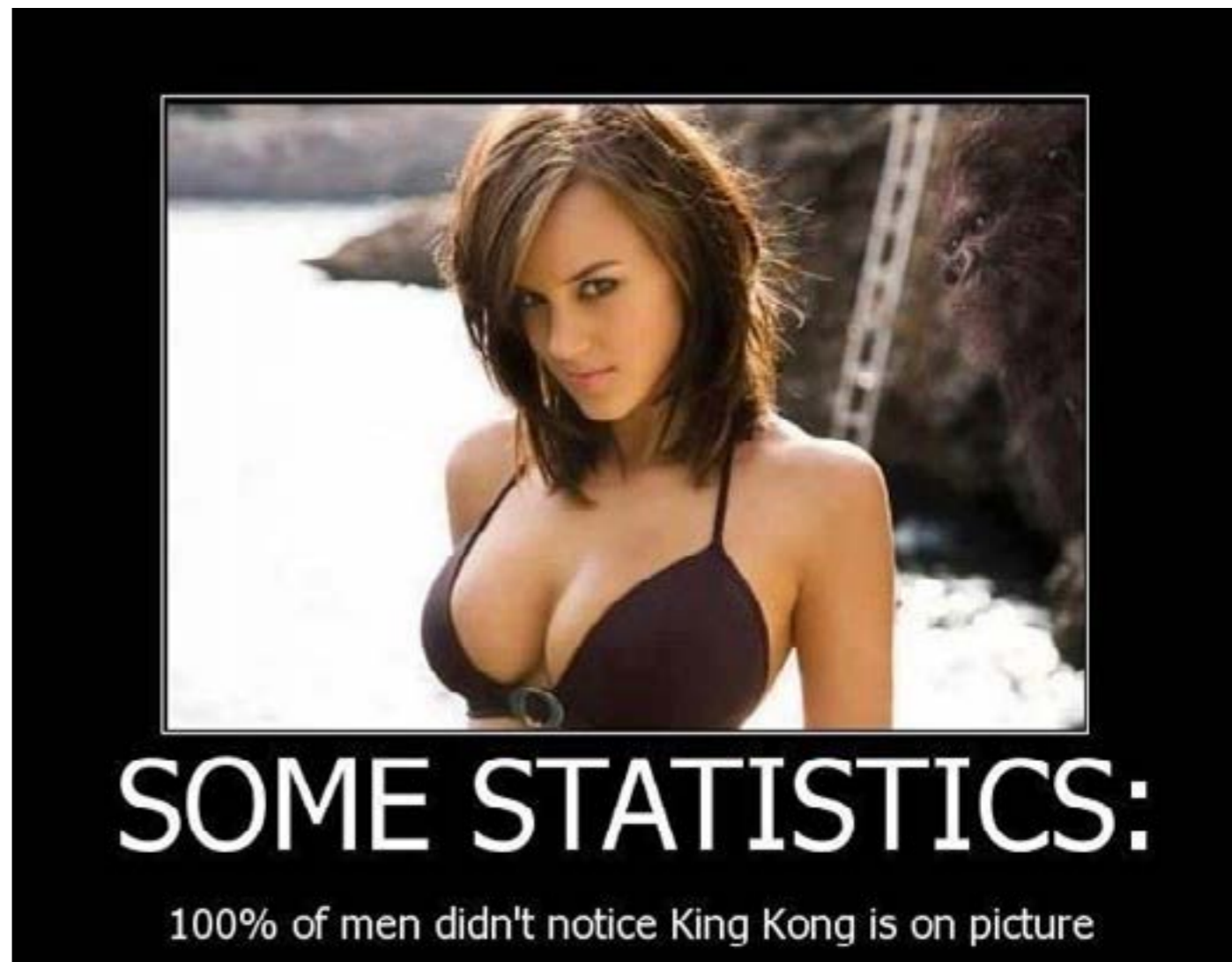
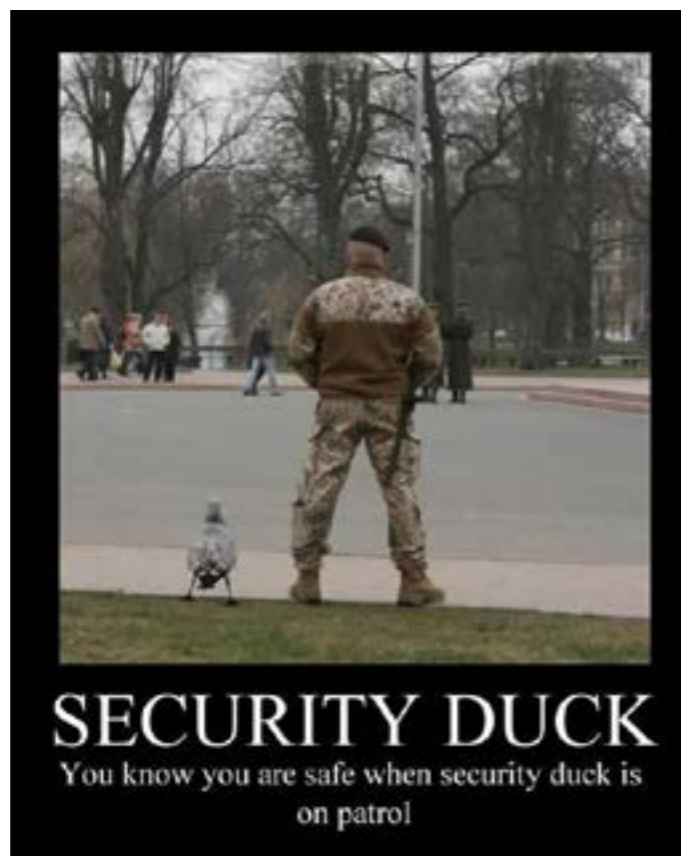
- At hvis jeg gikk inn på den nye baren med toppløse ver-tinner, ville jeg få se noe jeg ikke burde se

- Har du vært der?

- Ja.

- Og hva så du som ikke var bra?.

- Pappa.



I DØDEN SOM I LIVET

Som prest kom Karsten hjem til Gudrun for å trøste henne etter at hennes mann var omkommet i en ulykke. Det var en kjent sak at mannen var en av distriktets småkriminelle.

- Husk det, begynte Karsten, - at Vårherre har barmhjertighet med alle. Din mann sitter sikkert i himmelen og spiller harpe med englekoret.

- Å nei du, svarte Gudrun - Får ikke han spille poker kommer han til å be dem alle dra til helvete!



FEIL FOT

Karsten hadde vært på jakt og skutt to harer.

På veien hjem stakk han innom naboen og ga en hare i bursdagsgave.

Naboen ble glad og bød på en dram.

Karsten var ikke den som sa nei til en dram og da den var vel nede sa naboen:

- Her Karsten, ta en til. Du må ha i andre foten også. Han sa ikke nei takk nå heller. Da glasset var tomt kom det en diskret rap og Karsten utbrøt: - Nei skulle du sett. Det gikk feil. Den havnet i samme foten som den første.



Hilde Pape



Forsker

Dr.psychol.

E-post: hp@sirus.no

Mobil: 40 61 23 34

Arbeidsfelt: Alkohol- og narkotikabruk blant ungdom, rusforebygging, vold

Hilde Pape er dr. psychol. fra Universitet i Oslo. Hun har jobbet ved SIRUS siden 2004, med et avbrekk i perioden 2010-2012 hvor hun var sikrøttet Nasjonalt Kunnskapssenter om Vold og Traumatisk Stress (NKVTS). Mye av hennes forskning dreier seg om alkoholbruk blant ungdom, og fokus har særlig vært rettet mot forebyggingsrelevante problemstillinger. Vold er et annet sentralt tema i Papes forskning. Hun er ellers opptatt av forskningsformidling og forskningsetikk, og var medlem/medleder i Nasjonal forskningsetisk komité for samfunnsvitenskap, jus og humaniora (NESH) i perioden 2006-2013.

[Last ned publikasjonliste](#)
[Pågående prosjekter](#)

Publikasjoner

Bok- og tidsskriftsartikler

Bøker

Rapporter

Populærvitenskap

• Hilde Pape, (2014). [Sexual assault while too intoxicated to resist: A general population study of Norwegian teenage girls](#) doi: 10.1186/1471-2458-14-408 ISSN: 1471-2458 Fulltekst

Vurderer å avvikle SIRUS

Regjeringen vurderer å avvikle vårt viktigste og tyngste forskningsinstitutt for rusforskning, Staten institutt for rusforskning (Sirus), og heller innlemme denne forskningene innefor Folkehelseinstituttet FHI)

Dette vil kvelde den norske rusdebat-ten, advarer sirusforsker, Hilde Pape. Hun og flere andre av forskerne frykter at rusforskningen med dette vil stagnere, og i mindre grad når offentligheden.

- FHI har som oppgave å gi råd til befolkningen om det som angår folkehelsen, og hvis slike råd blir møtt med kritikk fra forskere i egne rekker, svekkes FHIs troverdighet og helsepolitiske slagkraft, sier Hilde Pape.

Et eksempel på akkurat dette, er da FHI i november 2014 la frem rapporten om helserisiko ved bruk av snus. I rapporten omtales nordmenns snusbruk som en epidemi, noe som ble tilbakevist av Sirus-forsker Karl Erik Lund.

Tobakksforskeren mente rapporten inneholdt fraser som skaper unødig frykt, og at sammensetningen av forskerne bak rapporten ikke var heldig. Pape tror ikke det vil være like enkelt å komme med en slik kritikk dersom Sirus legges under FHI.

Direktør i Folkehelseinstituttet, Camilla Stoltenberg er uenig med Pape.

- Vi har en rekke faglige uenigheter internt i FHI. Noe annet ville vært

underlig i en organisasjon der hovedoppgaven er å komme frem til ny kunnskap, sier Stoltenberg til Nrk. Hun mener samarbeidet om rusforskningen i Norge kan gi store muligheter. Og hun peker på at mens FHI i dag har mest biologisk orientert rusforskning, har Sirus en samfunnsmessig kompetanse som Folkehelseinstituttet savner.

Ifølge helseministeren, er hensikten med gjennomgangen av helseforvaltningen å avdekke gråsoner og dobbeltarbeid mellom etatene.

- Målet er å vurdere mulighetene for effektivisering og faglige synergier. På flere områder er det argumenter både for og imot endring av organiseringen. Dette gjelder også for rusmiddelområdet, sier Høie til Nrk.

SKADER IKKE MANGE NOK

Helseministeren vil fjerne den coole innpakningen på snus-, sigaretter- og tobakkspakningen, som et forebyggende tiltak. På spørsmål om han vil gjøre det samme med alkoholflaskene, innføre innholds- og helseskademerking? svarer han: Alkohol skader ikke alle som bruker, det gjør tobakk, sigaretter og snus.

Av Oddmund Harsvik

Kjære Bent Høie, som helseminister bør du vite dette: Ifølge WHO og Statens institutt for rusforskning (SIRUS), er det minst 10 prosent av befolkningen som har et misbrakerforhold til alkohol, ca 500 000 mennesker i Norge. Verdens helseorganisasjon bruker begrepet akutt avhengighet om disse 10 prosentene. Mange av disse er så hardt rammet at avhengigheten bør anses som dødelig. I 2012 døde 331 mennesker direkte av alkohol. Hvor mange som dør indirekte av alkohol, er ikke tallfestet. Men det anslås at alkohol er grunn nummer to til tapte leveår og tapt livskvalitet på grunn av helseplager.

Sirus inviterte nylig 4000 nordmenn til å besvare alkoholtesten AUDIT, utviklet av WHO. I testen svarer man på 10 spørsmål vedrørende eget alkoholforbruk. Får man åtte poeng eller mer, plasseres man i en av tre risikogrupper: mild, moderat og høy risiko. To prosent av utvalget fikk høyeste score, 15 prosent fikk en poengsum som plasserte dem i mildeste gruppe. Samlet betyr likevel dette at 17 prosent av befolkningen har et risikofyllt alkoholforbruk.. De har ikke nødvendigvis et alkoholproblem, men de har økt risiko for at drikkingen går utover jobb, venner og familie. Også økt risiko for å skade seg selv eller andre underberuselse, og overtid kan drikkemønsteret føre til mer alvorlige alkoholproblem.

Poenget med å ta frem denne siste undersøkelsen, er å vise at en ikke trenger å være tung avhengig for bidra til passiv drikking. Tidligere undersøkelser viser at 1,5 millioner mennesker i Norge årlig blir utsatt for hensynsløs fylleadferd, 100 000 personer, flest kvinner, blir hvert år utsatt for vold fra fulle menn. I forhold til Olsen-utvalget, begås flesteparten av drapene i landet av mennesker som er påvirket av alkohol. Dette gjelder også drapsmenn med psykiske problem. 200 000 barn lider av foreldrenes drikking, og de fleste av disse påføres livslange psykiske plager.

Fastlegekontorene mottar hver dag pårørende av alkoholmisbrukere med diffuse helseplager; tarm og skjelett, hodepine og psykiske plager som direkte kobles opp mot ektefellens alkoholbruk. Sykefraværet, 30 prosent korttidsfravær og 15 prosent langtidsfravær, bidrar til ca fem milliarder i årlige ekstrakostnader for næringslivet. Totalt beregnes det at alkohol koster samfunnet bortimot 20 milliarder kroner årlig.

Forsker Torleif Halkjelsvik ved Statens institutt for rusforskning, sier at det i et folkehelseperspektiv vil være en god ide at flere kutter ned på alkoholbruken. Vi er mange som er enige med ham i dette, og et av virkemidlene til å redusere de omfattende alkoholskadene i samfunnet, som rammer både bruker og ikkebruker, er å merke flaskene med innhold, pluss konkrete helseadvarsler på hva dette rusmiddelet gjør med kropp og sinn.

Oddmund Harsvik

HVORDAN SE SYKDOM PÅ DIN EGEN TUNGE



Geir Ove Lystad

Akupunktør ved Helsehuset i Kristiansand
Mastergradsstudent ved Universitetet i Oslo
Markensgate 42
4612 Kristiansand

Ja du leste riktig: du kan se tendenser til sykdom ved å "sjebbe". Som akupunktør bruker jeg til tider tungen som diagnostisk redskap ved å se etter særtrekk i farge og form på pasientene mine sin tunge. I forrige nummer av Klar skrev jeg hvordan øl kan påvirke kroppen under fysisk aktivitet. Med denne artikkelen skal jeg gi deg noen lettvinde måter å se på egen helse, ved hjelp av tungen.

For ikke å sykeliggjøre noen med denne artikkelen, har jeg kun eksemplifisert ved hjelp av egne erfaringer

fra min klinikk på Helsehuset i Markens. Dersom du lurar på en sykdom, anbefaler jeg å ta kontakt med din fastlege. Dersom du er videre interessert i tungediagnostikk, er jeg åpen for spørsmål.

Alle nevnte sykdommer er områder jeg har erfaring med å behandle hvor tungediagnostikk kan være et nyttig verktøy i tillegg til utspørring, men det er sjeldent en akupunktør bruker tungediagnostikk alene.

Stå foran et speil hvor det er god belysning og slipp ut tungen slapt i ca 5 sekunder. Åpne opp munnen så du ser så langt bak som mulig. Etter 5 sekunder, trekker du tungen tilbake, venter litt og slipper den ut igjen.

Først ser vi på fargen: Normalt er tungen lett rød – rosa jevnt over. Hos mange er tuppen av tungen rødere enn resten, uten at det er noe sykdom tilstede, men tuppen kan få en kraftig burgunder - lilla farge ved for eksempel forkjølelse eller hodepine. Hvis forkjølelsen har pågått i en stund kan tungetuppen skifte over til å bli blek.

Så ser vi på fargens område: Som hovedregel kan vi si at sykdom som sitter i toppen av kroppen vises på tuppen av tungen, problemer i mageområdet vises på midten av tungen og problemer fra magen og ned vises på innerste del av tungen. Eksempler på dette er personer med en blomstrende urinveisinfeksjon, hvor tungen innerste del kan være blek. Personer med magesår, kan oppdage at tungen deres har en sterk rød farge på midten.



Det har blitt sagt at Robbie Williams hadde en akupunktør backstage som så at Robbies tunge var knall lilla på tuppen og kraftig rød på resten av tungen før showet og helt blek etter showet.

Forleden hadde jeg en dialog med et menneske som søkte råd til å komme ut av sitt rusmisbruk. Jeg forstår på ham at dette svaret gjorde noe med han. Og i forståelse med vedkommende, deler jeg mitt svar med andre. Kanskje det gjør noe med andre i samme situasjon?

DET KREVES MOT TIL Å VILLE

- Hvordan skal jeg klare å være tilstede i livet mitt, slik du oppfordrer meg til, når jeg sliter psykisk på grunn av alt jeg har gjennomgått i livet mitt? Du har jo også opplevd en del. Kan du gi meg en løsning? spør han.

MITT SVAR:

Jeg kan ikke forstå ditt liv, din smerte, selv om jeg har gjennomlevd noe lignende. Jeg kan forstå mitt liv, fordi jeg våget å kjenne på det, våget stå smerten og juble ut gleden. Skal jeg vite hvordan du har det, må du fortelle meg det. Og for at du skal kunne fortelle meg det, må du forstå deg selv. Det gjør du ikke ved å stadig flykte hver gang en følelse overmannet deg.

Hvis du vil, kan jeg fortelle deg hvordan jeg fikk mot til å bli kjent med alle sider av meg selv. Men da skal du være villig til lytte, og ikke isolere deg i ei boble, der mine ord går rett gjennom øregangene dine - uten at du får med deg noe, fordi det gjør vondt når du kjenner deg igjen.

Du skal høre når jeg forteller deg om hvordan min måte å flykte fra livet på, skadet og såret min familie, mine venner og alle andre som ville meg vel. Du skal kjenne på den smerten og det ansvaret deres omsorg og omtanke påførte meg, den gang. Det berørte meg å få vite at noen var glad i meg, brydde seg om meg. Det påla meg et ansvar for å leve opp til deres kjærlighet.

Stenger du dette ute, får du ikke med deg det viktigste:

At du hører hjemme et sted. Du er ikke alene. Det er mennesker som bryr seg om deg. Og ja! Dette gir deg et ansvar, og du får ikke endret ditt liv før du er villig til å ta til deg dette ansvaret.

Våg å bli kjent med deg selv, så vil du kunne få et godt liv.

Oddmund Harsvik



De har sett sin mor bli skutt, bestefaren pumpet full av kuler, fått en onkel tilbakesendt opphaket i biter.

SKAL VI BARE SE PÅ?

Noen ganger ser man ting som setter hele livet i perspektiv.

I dag vet jeg at jeg kan bruke dagen min på å kritisere hvem og hva jeg vil. Jeg kan kritisere regjeringen min. Kritisere de menneskene jeg føler fortjener det uten at noen kommer og tar meg eller min familie.

Jeg kan gå trygt igjennom byen for å hente jenta i barnehagen.

Vi kan ta bussen trygt hjem og slappe av uten frykt for noen når vi kommer hjem.

Når hun blir sinna eller lei seg fordi hun ikke får viljen sin, vet jeg at akkurat da er det den største katastrofen i hennes liv. Og det er godt å føle på. I kveld skal jeg vaske tøy. Jeg hater

å vaske tøy. Heldigvis er det, det jeg gruer meg mest til i dag. Til jeg må brette sammen tøy, henge opp på tørkestativet, sortere igjennom de absurde mengdene jeg har med klær. Det er en drittjobb. En drittjobb jeg er glad for at jeg er så heldig å kunne ha. Noen timer med fly unna meg - i Syria - lever flere barn og foreldre i skjul.

Mennesker er ute etter å ta dem. De må bo i bygninger uten strøm. Barna som er langt eldre enn min fire åring er så underernærte at de ser ut som de er langt yngre enn henne.



Hun vil bli lege for å kunne hjelpe andre. Men har selv aldri sett en lege.

22. februar viste Dagsrevyen en reportasje om en av disse familiene. Det var tre barn. Den såre tomheten i øynene til barna kommer til å følge meg i lang tid. De fikk sin onkel sendt hjem, opphaket i biter. To andre onkler ble skutt og drept rett foran øynene deres. Det samme gjorde bestefaren og moren deres. Hvordan skal et barn noen sinne komme seg etter noe slikt?

Den ene jenta forteller at den eneste gangen hun har sett en lege, var da legen kom for å hente mammaen hennes. Barna har ikke fått noen som helst profesjonell hjelp til å håndtere hva de har opplevd. De er overlatt til seg selv. Den yngste ønsker selv å bli lege, slik at hun kan hjelpe andre mennesker. Jeg håper for alt i verden at hun oppnår den drømmen.

Det er lett for oss her i Norge å distanseres oss fra dette. Vi lever travle liv med egne utfordringer. Barna i Syria kan fort bare bli noe litt uvirkelig på tv-en. Noe vi ikke helt trenger å ta innover oss, fordi det er noe som skjer langt borte. Vi trenger ikke å forholde

oss til det. Men tenk om dette var våre barn. Tenk om den frykten som disse menneskene lever i var vår frykt. Den eneste grunne til at vi ikke trenger å forholde oss til dette er fordi vi helt tilfeldig trakk gullodden da vi ble født. Vi har ikke gjort oss fortjent til den lykken vi lever under. Alt var tilfeldig og det kunne like gjerne vært oss som dem.

Situasjonen i Syria er gått så langt at den er umulig å rette opp i. Uansett hvem som vinner krigen, vil de uskyldige bli tapere, fordi alle sidene av konflikten er så infiltrert av onde mennesker, at rettferdigheten aldri vil seire. Syria var på ett tidspunkt et av de mest siviliserte landene i Midt-Østen. Så startet et fredelig opprør mot en litt for maktsyk leder. Nå er det helvete på jord. Landet er ruinert. Historiske bygninger er intet annet enn ruiner. over 6,5 millioner mennesker lever liv på flukt både i og utenfor Syria. Flere av dem er barn. over 250.000 registrerte liv er gått tapt i den tre år lange krigen.

Vi kan ikke gjøre stort for å forbedre situasjonen i landet, men vi kan bry oss. Vi kan stille krav til egne myndigheter om å hjelpe disse menneskene på flukt. Vi kan ikke ta inn alle til Norge, men vi kan kreve at flere enn 1000, ut av de 6.5 millioner menneskene, kan få komme hit. Vi kan øke bistanden til de organisasjonene som sørger for at barna som lever på flukt i andre verdensdeler får mat, klær, helsehjelp og skolegang. Vi kan kreve at den lille jenta som ønsket å bli lege for å hjelpe andre, kan få realisert sin drøm og bli en samfunnsnyttig person.

Vi kan dele av de godene vi har her slik at våre nabobarn som lider kan få en mulighet til et verdig liv de også.

Natalia B. Harsvik

KRIGENS GRU

**De gråter, de stakkars små
De har sett sine foreldre bli drept,
de er selv blitt trampet på,
truet til taushet.
Fått tilsendt liket av en onkel,
stykkevis og delt.**

**Hva vil du bli?
blir den lille spurt.
Jeg vil lege så jeg kan hjelpe andre.
Har du vært hos en lege?
Nei, jeg har ikke det,
Men vil bli det allikevel.**

**Kjære hele verden:
Hvorfor gjør vi slikt?
Hvor er gevinsten?
Drepes barn av plikt?
Stopp!
Stopp**

Av Oddmund Harsvik

KONSEKVENSER

Forrige nummer av Gatemagasinet Klar hadde glede som tema, der kom det frem at selgerne, og mange rundt, var glade for at Gatemagasinet Klar fortsetter. Det ble pekt på noen tenkte konsekvenser om det ikke hadde fortsatt, men gått inn.

Jeg jobber ved T5 senteret Blå Kors i Arendal der mennesker daglig bærer rundt på sine synlige konsekvenser av sine valg. I min verden er ordet «konsekvens» forstått som noe som kommer etter noe man har gjort, sagt e.l. konsekvenser kan være gode eller dårlige lette eller tunge, men konsekvenser er uunngåelige i livene våre. Konsekvens (fra latin: consequentia) er effekten, resultatet, eller utfallet av noe som tidligere har forekommet. Dette sier ordforklaringen at konsekvens er.

Det vil jo si det samme som at nesten alt vi foretar oss etter tid får konsekvenser for oss en eller annen gang der fremme. Bibelen og dens ord brukes i mange former for opplæring eller seminarer om «hvordan lykkes». I Efeserbrevet 5,15 står det; « Pass derfor nøye på hvordan dere lever, ikke som tåpelige mennesker, men som kloke». Dette kan jo passe godt å få med seg i forhold til konsekvenser som vil komme en eller annen gang der fremme.

De av oss som har levd en stund har helt sikkert høstet både gode og dårlige konsekvenser i livene våre. Og det å lære av konsekvenser er en sak for seg selv, vi mennesker er så forskjellige og evnen til å erkjenne at valg har konsekvenser kan være utfordrende. Noen ganger havner vi i fornektelsen av at våre valg har fått konsekvenser eller vi unnskylder oss med at pga andre kunne vi ikke velge annerledes. Når vi er havnet i fornektelses og klandrebransjen er vi ute å kjøre. Det er her det kan gå virkelig galt, for med de to følgesvennene fornekt og klandre er vi nesten ustoppelige i vår ferd mot stupet.

I mange av oss sitter det en som unnskylder våre handlinger med at vi ble slik som barn. Eller at de på jobben, barna og mest kona oppførte seg slik at jeg ikke hadde noe annet valg. Eller jeg kjenner noen som er verre en meg og det jeg gjør er ikke så ille du skulle kjent til hvordan han eller henne er du, da hadde du ikke sagt det om meg.

Om vi hadde vært flinkere til å avsløre oss selv når vi er i fornektelses og klandrebransjen ville mange av de negative konsekvensene vi som enkeltindivid må håndtere og behandle i ettertid kunne vært unngått. Selv har jeg i mange år hatt min identitet i det jeg gjør og jobber med. En farlig og usikker identitetsgiver og konsekvensen kan være at man mister sin identitet fra det ene øyeblikket til det andre.

Mye av spesialisthelsetjenesten går ut på å behandle konsekvenser av levd liv, det være seg kols, hjerte og karsykdommer eller avhengighet. Vi sier om det å behandle at det

er bedre å forebygge en å behandle, det er mindre smerte og mindre kostnader i å ikke begynne en arbeide med en avvenning og rehabilitering på den ene eller andre måten.

Elsk din neste som deg selv, erkjenn at du er verdifull og fortjener det beste. Behandle din neste slik som du vil bli behandlet, erkjenn at det du gjør mot deg selv og mot andre vil få konsekvenser for lang tid fremover.

Måtte 2015 for alle jeg kjenner og dere selgere, kjøpere av Gatemagasinet Klar bli et år med bare gode valg og gode konsekvenser av tidligere valg.



Sitron i benektelse

Som pastor ved T5 senteret Blå Kors Arendal vil jeg si at en konsekvens som er god er at Jesus valgte å dø for deg og meg. Slik at om jeg tror på Ham vil han gi meg liv nå og i evigheten.

Min bønn for oss alle er;

Gud gi meg slik sinnsro at jeg formår og godtar de ting jeg ikke kan forandre mot til å forandre de ting jeg kan, og forstand til å se forskjellen. Leve en dag om gangen, nyt et øyeblikk om gangen. Akseptere vanskeligheter som en sti til fred. Ta som Jesus gjorde denne syndige verden som den er, ikke som jeg ønsker den skal være. Stole på at du, Gud, vil gjøre alle ting rett hvis jeg overgir meg til din vilje; slik at jeg kan bli rimelig lykkelig i dette livet og fullkommen lykkelig med deg i evigheten. Amen ¹.

1. Reinhold Niebuhr

Med ønske om gode valg og medfølgende gode konsekvenser fra

Svein Arild Reiersølmoen
T 5 Senteret Blå Kors Arendal

Litt av flere

HODELØST

Jeg tenker
tanker
i hodeløs uforstand
Jeg kaster
anker,
med båten
godt fortøyd til land
Oddmund Harsvik

SITAT I

Han sa: Det er bare to dager i året
du ikke kan gjøre noe med.
En kalles i går og den andre kalles i morgen.
Så i dag er den rette dagen
for kjærlighet, tro, gjøremål og til å leve.
Av Dalai Lama, oversatt av Oddmund Harsvik

SITAT II

Vi bør være forsiktige med å la oss blende av posisjoner.
Det er mennesket som fyller rollene det kommer an på.
Kong Harald.

SITAT III

Alle bør ha noen dårlige vaner,
så de har noe å kutte ut dersom helsa svikter.
Franklin P. Jones

SITAT IV

Alderen har ikke stort å si
- med mindre du er en ost.
Ukjent.

SITAT V

Når jeg teller mine gleder, teller jeg deg to ganger.
Ukjent

SITAT VI

Får æ stryke dæ på kinnet,
stryke tårene av sted.
Finne smilet i et minne
og tørke tårene med det.
Kjerstin Aune



Det skjer mye i verden akkurat i disse dager, også i Norge. Vi i Gatemagasinet Klar synes det er på sin plass å minne om hvordan vi møtte kritiske dager i vår nære fortid: Med toleranse og kjærlighet. I dag marsjerer norske borgere mot hverandre i gatene. I andre land dreper landsmenn sine landsmenn. Bror står mot bror. Hatet rår. Har vi mot til å ta tilbake reaksjonen fra dagene og ukene etter 22.juli 2011?

DAVÆRENDE STATSMINISTER, JENS STOLTENBERGS TALE 25. JULI 2011

For et syn!

Jeg står nå ansikt til ansikt med folkeviljen.

Dere er folkeviljen.

Tusner på tusner av nordmenn, i Oslo og over hele landet, gjør det samme i kveld. Erobrer gatene, torgene- det offentlige rom med samme trassige budskap: Vi er sønderknust, men vi gir oss ikke.

Med fakler og roser gir vi verden beskjed. Vi lar ikke frykten knekke oss. Og vi lar ikke frykten for frykt, kneble oss.

Det folkehavet jeg ser foran meg her i dag, og den varmen jeg kjenner fra mennesker over hele landet gjør meg sikker i min sak.

Norge består prøven.

Ondskap kan drepe et menneske, men aldri beseire et folk. Ikveld skriver det norske folk historie.

Med det sterkeste av alle verdens våpen, det frie ord og demokrati, staker vi ut kursen for Norge etter 22. Juli 2011.

Det blir et Norge før og etter 22. Juli.

Men hvilket Norge bestemmer vi selv. Norge skal være til å kjenne igjen.

Vårt svar har vokst i styrke gjennom de ubegripelige timestene, dagene og nettene vi har bak oss, og det bekreftes med kraft i kveld. Mer åpenhet, mer demokrati. Fasthet og styrke.

Det er oss. Det er Norge.

Vi skal ta tryggheten tilbake!

Etter angrepene i Oslo og på Utøya har vi vært forent i sjokk, fortvilelse og sorg. Slik vil det fortsatt være, men ikke bare slik. Sakte vil de første av oss begynne å bli klare til å møte en hverdag igjen. Andre vil trenge mer tid.

Det er viktig at vi respekterer ulikhetene. Alle måter å sørge på er like normale.

Fortsatt gjelder det å ta vare på hverandre.

Vise omsorg.

Snakke med dem som er rammet hardest.

Være medmennesker.

Vi som samles her har en beskjed til dere som har mistet en av deres kjæreste: Vi er her for dere.

I tillegg skal vi rette blikket mot Norge etter 22. Juli 2011. Vi skal vokte oss for å trekke for mange, og for bastante konklusjoner mens vi er et land i sorg, men noen løfter kan vi gi hverandre allerede i kveld.

For det første.

Ut av alt vi ser i kveld kan være den største og den viktigste marsjen det norske folk har lagt ut på siden 2. Verdenskrig. En marsj for demokrati, samhold og toleranse.

Folk over hele landet står i dette øyeblikk skulder ved skulder. Vi kan lære av det. Gjøre mer av det.

Hver og en av oss kan gjøre demokratiets vev litt sterkere. Det ser vi her.

For det andre.

Til de unge vil jeg si dette.

Massakren på Utøya er også et angrep på unge menneskers drøm om å bidra til en bedre verden. Deres drømmer blir brutalt knust.

Dine drømmer kan bli virkelighet.

Du kan føre videre ånden fra i kveld. Du kan gjøre en forskjell.

Gjør det!

Min oppfordring er enkel.

Engasjer dere. Bry dere.

Meld dere inn i organisasjoner. Delta i debatter. Bruk stemmeretten.

Frie valg er juvelen i demokratiets krone.

Ved å delta sier du et rungende ja til demokrati.

Til slutt.

Jeg er uendelig takknemlig over å leve i et land der folk i en kritisk tid tar til gatene med blomster og lys for å slå ring om demokratiet. Og for å hedre og minnes dem vi har mistet. Det viser at Nordahl Grieg hadde rett: "Vi er så få her til lands, hver fallen bror er og venn"

Dette skal vi ta med oss når vi tar fatt på arbeidet med å forme Norge etter 22. Juli 2011.

Våre fedre og mødre lovet hverandre "Aldri mer 9. april"

Vi sier "Aldri mer 22. Juli"

22.7.11



Foto: Statsministeren kontor

Å LEVE PÅ KANTEN

«Jeg ser for meg jordkloden som snurrer rundt i universet. Kloden er full av travle og lykkelige mennesker i alle regnbuens farger som beveger seg rundt. Selv er jeg helt grå og henger så vidt på med bare ett bein.»

Dette er ordene til ei jente på 12 år. Jenta hadde bodd i flere ulike fosterhjem etter å ha levd med rusavhengige foreldre de første 10 årene av livet sitt. Hun hadde allerede opplevd svært mange vanskelige hendelser, og levd i en veldig utrygg hverdag. Hun fortalte også denne historien fra da hun var 7-8 år: «Jeg visste at faren min pleide å slå mamma, så da han spurte meg om hun hadde vært med en annen mann, så svarte jeg: ja, det har hun, selv om det ikke var sant. Jeg hadde lært meg at pappa måtte få slått fra seg før det kunne bli rolig hjemme, så jeg sørget bare for at det skjedde fortere.» Denne episoden fortalte hun om for å få meg som traff henne mange år senere til å forstå hvor skadet hun var blitt av oppveksten sin.



I løpet av ungdomstida, kom jenta i opposisjon til sine omsorgspersoner, og begynte å henge med feil folk. Hun fortalte hvordan hun kjente seg hjemme i rusmiljøet. Det var det eneste miljøet der hun følte at hun ble akseptert og hørte til. Hun begynte å eksperimentere med rusmidler og datt snart ut av skolen. Etter hvert ble hun totalt avhengig av rusmidlene og levde et meget tøft liv.

Da jeg kom i kontakt med henne, var hun i starten av 20-årene og hadde fått et lite barn. Barnevernet hadde fått henne til å legge seg inn til behandling på en rusklinikk, hvis hun skulle ha noe håp om å kunne klare å være en god mor for barnet sitt og dermed beholde omsorgen for det.

Denne unge moren har ikke en enestående historie. På familieenheten ved rusklinikken vår, er hun mer et eksempel på hvordan det ofte står til. Historien hennes viser likevel

noe av hvilke utfordringer slike små mor-barn familier står overfor når de skrives ut av behandling, og skal prøve å stå på egne bein. I tillegg til å lære å holde seg borte fra rusmid-

ler, må de også ha hjelp til å bearbeide traumatiske barndomserfaringer. Nyere traumeforskning har vist at de traumene som skjer tidlig i livet og varer over tid, er de vanskeligste å behandle og bli frisk fra. I tillegg skal mødre lære seg til å bli tilstrekkelig gode mammaer, kanskje uten å ha hatt noen særlig gode rollemodeller i egen oppvekst. Videre må de bygge seg et sosialt nettverk bestående av edru venner og familie, og prøve å bli integrert i det samfunnet som de har levd helt på kanten av hittil.

Det er lett å tenke seg at disse mødrene trenger støtte og oppfølging over mange år. De mangler erfaring med å leve rusfritt utenfor klinikken og trenger sosial støtte. Dessuten vil de ha behov for tett veiledning av gode rollemodeller for å lære å være en god mamma. Selv om vi tenker at disse mødrene har med seg skader fra barndommen, finnes det forskning som viser at både tilknytning/samspill og følelsesmessig fungering kan bli bedre ved hjelp av psykoterapi. Slik behandling må antakelig fort-

sette også etter at kvinnen er skrevet ut fra rusklinikken. Mødrene får god veiledning i hvordan å være gode foreldre det året de er inne på klinikken, men de fleste vil trenge ytterligere hjelp etter at de har kommet hjem. Flere av kvinnene pekte på nytten av refleksjon og veiledning basert på filmopptak av deres eget samspill med barnet og gruppetimer som dreide seg om tilknytning og å forstå barnets signaler. I tillegg må de lære hvordan et hjem skal drives, med både matlaging, rengjøring og økonomi, for dette er ferdigheter som mange ikke har lært godt nok fra oppveksten sin. Den aller største utfordringen for disse kvinnene, er allikevel det å skaffe seg et rusfritt sosialt nettverk og bli en respektert og integrert samfunnsdeltaker. Det kan være viktig å gi veiledning og praktisk hjelp til hvordan en skal delta på ulike sosiale arenaer for småbarnsfamilier, som for eksempel å delta i fritidsaktiviteter og skolearrangementer, eller å arrangere bursdagsselskap for barna sine. Det kan også være nyttig å gi oppmuntring til å delta i selvhjelpsgrupper slik som Anonyme Alkoholikere/Narkomane.

Det er viktig å prøve å sette seg inn i hvordan rusavhengige kvinner som har vokst opp i familier med store problemer blir preget av erfaringene sine. Å ha levd barneårene i en familie som befinner seg på kanten av samfunnet gir store utfordringer i seg selv, ikke bare de som er knyttet til egen rusavhengighet. Jeg håper denne forståelsen kan være nyttig for dere som jobber der ute i kommunene, og alle vi andre som kan komme til å treffe disse små familiene i hverdagen vår. Slik kan vi kanskje på hver vår måte bidra med å vise respekt og invitere inn til deltagelse på ulike sosiale arenaer.

NOTISER



TURISTBYGDA GEIRANGER ETTERLYSER SAUER

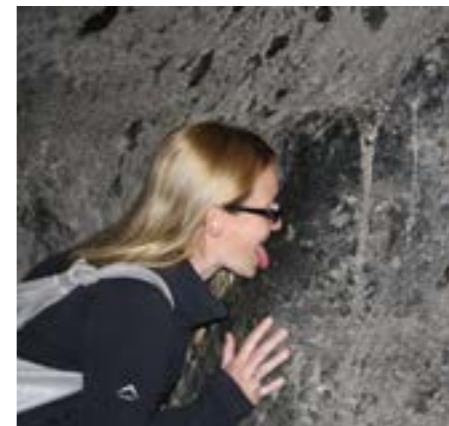
- Turistene må kunne nyte denne flotte naturen, og det må se velpleid ut, sier Monja Mjelva. Hotellvertinne på union i Geiranger. Hun får støtte av næringssjef Inge Bjørdal i Stranda kommune. De har satt i gang et prosjekt for å utvikle sauehaldet i bygda, slik av antall sauer som kan søge for at utmarka ikke gror igjen. Sauer er allrighte dyr, også for turismen. (Sunnmørsposten)



FRYKTEN ER MITT VÅPEN

Mannen ble frikjent i Aust-Agder tingrett for å ha rettet en softgun mot en person fordi de trodde ham på at han handlet i panikk. Hendelsen skjedde på en bensinstasjon klokken 06. I juni i fjor. Da kom en mann han oppfattet som sinna bort til bilen hans, innrømmer 31-åringen at han fant frem en softgun han hadde i bilen og siktet på ham. Ifølge dommen i Aust-Agder tingrett

ble han så redd at han handlet i panikk da han siktet på den sinna mannen som kom bort til bilen hans. I retten hevdet 31-åringen at han handlet i nødverge. Ifølge dommen overskred han grensen for nødverge som «alene skyldes en sinnsbevegelse fremkalt ved angrepet». (Agderposten)



SKAL FORSKE PÅ SALTBEHANDLING

Tidlig i Polen på 1800 tallet, oppdaget en lege at de som arbeidet i saltgruver var fri for luftveisplager. Dette skaper modellen for behandlingen som allerede har vært etablert i to år i Søgne. Alt fra kols-pasienter til barn med astma har oppholdt seg i saltrommet i Søgne de siste årene. - Den salte luften som blir sprøytet inn i rommet åpner opp og løsner gammelt betent slim i kroppen, sier Levi Sultan Sheik, leder av Tind saltgruve til Nrk Sørlandet. Nå gleder han seg over at Universitetet i Agder skal forske på behandlingen.



TAPTE SØKSMÅL MOT IMAM

Islamkritikeren Arne Tumyr i SIAN mente seg stemplet som rasist og gikk til sak om 75 000 kroner i oppreisning fra iman Akmal Ali i Muslimske union

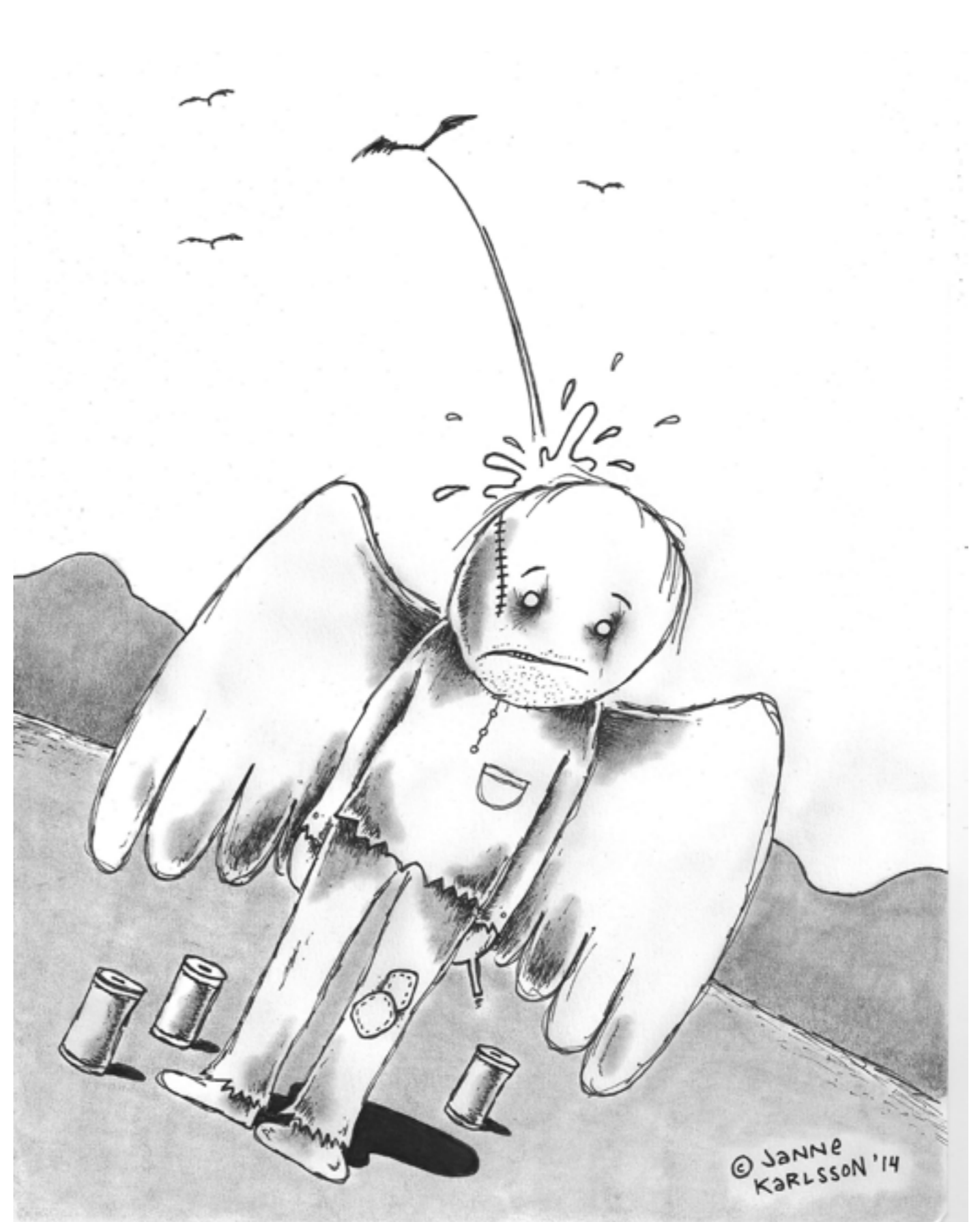
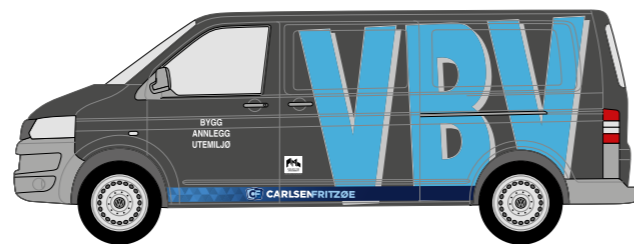
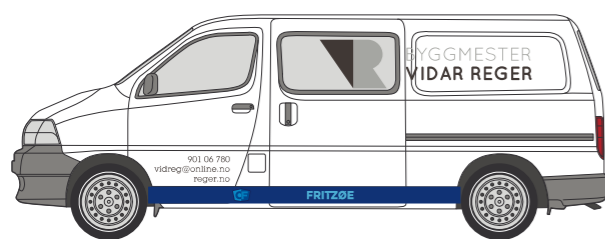
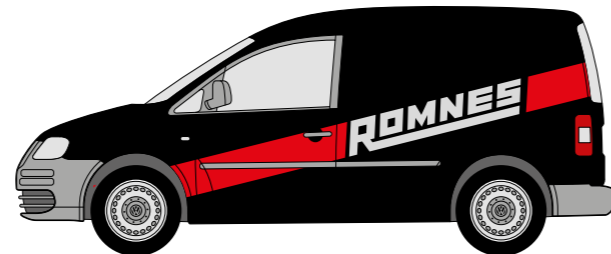
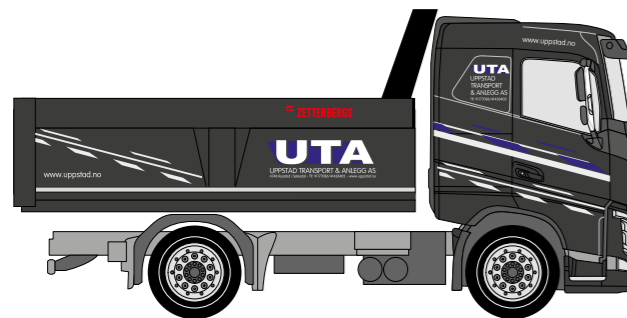
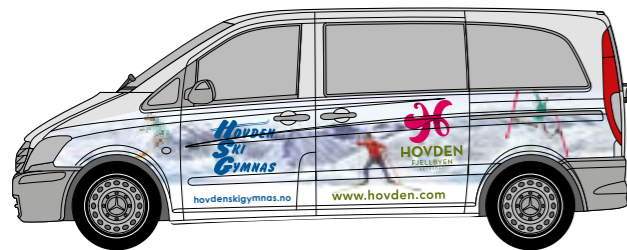
Agder. Nå har Kristiansand tingrett avvist kravet og Tumyr må betale Alis saksomkostninger på 18.750 kroner. Retten legger til grunn at Ali i et 20 minutter langt intervju ga uttrykk for at SIAN er preget av rasisme, hat og propaganda. Retten presiserer at Ali ikke har påstått at Tumyr er rasist. «Retten finner at Ali hadde grunnlag for sin uttalelse som han ga til NRK-journalisten. Slik saken er opplyst var uttalelsen i det vesentlige sann», står det å lese i dommen. Retten har lagt vekt på at uttalelsene fra Ali gir uttrykk for verdivurderinger. - Tumyr er også en offentlig kjent person og må finne seg i et sterkere utsagn mot sin person enn andre som ikke har søkt offentlighetens lys, heter det videre.

Retten viser til at Tumyr står for en særdeles unyansert holdning overfor alle muslimer, der han vektlegger enkelte episoder fra ekstreme personer, og tillegger dette alle som bekjenner seg til den islamske religionen.



MÅ BEDRE BOTILBUDET

Leder/redaktør av Gatemagasinet Klar, Oddmund Harsvik, mener at kommunen må lære av feilene de har gjort med å samle for mange rusavhengige i de enkelte etablerte boligene. Etablering av leirer der bortimot 30 bostedløse er samlet, skaper gettoer, etablerer arenaer for narkopushing og torpedovirksomhet. Samtidig skaper det utrygghet blant befolkningen i nabolaget. Han fastholder tidligere forslag om at tilbudet av mer differensierte boliger må økes og at antall beboere i hvert boligkompleks må reduseres til åtte beboere. Dagens tilbud skaper svingdørsproblematikk, der rusavhengige som vil ut av rusmiljøet, blir lenket fast fordi de ikke får andre botilbud.



JANNE KARLSSON, født 1973, er vel bortimot det man kan kalle en overproduktiv, svensk illustratør. Når han ikke er opptatt med å spre sine serier og illustrasjoner over hele verden, sitter han og venter ivrig på at du skal bestille hans bøker og chapbooks på www.svenskapache.se eller www.epicrites.org. Kontakt ham gjerne på svenskapache@gmail.com



Tor Erik Schrøder
Fotograf, Gatemagasinet Klar
Foto: Oddmund Harsvik



GATEMAGASINET KLAR
Tilstedeværelse • Toleranse • Ydmykhet