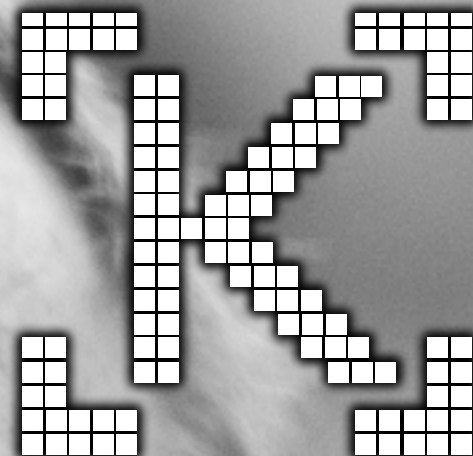


FEB/2015



GATEMAGASINET KLAR

Tilstedeværelse • Toleranse • Ydmykhet

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

TEMA: GLEDE

OLE GEIR FESTE + MANGE FLERE

# Innhold GM KLAR FEBRUAR /2015: GLEDE

## 6-7



### DEN STØRSTE GLEDEN

- er å gjøre en forskjell, mener Kristin Kirkhusmo, daglig leder av NAV i Risør.

## 8-11



### GLEDE KOMMER

- mange varianter. Møt Ole Geir Feste!

## 18-19



### SYNET PÅ TOBAKK

- har forandret seg med årene. Les om antitobakkbevegelsen i Norge!

## 22-23



### EN KLAR-SELGER HAR MANGE SIDER

- og noen ganger blir man forbauset.

## 28-29



### TAKKNEMMELIG FOR LIVET

Å kunne kjøre bil er et symbol på frihet.

SIDE	INNHold
6	Den største gleden
8	Glede kommer i mange varianter
12	Småplukk
14	Spill på lag med milten din
15	Uten mat og drikke..
16	Følg cannabispengene
18	Antitobakkbevegelsen i Norge
20	Lar-pasienters rettigheter
22	Et liv på kanten
24	Sommerfugleffekten
26	5 på gata
28	Takknemmelig for livet
32	Klars muntre sider
34	En mur av hat
36	Gladfull eller dritings?
37	Nytt år...
41	“Bæssmor” med promille
44	Nasjonal - eitelleranna
46	Skjenking til fulle damer
47	En flaske ekstra



# LEDER



Et gledelig nytt år får vi ønske, tross av at vi allerede er i februar. Gledelig er det, i og med at det så ut til at dette kunne være siste nummer av magasinet på en stund, men så dukket julenissen opp i desember, i form av ulike glade givere av penger til magasinnet.

Avisen Fædrelandsvennens og deres ansatte vurderte gode formål som skulle få den samlede sum bedriften brukte til julegave til ansatte og kunder. Gatemagasinet Klar ble vurdert som vinner, fordi de ville at pengene skulle gå til noe konkret. Og hva er vel mer konkret en hjelp til at nye nummer av magasinet kommer på gata, og at selgerne dermed får fortsette i jobben sin?

I tillegg til de 60 000 kronene fra Fædrelandsvennen, kom Fylkesmannen i Vest-Agder med 50 000 kroner. Det samme gjorde Siem Offshore Management. De ga det samme også i fjor. Da dukket representanten fra dem bare opp med beskjed om at han hadde 50 000 kroner til oss. I år oppdaget vi bare at pengene ble satt inn på konto. En overraskende og gledelig oppdagelse.

Civitan Club Teresa kom med 20 000 krone, samme sum som i fjor. En fantastisk gave. Reber-Schindler Heis A/S ga også pengegave, og kanskje like gledelig som pengene, var deres begrunnelse for å gi oss disse:

Du representerer en organisasjon vi oppfatter som spesielt samfunnsnyttig og som spesielt rekker ut en hånd til de som trenger det mest. Dette er en oppfatning vi har gjennom egne inntrykk og media. Vi ønsker derfor å støtte deres arbeid, og overfører kr. 15.000.

Sammen med Kristiansand kommunes samlede støtte for 2015, 380 000 kroner, betyr det at vi er sikret i alle fall fem utgivelser i år. Vi synes derfor det er passende at temaet for dette nummeret er glede. Ved inngangen til et nytt år er det også fristende å mimre over gledelige hendelser i året som gikk.

Spesiell var opplevelsen på Lølandsheimen, da jeg var der for å fortelle om min vei ut av det for ansatte og pasienter. Midt under den andre timen kom en selger jeg hadde savnet et par måneder inn i salen, og han kom direkte bort og ga meg en klem. I pausen fortalte han meg at han ble borte fra selgerjobben så plutselig fordi alt gikk så fort. Han ble akutt innlagt på psykiatrisk. Etter et par uker der, fikk han plass på Loland, hvor han da hadde vært i to måneder. Hans individuelle plan var å bli der totalt i seks måneder, for så å gjennomføre 12-trinnsbehandling, deretter noen måneder på halvveishus - for til slutt komme med i Jergersberg-prosjektet. En formidabel plan, som jeg håper han fremdeles er underveis i. Noe jeg regner med, i og med at jeg ikke har hørt mer fra ham.

**Gledelig er det også med de fire andre som har lagt seg inn til behandling og selvfølgelig er det strålende med de to som i løpet av året med hjelp av Start-lån har skaffet seg egne boliger.**

Vi setter også pris på familier som kommer og forteller oss hvor glade de er for at deres kjære er i jobb med å selge magasinet. De ser endringer og mer stabilitet i livene til sine sønner, brødre og fedre. Vi har over lengre tid hatt god kontakt med tre døtre til en av selgerne. Han har problemer med å beholde mobiltelefonen sin, og det meste av kontakten har derfor gått via meg. Det har til tider vært vanskelig å viderefremme, fordi selgeren blir borte i blant.

En dag sendte den ene datteren meg et ultralydbilde av magen sin.

Der det tydelig viste at her var en ny verdensborger under utvikling. Gleden til selgeren, da jeg endelig fikk vist ham bildet, var rørende.

”Jeg skal bli bestefar”, var alt han fikk frem.

Til alle som mener og tror at gatemagasinet kun er et sted der selgerne tjener penger til den illegale medisinen sin, vil jeg gjerne si:

Ja, de bruker pengene til det også. Men nå begår de ikke brekk eller gjør andre ulovligheter for å skaffe seg disse nødvendige rusmidlene. Nødvendige med utgangspunkt i deres avhengighet.

Hver og en som kommer inn som selger av magasinet får en bedre rusmestring. De aller fleste benytter muligheten til å øse ut sin frustrasjon over disken til Natalia - eller ved å komme inn til meg for å lette seg - eller be om råd. Dermed får de redusert behov for å benytte seg av kommunens mange etater. Den avlastning dette gir kommune, sparer dem for mange penger. Fjoråret viser også at Klar-selgerne gjennom å gå opp på dette første trappetrinnet, får et håp om at det er mulig å komme ut av det.

I dette nummeret kan dere lese om Lars. Lese om hvordan hans vei ut av rusavhengigheten har vært. Jeg slipper også Jan Willy til. Han har mye på hjertet. Dere kan lese om dette lenger inne i bladet.

Vi tar gjerne imot innlegg fra leserne, både ris, ros og andre innspill. Dikt og kronikker er også flott. Vi håper salget i 2015 blir bedre enn i 2014. Vi har fått mange klapp på skulderen, det er bra og motiverende, men vi kan ikke drifte bladet med det.

Som avslutning på dette årets første leder, vil jeg oppfordre leserne til å gi videre det Roxanne Meyer har vist oss i praksis, gjennom sitt livgledeprosjekt på tampen av sitt liv. Den største gleden er å gjøre andre glade. I ærbødighet til Roxanne Meyer; gi det videre.

Tusen takk for at dere tar i mot oss.

**Oddmund Harsvik**  
Ansvarlig redaktør

EIT LIV I UNDRING

I BLANT SER EG MEG SJØLV SOM EIN UNGFOLE.  
EIN FJORTIS SOM SIT I GRASET MED HOVUDET FULLT AV UNDRING,  
OVER ALT EG SER OG OVER ALT EG IKKJE FORSTÅR.

EG SOM HAR LEVD ALLE DESSE ÅRA BØR SKJØNA  
AT DET MESTE AV DET SOM ER RUNDT MEG SLETT IKKJE SKAL FORSTÅST  
AT DET ER UNDRINGA SOM GIR LIVET MITT VERDI.

DET ER UNDRINGA SOM BER MEG FRAMOVER  
DET ER UKUNNA SOM GIR MEG ENERGI.  
DET ER ALLE SPØRSMÅLA SOM GIR MEG SVARA.

ODDMUND HARSVIK



# DEN STØRSTE GLEDEN ER Å GJØRE EN FORSKJELL



**Å hjelpe unge usikre og redde flyktninger ut av frykten – for så å hjelpe dem til rett i samfunnet slik at de greie seg på skolen og videre ut i arbeidslivet – det er en stor berikelse.** Tekst og foto: Leif Strøm

- Risør bystyre har vedtatt at vi skal ta i mot 25 nye flyktninger hvert år i tre år fremover. Fem av disse skal være enslig mindreårige. De siste 5 årene har vi bosatt ca 100 som er etablert i vår lille by – mange av disse er godt integrerte med hus, jobb og familie. Siden Risør har valgt å legge Flyktningetjeneste under NAV er de vårt ansvar, sier **Hege Kristin Kirkhusmo – daglig leder av NAV i Risør.**

-Det er et ansvar vi tar med glede. Risør har alltid vært en raus kommune – det viser historien: I 2006 ble kommunen

tildelt prisen” Internasjonal kommune” fra Fredskorpset, under en høytidlig seremoni på Risørhuset. Dette er en pris som kommunens innbyggere har fått for det engasjementet de viser for sine nye medmennesker i lokalsamfunnet, samt den humanitære innsatsen de gjør utenfor landets grenser.

#### LØFTER OG KRAV

- Risør har en målsetting om å vokse. Derfor er det viktig at de som kommer til oss trives og at de slår rot her. Vi har en arbeidsløshet på 3,2%, men det er jobber for de aller fleste. Vi har jo sett at

det er mange ressurssterke mennesker blant innvandrerne, og de er en berikelse for kommunen.

- Å komme hit er ingen dans på roser. Det stilles krav og alle må gjennom et to års introduksjonsprogram – det innebærer en hel masse – deriblant norsk og historie samt samfunnsfag. Alle mellom 18 og 55 år får en introduksjonsstønad. Det er sånn at flyktningene blir tildelt en kommune og her må de bo i de første fem årene. Og siden de fleste sier de trives i Risør, så blir de også boende.

#### EN TØFF OVERGANG FOR MANGE

- Vi skal ikke rose det hele. Mange greier seg fint, men noen faller også utenfor – som i samfunnet for øvrig. De aller fleste kommer til oss etter henvisning fra IMDi og da har de bodd i mottak en periode først, mange dessverre alt for lenge. Men noen har vi tatt i mot på flyet rett fra flyktningleire, det kalles overføringsflyktninger. Det kan være en sterk opplevelse. De kommer usikre, nervøse og ganske uvitende om hva som vil møte dem. De er glade for tryggheten, men alt er jo nytt. Bare

#### MASSEOPPSIGELSE

- Så kom sjokket. I 1987 ble det masseoppsigelse av halve arbeidsstokken. 150 personer ble oppsagt. Det var svært dramatisk på en så liten plass. Alle måtte fylle ut skjemaer til A-etat når vi skulle søke nye jobber. Ved en impuls skrev jeg på skjemaet at; dersom dere trenger flere medarbeidere i A-etat så kunne jeg tenke meg å jobbe hos dere. Jeg meldte meg på et kurs for kvinner, men det ble kansellert. Da jeg ringte for å sjekke rundt et AMO-kurs fikk jeg beskjed om å ringe sjefen. Hun hadde sett hva

**Risør har alltid vært en raus kommune – det viser historien: I 2006 ble kommunen tildelt prisen” Internasjonal kommune” fra Fredskorpset**

det å komme inn i en leilighet med bad og toalett er nytt for mange. Det kan oppstå muntre situasjoner når de prøver et toalett for første gang.

- Personlig synes jeg det er givende å jobbe med flyktninger. Det arbeides akkurat nå med å finne den beste ordningen for mottak og integrering her i kommunen. Et av forslagene er å samle alt arbeid med flyktningene i en enhet.

#### FAGFORENING OG REVY

Hege Kristin Kirkhusmo kommer opprinnelig fra Hedmark – nærmere bestemt Moelven. Familien bodde også seks år i Hammerfest før de flyttet til Risør. Da var Hege 11 år. Hun gikk på Sandvika skole og hennes far var klasseforstander. Han var en munter lærer som gjerne fikk elevene til å le – men Hege gremmes. Flaut med en ”morsom” far. Ellers trivdes hun godt på skolen inntil hun kom til tredje klasse på gymnaset. Da hoppet hun av og tok et år med jobb og folkehøyskole i Søgne. Det gjorde godt så hun vendte tilbake for å fullføre gymnaset.

Etter skolen visste hun ikke hva hun ville så hun tok jobb på Elektrisk Byrå som var stort i Risør den gangen. ”Alle” jobbet der. Hun var fabrikkarbeider som jobbet med å justere fjærene bak fingerskivene som var på fasttelefonene. Hun begynte å interessere seg for fagforeningsarbeide og ble engasjert i Jern & Metall. Hun ble sekretær i klubben. Hun startet også en bedriftsrevy som ble oppført en gang i året og var svært populær i fem år.

jeg hadde skrevet på skjemaet og lurte på om jeg fremdeles var interessert. Dermed fikk jeg jobb i A-etat. Fra januar 1988 jobbet jeg blant annet med å saksbehandle dagpenger. Jeg tok studer i Lillehammer: Arbeid og Samfunn. Jeg deltok også i samarbeid med DH Agder og tok et grunnfag som het Yrkesrettet Atttføring. Jeg jobbet flere år med yrkeshemmede – eller nedsatt arbeidsevne som det heter i dag.

#### NY JOBB NYE UTFORDRINGER

- Jeg ble nestleder i Aetat i Risør som strakk seg over fem kommuner. I 2009 kom NAV til Risør og jeg fikk jobben som leder. Her er vi nå 22 mennesker som brenner for å gjøre en god jobb for innbyggerne. Vi gremmes over skrekfortellinger fra forskjellige NAV-kontorer landet rundt, og føler at den negative pressen til tider er urettferdig. Vi føler faktisk at vi gjør en god jobb for innbyggerne – enten det er uføre, stoffmisbrukere, eldre eller resten av befolkningen. Feil kan alle gjøre, men vi gjør vårt beste.

- Risør kommune vedtok at flyktningetjenesten skulle inn i NAV, og det å jobbe med flyktninger er et eget krevende fag som vi tar alvorlig. Bystyrevedtaket om å ta i mot 25 nye flyktninger hvert år fremover er positivt. Også at fem av dem skal være mindreårige. Det er etablert ”Bofellesskap for enslige mindreårige flyktninger” i Risør også, men dette ligger utenfor NAVs ansvarsområde.

#### BOLIGUTFORDRINGER

- Som bosettingsansvarlige i Risør ser jeg et behov for å ha forskjellige typer boliger. Det er selvfølgelig en utfordring

å finne passende boliger til både familier, enslige voksne og enslige barn - men vi har klart det! Bystyret har nå vedtatt at kommunen skal kjøpe eller bygge minst to nye bolighus i året. Halvparten skal være gjennomgangsboliger, mens den andre halvparten er det planen at flyktningene skal kunne overta – altså «fra å leie til å eie». Vi har mange flyktninger fra Somalia, Eritrea og flere andre land og nå har vi og skal bosette flere fra Syria.

- En ekstra utfordring er det at vi også

har et eget desentralisert mottak her i byen som skal huse 150 flykninger. Disse har vi ingen ting med. De skal ikke bosettes i kommunen, men er i mottaket for en periode. Dette har innvirket på et allerede presses leiemarked.

#### NAV FOR FOLK FLEST

- Vi har selvfølgelig også mange oppgaver overfor for resten av befolkningen. Blant annet jobber vi med å bistå rusavhengige, samarbeid med fastlegene, Psyisk Helse og med ARA og LAR. Dersom det er behov for tvangsinnleggelse er dette vårt ansvar - i hovedsak til det offentlige hjelpeapparatet. Vi har kun en liten budsjettpost som vi kan bruke til å plassere rusavhengige på private institusjoner. Ellers er det ingen hemmelighet at vi har levekårsutfordringer på Sørlandet. Vi har en god del unge med psykiske lidelser. Derfor har vi opprette et eget ung-team som jobber med dem under 25 år.

#### GODT OMDØMME

- Jeg har mye glede av den jobben vi gjør her på NAV. Vi har snakket mest om flyktinger her, men det viktigste er at vi kan gjøre en forskjell i livet til folk flest. Jeg føler at vi gjør mye bra, og mitt inntrykk er at vi har et godt omdømme i Risør. Vi bistår mennesker hver dag inn i jobb eller arbeidsrettet aktivitet og utdanning. Vi har mange dyktige og erfarne medarbeidere som står på som best de kan. Jeg føler at vi har en ånd av hjelpsomhet og positivitet her – og jobber som et sammensveiset team. Jobben er både spennende og givende – den gir meg mye glede.





**Ole Geir Feste**

**GLEDE KOMMER I MANGE VARIANTER**





## Selv med et langt liv på scenen, og mange forskjellige roller, er det ikke bare applausen og de gode kritikkene han forbinder med glede – men også en fisketur tidlig en søndag morgen.

Tekst: Leif Strøm Foto: Tor Erik Schrøder

- Det finnes mange slags gleder, sier **Ole Geir Feste** – skuespilleren som har gitt liv til figurer som Pider Ro, skipper Terkelsen og mange andre. Han er elsket av et bredt publikum over hele Sørlandet. - Personlig synes jeg det er vanskelig å si at tram-

peklapp og positiv respons fra publikum er det som gir meg mest glede. Selvfølgelig er det gledelig og positivt der og da, men jeg tilbringer jo mesteparten av tiden min utenfor scenen, derfor finner jeg like mye glede andre steder.

- Det er også forskjell på gleder. Noen er kortvarige. Det kan være en god vits eller historie, en morsom episode, en vellykket replikk osv – noe som gleder der og da, men som fort blir glemt..

### FISKETUREN

- Varig og dyp glede er noe annet – og viktigere for meg. Jeg kan ikke tenke meg større glede enn å stå forsiktig opp klokken fire mens familien fremdeles sover, liste meg stille ut, gå ned til båten og trekke inn en mild sommermorgen, nyte turen ut på en speilblank fjord og trekke opp makrellen. Finalen er å steke makrellen til en sen frokost og nyte den sammen med familien. Dette gir meg en dyp og varig glede – en glede som gir mening. Bare minnet om en slik morgen gir meg varme følelser den dag i dag (en sur januardag).

- Ellers har jeg stor glede av å prate "tull og tøys" med gode venner – løse verdensproblemer og få en god latter. Dette gir en sosial verdi som ikke kan måles, men som er et viktig element i alle menneskers liv. Jeg er egentlig en enkel person å glede – akkurat nå gleder jeg meg over at det ennå ikke har kommet snø. Måtte det vare!

### EN EKTE AMATØR

Ole Geir Feste var med på scenen allerede som ung gymnasiast. Han husker spesielt godt «Kjærlighetens farse» av Olaf Bull og Helge Krog. Der spilte han sammen med blant andre Bentein Baardson.

- Jeg hadde alltid hatt lyst til å spille teater. Jeg trodde jeg ville få stor glede av det – og det fikk jeg. Jeg husker også stykket «Georg – sit du godt?» av Dag Solstad og Einar Økland fra den første tiden.

- Høsten 1976 så jeg en annonse for Christianssand Amatørteater. De søkte etter skuespillere til stykket: "Kuler i solnedgangen" av Klaus Hagerup. Det var en stort opplagt forestilling med fullt orkester og musikk av Egil Kapstad.

Det var her jeg traff Alex Scherpf – en person jeg skulle dele sorger og gleder med i nesten førti år- både som venn og kollega.

### ENDELIG – LITT PROFF

- Jeg var med i amatørteateret i en hel masse forestillinger de neste årene. Vi var glade amatører og vår befatning med økonomi dreiet seg stort sett om underskudd og manglende betalingsevne. Amatører må

også betale teaterleie og annonser. Det var først i forestillingen «20 Brel uten filter» i 1988 at jeg tjente noen kroner. Musikerne skulle ha penger,



og da forlangte vi sangere også det. Jeg hadde tatt lærerutdanning i 1983 og underviste i Songdalen, Søgne og til slutt i Kristiansand. Det var det jeg levde av på den tiden.

### PIDER RO

- Høsten 1992 spurte Alex om jeg ville spille Pider Ro for Agder Teater. Jeg sa ja, og dermed var det på en måte gjort. Pider Ro var en virkelig person – han har levd. Han ble født i 1838 og vokste opp i Kristiansand. Han hadde en litt luguber oppvekst som vi ikke skal ta opp her. Det er en del forskjellige meninger om den. I 1880-årene flyttet han inn i en synkeferdig skøyte sammen med hunden sin: Ludafisk. Det var her han fikk besøk av diverse sjøfolk som hadde reist verden rundt og villig fortalte historiene sine. Pider Ro husket historiene, pyntet gjerne på dem og plasserte seg selv som hovedperson og helt. Han overdrev noe ganske fantastisk. Jeg tror nok også Gabriel Scott tok seg mange dikteriske friheter når han gjenfortalte historiene. Skal jeg anslå noe vil jeg tro historiene er 10 prosent Pider Ro og 90 prosent Gabriel Scott. Men morsomme er de! Pider Ro havnet til slutt på et pleiehjem i Elvegata og døde i 1915.

### GLEDEN VED Å GI

- Jeg har stor glede av å formidle historiene til Pider Ro. I det hele tatt er det alltid moro å gi noe til noen som setter pris på det. Og det gir

en enorm glede når det virkelig sitter. Det er nesten som med julepre-sanger – de er morsommere å gi enn å få. Som profesjonell skuespiller er man jo også avhengig av positive tilbakemeldinger og gode kritikker. Mitt forhold til kritikk er som alle andres, tror jeg. Får jeg konstruktiv kritikk er det ok – da kan jeg lære noe av det. Dårlig kritikk gjør meg deppa. Jeg tror det gjelder alle – de som sier at de ikke bryr seg om kritikk lyver (da lyver de sikkert om andre ting også). Gode kritikker gir selvtillit og bringer tilskuere til teateret. Og tilskuere er selvfølgelig viktig for en skuespiller.

### MANGE SKIKKELSER

- Jeg har opptrådt i mange figurer og skikkelser. Skal jeg velge en favoritt må det bli Skipper Terkelsen – ja, også forestillingen: "Sur melk og kjærlighet". Begge er skapt i Gabriel Scotts univers. De bygger på historier fra boken "Blåskjell" som jeg fikk i gave etter en forestilling for noen år siden. Den kan jeg anbefale!

- Nå er det ikke alltid hensikten å få folk til å le. Jeg synes det er like viktig at de følger med og får en opplevelse. At de tar med seg opplevelsen ut av teateret og kanskje får interesse for å lese flere historier. Hvis jeg kan vekke såpass interesse at folk kjøper Gabriel Scott eller Vilhelm Krag sine bøker, har jeg gjort en god jobb.

### AKTUELL I DAG

- Nå for tiden planlegger jeg nye forestillinger med "Sur melk og kjærlighet". Ellers så er jeg i gang med en Vilhelm Krag- forestilling. Den blir det premiere på til høsten, hvis jeg synes den er blitt bra nok. Jeg driver mitt eget teater, Fjesing Teater, der er jeg nokså eneveldig! Jeg føler en stor glede hvis jeg får det til å gå rundt, kunstnerisk og økonomisk. Jeg legger ned mye arbeid, og blir veldig glad når jeg lykkes.

**- Og vi ønsker Ole Geir Feste lykke til med forestillingene. Måtte publikum kjenne sin besøkelsestid og fylle Kilden i tidene forestillingen går.**



# SMÅPLUKK



## FREMDELES TROENDE I NORGE

Annenhver nordmann ba til høyere makter i 2014, den andre halvparten ber ikke, viser en undersøkelse som In-Fact har laget for den kristne avisen Dagen. Undersøkelsen viser at 55 prosent av kvinnene og 44 prosent av menn har bedt det siste året. Kun seks prosent ber daglig, 6,5 ber rett som det er, mens én av tre ber en sjelden gang.

De i aldersgruppen 45 til 64 år ber mest, tett fulgt av dem over 65 år. Aldersgruppene 30-44 og 18-29 år ber minst. De som bor i Agder, Telemark og Buskerud ber mest, Minst ber de som bor i Oslo.



## 54 OMKOM I BRANNER

54 personer omkom i branner i Norge i 2014. Det er syv færre enn året før. Blant de døde var det 34 menn og 20 kvinner, viser tall fra Direktoratet for samfunnsikkerhet og beredskap (DSB).



## VARMERE I NORGE

I 2014 var temperaturen 2,23 grader over normalen. Tallene kommer fra Meteorologisk institutt da de presenterte klimaåret 2014. Den forrige rekorden fra 2011 ble slått med 0,4 grader. De globale varmetallene er ennå ikke ferdigbehandlet, men mye tyder på at dette blir ett av de varmeste årene på kloden.



## ENDRET FORMAT

Fra og med neste nummer går Gatemagasinet Klar over fra tabloid til A4-format. De andre gatemagasinerne i landet har gjort dette for mange år siden. Vi har imidlertid ville markere at vi ikke er et "Narvesen-blad", og har derfor beholdt formatet frem til nå.

Vi håper at kundene finner det positive i det: Det blir lettere å putte i håndvesken, og forhåpentligvis vil lukten av trykksverte reduseres, i og med at vi også går over til glanset papir. Det er også kommet ønske fra noen selgere om at trykkeriet leverer hvert enkelt blad i en plastkvolutt, for å skjerme det fra regnet. Vi velger å ikke gjøre det av to

grunner. Det vil koste en del, men alle viktigst: Det går utover miljøet. Er det noe som er viktig nå, så er det å spare miljøet for unødvendig ressursbruk. Gatemagasinet Klar vil derfor signalisere vårt standpunkt gjennom å ikke bruke plastkvolutter til hvert enkelt magasin.

Bladet vil inneholde like mye lesestoff som tidligere..

Vi låser oss ikke fast i denne endringen. Kommer det signaler om at det er best slik det nå er, går vi tilbake på format og papirtype.

## LITT OM MANGT FRA REDAKTØREN



## DEN GODE FIENDE

Mens narkotika i noen år har vært den gode fiende for produsenter, salgssledd og alkoholister, er alkohol blitt en god fiende for markedsførere, kommersielle krefter som vi ha salget av cannabis og andre narkoliberalister.

## ROMANTISERER TRAGEDIENE

Jeg var ute på en lengre søndagstur i det flotte vintermørket. Underveis traff jeg et ektepar jeg har vært på nikk med i noen år. Som så ofte når jeg er ute på slike turer, ville også de prate om rus, spesielt alkohol. Mannen sa underveis i samtalen at han hadde respekt for hva jeg hadde gjort med mitt liv, men at han syntes bedre om alkoholikere som tok

seg en sprekk iblant og ikke var så perfekte som vi som ble totalister.

Jeg så på kona hans at hun ble stram rundt munnen, og passet derfor på å gi ham et svar jeg også ga en barnsdomsvenn - som for flere år siden ytret samme mening:

- Tror du familien til alkoholikeren som sprekker iblant er av den samme mening som du? Hvordan tror du det er for henne og barna gå å vente på at far i huset skal ramle på fylla igjen? Kona til mannen nikket, bekreftende på hodet. Det var tydelig at hun kjente seg igjen. Jeg presiserte også overfor mannen at vi som er avholds., langt i fra føler oss perfekte.

- Tvert i mot er perfekt noe vi holder fokus på å ikke føle oss som. For vi vet at hvis vi lar hovmodet råde, så vil vi begynne å drikke igjen. Den dagen jeg føler meg perfekt havner jeg på fylla igjen.

Jeg synes det er trist at så mange romantiserer tragedier. Dyrker de menneskelige tragediene som ligger i misbruket av alkohol - og ser ned på alle som får et godt liv uten.



## DE ENKLE LØSNINGENE

Jeg faller i tanker over alle quick-fixene jeg blir tilbudt i løpet av en dag. På tv2-nyhetskanalen dukket det i dag opp en reklame som skal gi meg lekker rumpe, six-pac mave - kun gjennom fem minutter trening per dag. Jeg blir tilbudt tabletter som skal gjøre meg 15 kg lettere i løpet av en måned, og jeg kan spise akkurat det jeg vil. Gjennom internett tilbys jeg bøker som skal lære

meg å mestre livet. Gjennom å skredersy mine tanker ut fra forfatterens formler, skal jeg kunne bli akkurat så lykkelig jeg vil, og jeg vil lykkes med det meste av hva jeg forsøker meg på.

Livet blir forenklet på en ekkel måte, synes jeg. Problemer er problemer, utfordringer er utfordringer. Det hjelper ikke det minste å bagatellisere livet. Livet skal leves ut fra hvordan vi opplever det. Lykke og livskvalitet kommer ikke rekende på ei fjøl. Det kreves at vi gjør noe. Uten handling blir vi stående bom fast.



## NYE TANKER

Jeg mener å ha funnet ett av svarene på noe jeg har tenkt på en tid: Når vi med årene begynner å forstå oss sjøl, og andre. Begynner å se løsningen på hverdagsproblemene og livet, så dør vi av alderdom. Hvorfor? Hvorfor dør når vi nærmer oss ferdig utdannet? Jo, fordi det kreves nye tanker. Verden skal ikke formes av ferdige, fastlåste tanker. Livet utdanner oss til døden, fordi nye tanker skal overta. Det er slik verden og menneskeheten går fremover. Så får de heller gå tilbake til oss som levde og søke råd i det vi har etterlatt oss.

Jeg tror det må være derfor?

# DIGNITY



## VERDIG

Jeg har et par år deltatt som veileder under Global Dignity Day (den internasjonale verdighetsdagen) på Kvadraturen videregående skole i Kristiansand. Også i år ba vi klassene vi fikk tildelt elevene om å sette seg i grupper og skrive ned noe de mente synliggjorde verdighet. Da gruppe skulle lese opp forslagene, ble det latter da en av elevene kom med hva han tenkte gav ham følelse av verdighet. Flere snakket i munnen på hverandre for å forklare gutten at dette hadde da ikke noe med verdighet å gjøre.

Midt under protestene brøt en myndig stemme inn: "Ikke mobb! Hvis det er verdighet for han så er det verdighet". Stemmen som sa fra kom fra en av elevene, ikke fra en lærer eller oss to veiledere.

Takk til deg, elev, som viste oss at det å la seg rive med i en felles protest mot den enes litt annerledes mening, er ubevisst mobbing på sitt verste. Og til deg, elev, som kom med ditt forslag: Takk for forslaget ditt. Ingen mente å krenke deg, men vi vet jo hvor lett det blir å føle seg utenfor når mange samlet går i mot deg. Protestene fikk imidlertid frem hvor viktig verdighet er, og å akseptere hverandres meninger er noe av det mest verdifulle vi kan gjøre.

Kvadraturen skole gir gjennom sitt formål verdighet til alle unge. Over inngangsdøren står det: "Her er du og blir du noe".





## SPILL PÅ LAG MED MILTEN DIN I PÅSKEFERIEN

Vinteren er tiden for påskeegg, krim og skitur, men hva skjer i kroppen når man kombinerer skitur og pils?

**Geir Over Lystad** blir å finne som fast spaltist for *Gatemagasinet Klar fremover*

La oss først se på hvordan kroppen brukes under skitur med akupunktur-øyne. Når du beveger kroppen, kreves det at energitilførselen til muskulaturen er optimal. Ellers kan du gjerne oppleve at musklene ikke "gjør helt som de skal" som en del av mine pasienter kaller det. I Tradisjonell Kinesisk Medisin, hvor akupunktoren har sine røtter, relateres dette til organet Milt. Milten og Magen omdanner energi fra mat om til energi vi kan bruke til for eksempel aktivitet. Milten fordeler energien mellom muskler, fordøyelsessystemet og sinn (helst konsentrasjon). Dette er et litt annet tankesett enn vi er vant med i vesten hvor milten spiller liten rolle i omdannelse av energi fra mat.

Når Milten virker som den skal, vil musklene virke bra, fordøyelsen være god og konsentrasjonen være optimal. Når Milten ikke virker som den skal, kan det føre til konsentrasjonsvansker, hodepine som trykker litt over hele hodet, en "bomullsfølelse" i hodet, tung følelse i hodet, følelse av å være tung i kroppen, løs avføring, dårlig appetitt med mer.

Milten preges i stor grad av hva vi spiser og drikker og det er her pilsen kommer inn. Ved å drikke øl vil Miltens evne til å omdanne energi svekkes og man kan miste konsentrasjonen hyppigere, oppleve avføringsproblematikk og føle en tyngde i kroppen og hodet. Du kan tenke deg at Milten jobber på spreng med å fjerne pilsen ut av systemet mens de andre oppgavene hoper seg opp. Alkoholen i øl gjør at energinivået i kroppen går i en kunstig "high" selv om det beste er å ro seg ned. Fortvil ikke, du har ikke ødelagt

Milten ved å ta en øl eller to. Organet bruker litt tid på å komme seg igjen, men klarer stort sett alltid å hente seg inn til normalen igjen.

Hva skjer da hvis man tar en halvliter eller to til skituren? Etter en stund kan du føle at kroppen oppleves tyngre, musklene kan føles som om de ikke klarer 100 %, konsentrasjonen kan svekkes og man kan miste fokus, få magetrøbel og generelt energinivå kan være labert. Det er ikke en god oppskrift på en vellykket skitur. Det samme gjelder andre aktiviteter, hvor øl ikke tjenestegjør som drikke.

Grunnet kosthold og klima er nordmenn sterkt utsatt for å få problemer med milten og gjør at vi må være ekstra obs for å unngå plager. Jeg opplever stadig at personer som får behandling hos meg har behov for behandling som er rettet mot

milt selv når andre plager er mer fremtredende. Jeg har jevnlig pasienter med hodepine/migrene, søvnproblematikk, svimmelhet, kronisk tretthetssyndrom, restless legs syndrom og mer hvor milten også må behandles for et vellykket resultat.

Utenom akupunktur eller koppe-massasje hos akupunktør, kan plager ved milt lindres med et optimalt kosthold. På neste side får du råd av ernæringsfysiolog ved Helsehuset i Kristiansand, Heidi Ramfjord til å velge næringsrike matvarer og disse rådene vil kunne hjelpe din Milt.

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



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

### KOSTHOLD OG ALKOHOL

For alle mennesker dekker inntak av mat og drikke essensielle behov og det er mat og drikke som gir kroppen energi. De fire hovedgruppene for energigivende næringsstoffer er Fett, Protein, Karbohydrat og Alkohol. De tre første er livsviktige mens langvarig alkoholforbruk er skadelig og kan føre til en rekke sykdommer. For de som drikker lite eller moderat kommer gjerne energi fra alkohol i tillegg til annet kosthold og det fører ofte til vektøkning. For de som drikker mye og jevnlig tar gjerne alkohol plassen til annen næringsrik mat og i tillegg hemmer den opptak av enkelte næringsstoffer. Personer som inntar mye alkohol tar og gjerne dårlige valg i forhold til hvilke mat som inneholder de gode næringsstoffene. I tillegg påvirker alkohol hormoner som regulerer urinproduksjonen. Derfor tisser man mer en normalt og dette fører igjen til at kroppen skiller ut mer mineraler og vitaminer gjennom urinen. Alle disse parameterne fører til at man får lite eller ingen energi og det kan føre til en rekke sykdommer. For å kunne utvikle energi er det viktig at kroppen opptar vitaminer og mineraler. Det er små bestanddeler som vi får i oss gjennom nettopp fett, protein og karbohydrat og som er kjempeviktige for at kroppens metabolisme skal fungere optimalt bla. til forbrenning og energiomsetning. I et balansert kosthold er alle bestanddelene tilstede utenom alkohol. I tillegg kommer vann for å regulere væskebalansen.

### KOSTRÅDENE

Helsedirektoratet har kommet med oppdatering på kostrådene i 2014.

## UTEN MAT OG DRIKKE – DUGER HELTEN IKKE

Allerede nesten 400 år f.kr. sa legeskunstens far, Hippokrates, de kloke ordene: La mat være din medisin og medisin være din mat. Sagt med andre ord: Du blir hva du spiser – og drikker.

Disse er noe alle mennesker uten spesielle behov kan og bør forholde seg til:

1. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
2. Spis grove kornprodukter hver dag.
3. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
4. La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
5. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
6. Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlagning og på maten.
7. Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
8. Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.



### INN MED HAVREGRØTEN IGEN.....

Mat skal skape en glad kropp. En glad kropp er en kropp som har nok energi til å fungere både fysisk og psykisk i forhold til det ståstedet du er på. Og husk vi er alle forskjellige. Havregrøten er en frokost som bør på bordet igjen. Nettopp fordi den er så næringsrik og dessuten sørger den for lav blodsukkerstigning. Dvs den holder deg mett lenge. I tillegg er det billig – det blir nesten som et Kinderegg.

Havregryn inneholder masse kostfiber, litt protein og litt fett. I tillegg er grynene rike på jern, sink, magnesium, E-vitamin, vitamin B1 (tiamin) og en rekke andre vitaminer og min-

eraler som har en god effekt på kolesterol, blodtrykket, blodsukkeret og din generelle helse.

Bruk rosiner eller bær på så unngår du for mye sukker. Kok gjerne grøten på Ekstra Lettmelk som inneholder lite mettet fett og i tillegg er tilsatt Vitamin D.

Hvis du drikker et glass appelsinjuice ved siden av sørger du for maksimalt opptak av jern.

### Oppskrift på Havregrøt

Porsjoner 1  
(kaloriinnhold ca. 250 kcal)

- 1 dl havregryn
- 2 dl ekstra lett melk
- ¼ ts salt
- 25 g blåbær eller andre friske bær

### Fremgangsmåte:

Bland havregryn og melk i en kjele. Rør til det koker og la grøten småkoke i ca 3 minutter. Tilsatt saltet og rør om.

Fordel grøten i skåler og ha friske bær på toppen.

### Tips:

Prøv med solsikkekjerner og frukttyoghurt på, eller rosiner/syltetøy og melk.

I skrivende stund er vi ferdige med julehøytiden og neste høytid som står for døren er påsken. Høytider er for noen avslapning og kos, mens hos andre er høytider forbundet med ensomhet, usikkerhet og uforutsigbarhet. Felles for alle er at vi ofte forandrer inntaket vårt av mat og drikke.

Tenk måtehold både når det gjelder mat og drikke, det gjør både deg og andre glad!

### Heidi Ramfjord

Ernæringsfysiolog Kost for Livet





Av **Mina Gerhardsen**, generalsekretær i Actis - Rusfeltets samarbeidsorgan. Kronikken ble først publisert på NRK Ytring 14. november 201

**Valget i USA denne uken sto ikke bare om seter i senatet, i flere stater var det også folkeavstemninger om cannabislovgivning. Oregon og Alaska legaliserte cannabis. I Washington DC var det ikke foreslått full legalisering, men avkriminalisering av bruk og besittelse av inntil 56 gram og dyrking av seks planter. Dette ble vedtatt med rundt 70 prosent av stemmene. I Florida falt forslaget om såkalt medisinsk marihuana. Kravet var at 60 prosent stemte for, men antall ja-stemmer kom ikke fullt så høyt opp.**

#### JA MED KNAPPE MARGINER

Selvsagt er dette en seier for legaliseringsbevegelsen. Men neppe så blankt overlegen som de hadde tenkt seg. Ut fra målingene i forkant ble det jevnere enn forventet. Og med forskjell i valgkampmidlene de hadde tilgjengelig kunne man ventet enda større ja-skred enn det ble. Alaska stemte for eksempel ja til legalisering av rekreasjonelt bruk med en svært knapp margin: 52 prosent stemte for, og 48 prosent mot.

Motstanden i Oregon var klart større enn ventet. Fem byer i legaliseringsstaten Colorado, blant dem Lakewood, statens femte største by, vedtok lokalt omsætningsforbud. Florida, der forslaget om tillatelse av medisinsk cannabis ble regnet som sikker seier etter at målingene viste nær 90 prosent oppslutning i sommer, sa nei. Slik ble valget en milepæl, med Florida som største stat der et slikt forslag falt i en folkeavstemning.

To nye stater i USA åpner nå for legalisering og avkriminalisering av cannabis

## FØLG CANNABISPENGENE

**Cannabis-saken er på fremmarsj i USA. Og mye av forklaringen ligger i pengene som flyter inn i valgkampen fra cannabisindustrien.**

#### CANNABISINDUSTRIEN SOM POLITISK AKTØR

Resultater i legaliseringsbevegelsens favør er ikke overraskende, gitt debatten og meningsmålingene i forkant av valget. Valgkampen har vært skjev, og det har vært sterke pengeinteresser involvert. Vi ser nå at en stadig voksende cannabisindustri begynner å bli en sterk politisk aktør, med økonomiske muskler til å påvirke. Det finnes en sterk og innovativ cannabisindustri som nå tilbyr alt fra is til tørket kjøtt med cannabis. Nylig ble det også lansert vin med cannabis. De pengesterke aktørene er selvsagt interessert i å utvide markedene til flere stater. Og de er villige til å betale for det.

Actis' amerikanske samarbeidspartner, Smart Approaches to Marijuana (SAM), melder fra valget at legaliseringstilhengene var svært godt finansiert. Forholdet var 20-1, ifølge dem. Tallet er basert på informasjon fra kampanjene selv og myndighetene. Det eneste stedet der motkreftene klarte å samle inn beløp som var i nærheten av å matche legaliseringsbevegelsen var Florida, og der falt altså forslaget som på forhånd var betraktet som «a done deal».

Det er også en sterk internasjonal legaliseringslobby som er bygd opp med støtte fra få, men rike enkeltpersoner. Rundt 680 millioner kroner har hasjlobbyistene spandert så langt. Blant dem som har investert mest er milliardæren George Soros, og den nå avdøde Peter Lewis. Ifølge Washington Post kom 68 prosent av finansieringsmidlene til den såkalte grasrotbevegelsen for hasj i Washington fra dem.

I forkant av valget om legalisering av cannabis i Colorado var andelen 67 prosent. Soros støtter også Drug Policy Alliance i USA med rundt 24 millioner kroner i året, noe som utgjør en tred-

jedel av budsjettet til denne lobbyorganisasjonen.

#### MINDRE RISIKOBEVISSTHET, MER BRUK

Studier har vist at sannsynligheten for å bruke cannabis henger sammen med hvor skadelig man mener cannabis er. Amerikanske undersøkelser har vist at endringer i risikovurdering kan forutsi endringer i bruksmønster. Når risikobevistheten synker, så øker bruken. FNs globale narkotikarapport for 2014 peker på at redusert risikobevisthet kan være en forklaring på at cannabisbruken øker i Nord-Amerika, mens resten av verden opplever en nedgang.

Såkalt «medisinsk marihuana», som har blitt kjempet fram i rundt 25 delstater, har nok bidratt betydelig til et nytt og mer aksepterende syn på cannabis i USA. Fra oppfattelsen av dette som et risikabelt narkotisk stoff til en ide om cannabis som medisin og helsebringende plante.

Men selv om cannabis kan ha positiv medisinsk effekt knyttet til for eksempel å dempe kvalme i forbindelse med kreft eller være krampedempende ved multipel sklerose, betyr det imidlertid bare at det kan være bra til medisinsk bruk, ikke at det generelt er bra for helsen å få i seg cannabis ved å røyke eller på annet vis. Nyere målinger viser at det er en bevegelse nå. Mens legaliseringsstøtten har falt med syv prosent, har motstanden økt med åtte, viser en ny meningsmåling fra Gallup. Men det er fortsatt et flertall for legalisering.

#### ET RISIKOFRI RUSMIDDEL?

En sterk cannabisindustri som igjen bidrar til en sterk cannabislobby er en viktig forklaring på fallende oppfatning av farene ved bruk av cannabis. Stoffet framstilles som et nærmest risikofritt



rusmiddel som er et godt alternativ til alkohol. Cannabisindustrien ser ut til å ha lært mye av «Big Tobacco» og flere begynner nå å snakke om at vi er i ferd med å få etablert «Big cannabis». Vi mangler gode norske uttrykk som forklarer det vi ser nå, men i omtalen av et amerikansk valg må det være lov å låne lokale uttrykk. Som «money talks» og «follow the money».

#### MEST RØYK, LITE ILD

**Heidi Taksdal Skjeseth mener i Dagsavisen 23. april at Norge må senke straffnivået for hasjsaker. Det blir å starte debatten i helt feil ende. Vi løser ingen rusproblemer ved å fjerne lovparagrafer.**

Skjeseth har også et feil premiss for sin konklusjon når hun hevder at forbudet mot narkotika ikke fungerer. Det er feil. Det norske forbudet virker. Ikke fordi det eliminerer all narkotikabruk, men fordi det bidrar til at færre prøver og færre bruker narkotika. Forbudet gjør at tilgjengeligheten reduseres, prisene blir høyere og den sosial aksepten reduseres.

**Rusforskningen viser at økt tilgang gir økt bruk og økt bruk gir økt misbruk. Det er derfor et selvstendig mål å redusere forbruket av rusmidler. Effekten av forbudet gjenspeiles i statistikken. I Europa har cirka 17 prosent av 15-16 åringene brukt cannabis, i Norge er det fem prosent, ifølge den omfattende europeiske ESPAD-undersøkelsen.**

Men lovverket kan ikke stå alene. Det kreves også at folks holdninger er tydelige, og at man har en klar oppfatning av risiko. En human, forebyggingsorientert politikk kombinerer tiltak for å begrense tilgjengelighet med forebygging og behandling.

Actis vil også advare mot ufarliggjøringen av cannabis. Det er ingen tvil om at cannabis er skadelig. Det kan skape avhengighet, det kan bidra til psykiske problemer og det kan utløse korte og lange psykoser, for å nevne noe. Forbudet mot cannabis har stor støtte. Målinger over tid viser at mellom 80 og 90 prosent ønsker å beholde forbudet.

Tallene er stabile. Det pågår ingen legaliseringsbølge blant folk i Norge. Den norske debatten har så langt vært preget av mest røyk og lite ild.

En debatt om narkotikapolitikk må være kunnskapsbasert. Den må også plasseres i rett kontekst. Det er ikke sikkert løsningene for Uruguay og enkeltstater i USA er de rette for Norge. Vi har andre holdninger til cannabis og helt annet nivå på bruk. Og vi har en annen strategi for å nå målet om at færrest mulig skal få problemer med rus ved at vi satser på en tiltakskjede der forebygging og behandling henger sammen med lovverket.

Av: Mina Gerhardsen, generalsekretær i Actis - Rusfeltets samarbeidsorgan. Innlegget ble publisert i Dagsavisen 28. april som et tilsvar til artikkelen «Røyksignaler fra USA» i Dagsavisen 23. april.





## ANTITOBAKKSBEVEGELSENS VEI I NORGE

Den politiske reguleringen av røykeatferd i Norge er av ny dato, men ønskene om politisk inngripen i tobakksproblemet strekker seg helt tilbake til 1600-tallet, da tobakken første gang kom til landet. Gunnar Sæbø har studert hvordan tobakk ble definert som et samfunnsproblem i tiden rundt 1. verdenskrig og hvorfor datidens forsøk på politisk regulering ikke ble realisert.

Sigaretmaskinen ble oppfunnet i 1880 og førte til en storstilt og kommersielt vellykket produksjon og omsetning av fabrikkproduserte sigaretter. Sigareten var billig og utkonkurrerte raskt de øvrige tobakksproduktene. Sigarettindustrien, med innovatøren James Duke i spissen, hadde snart en kartellliknende kontroll med hele den internasjonale bransjen. Bruken av sigaretter økte, særlig blant barn, senere også blant kvinner. Og tobakksreklamen tiltok. Samtidig mobiliserte sterke krefter mot «røykeproblemet». I mange land ble det vedtatt lover mot salg av tobakk til mindreårige og/eller etablert anti-tobakk-sorganisasjoner. I Danmark ble antitobakkorganisasjonen Bort med tobakken stiftet i 1905 som en reaksjon på at danske politikere ikke ønsket en aldersbegrensning. Den norske organisasjonen, med samme navn som den danske, ble stiftet i 1916, bl a ut fra misnøye om at den vedtatte nedre aldersgrensen på 15 år ikke ble overholdt.

**Dels var de [politikere] opptatt av at den norske tobakksindustrien gikk dårlig og ga liten økonomisk avkastning til staten, dels av at skatteleggingen av tobakksprodukter var urettferdig...**

I anti-tobakksbevegelsens tidsskrift Tobakkskampen ble det advart mot tobakk av både økonomiske, helsemessige og moralske grunner. Sigarettøyking var bortkastede penger i en krisetid. Helsekadene ble ansett som omfattende: nikotin var en gift som ødela kroppen (f eks syn og hørsel), røyking kunne lede til alkoholisme og sigarettene forgiftet luften for ikke-røykere. Sigarettene var også en fare for moralen fordi de ødela den sjelelige veksten til barn og gjorde røykerne til hjelpeløse «slaver» av tobakken. Selv om helsear-

gumentene om syn- og hørselskader hadde støtte i medisinsk forskning, fantes det ingen andre dokumenterte helsekader av røyking på denne tiden som fikk legene i Tidsskrift for den norske lægeforening til å rope på ytterligere politisk inngripen.

Politikernes problemforståelse av tobakk var av en annen karakter. Dels var de opptatt av at den norske tobakksindustrien gikk dårlig og ga liten økonomisk avkastning til staten, dels av at skatteleggingen av tobakksprodukter var urettferdig, fordi de tyngst beskattede tobakksproduktene hyppigst ble brukt blant de dårligst stilte. Sist, men ikke minst, sto den nasjonale tobakksindustrien i fare for å bli utkonkurrert av en utenlandsk trust. Som en mulig løsning på disse utfordringene ble tobakkmonopol seriøst diskutert, både før og etter 1. verdenskrig.

### HVORFOR BLE IKKE REGULERINGENE VEDTATT?

Alkoholforbud i både Norge (1917) og USA (1920) ga de totalavholdne håp i kampen mot tobakk. Men til tross for at avholdsbevegelsen hadde støtte blant et flertall av stortingsrepresentantene og at det norske vinmonopolet også ble vedtatt på denne tiden, oppfattet ikke tobakksmotstanderne tobakksmonopol som et aktuelt virkemiddel for begrense tilgjengeligheten til alkohol. De ønsket ikke at staten skulle ha inntekter av et slikt fordervelig produkt i det hele tatt. Det ble derfor ikke brukt helse- eller sosialbaserte argumenter for et nasjonalt tobakksmonopol, slik det ble på alkoholfeltet, kun økonomiske. Til tross for tverrpolitisk vilje til å opprette et tobakksmonopol, ikke minst for å stagge trusten BATCO, ble ikke de økonomiske fordelene ansett som store nok av finansdepartementet til at politikere gikk inn for å etablere monopol.

Ingen gråt for dette, heller ikke tobakksmotstanderne. De gikk snarere inn for å begrense tilgjengeligheten til tobakk ved å innføre kommunal bevilling for salg. Ved å gå veien om lokalt selvstyre så anti-tobakksbevegelsen for seg en gradvis utfasing av tobakk, som til slutt ville kunne ut i et forbud. Organisas-

jonen gjorde et seriøst forsøk på å fremme forslag om kommunal bevilling for Stortinget, men kunne bare vise til støtte fra omtrent halvparten av landets kommuner og nådde ikke fram, verken blant den politiske eller byråkratiske eliten i hovedstaden. Saken rant derfor ut i sanden fra midten av 1920-tallet.

### LINJER FRAM MOT VÅR TID

«Om 100 år er allting glemt», skrev den kanskje fremste norske forfatteren på denne tiden, Knut Hamsun. Det gjaldt imidlertid ikke forslaget om kommunal bevillingsordning for salg av tobakksvarer som faktisk ble vedtatt av den «rødgrønne» norske regjeringen så sent som i mars 2013, bare for umiddelbart å bli trukket tilbake igjen av den nye «blåblå» regjeringen i 2014.

Selv om ingen tiltak ble vedtatt på 1920-tallet, bidro industrialiseringen av sigarettproduksjon og utviklingen i reklame likevel til en kulturkamp som fortsatt kjennetegner det moderne meningsklimaet om tobakk. De nåværende frontene i tobakksfeltet (industrielle/kommersielle interesser, forbrukerinteresser, tobakksmotstandere) oppsto på denne tiden, mange av antitobakk-bevegelsens argumenter og strategier mot tobakk i dag var også ar-

tikulert den gang. Først etter at uomtvistelige medisinske bevis på at røyking forårsaket sykdom og død ble kjent på begynnelsen av 1960-tallet, fikk anti-tobakkbevegelsens tidlige argumenter tilstrekkelig kraft til å bli oversatt til politikk.

Stabiliteten i anti-tobakksbevegelsens ideer mot røyking er slående og uttrykkes både i form av den moralske fordømmelsen av passiv røyking, det økonomiske sløseriet forbundet med forbruk av et unødvendig og farlig produkt, troen på kommunal bevilling som tobakkspolitisk virkemiddel og det visjonære målet om et framtidig tobakksfritt samfunn. Bevegelsen var også tidlig ute med å adressere helse som en moderne livsstilsfaktor, noe som senere kom til å bli viktig både for arbeiderklassen ideen om fysisk fostring og middelklassen den sunne kroppen som indikator på selvkontroll.

### Gunnar Sæbø

Statens institutt for rusmiddelforskning





Etter å ha snakket med mange forskjellige LAR-pasienter som alle er så ulykkelige og skuffet over behandlingen de får, følte jeg at det var på høy tid at noen sendte en felles klage til helse- og omsorgsdepartementet. Ettersom jeg for tiden er arbeidsledig passet det fint at jeg tok fatt på dette arbeidet selv. Jeg er også LAR-pasient og opplever hele tiden hvor vanskelig det er å få medvirke i egen behandling eller få hjelp med problemene sine, jeg følte ikke at jeg ble møtt med respekt eller menneskeverd. Det virker som at saksbehandlerne er kurset i problematisering og kontroll, vi har liten frihet og mange er helt bundet til et bestemt sted hele året. Når jeg da tenkte på de mange pasientene som ikke har mine evner og muligheter, og som er prisgitt en «kjekk» saksbehandler, fikk jeg vondt inni meg. Vi har pasientrettigheter på papiret men ikke i realiteten. Brevet representerer de pasientene som skriver under og alle andre som vil være med og det skal være en felles klage på et LAR som rett og slett ikke fungerer bra nok fra alle pasientene, alle andre som vil støtte oss kan også gjøre det. Nå har vi 200 underskrifter, det er fantastisk men jeg vet at det er mange flere der ute som ønsker å støtte dette, LAR pasient eller ikke.

Skriv under elektronisk på [http://www.oppnop.net/lar\\_protestaksjon](http://www.oppnop.net/lar_protestaksjon)

Jan Inge Lindvik

## VIL HA SAMME RETTIGHETER SOM ANDRE PASIENTGRUPPER

**Lar-pasient Jan Inge Lindvik har på eget initiativ skrevet et langt brev til helseminister Bent Høie der har redegjør for mange mangler og feilbehandling innenfor Lar-systemet. I tillegg har han startet en underskriftskampanje.**

Tekst: Oddmund Harsvik Foto: Privat

Lindvik protesterer mot en ensartet bruk av Subuxone for å hindre lekkasjer, videresalg på gata. Dette gjøres til tross for at WHO anbefaler Metadon som førstvalg, skriver han. Lindvik protesterer også på manglende inkludering av brukermedvirkning, og at deres erfaringer dermed ikke blir hørt. Han etterlyser også større bruk individuell behandling.

- Vi er svært mange forskjellige mennesker i LAR, alle har vi forskjellige behov. Vi er definert som syke mennesker og vi har valgt å gå inn i LAR-behandling i håp om å få et bedre liv/holde vår sykdom i sjakk. For mange av oss har LAR vært siste utvei, vi har prøvd utallige ganger å slutte selv eller avruse oss selv, vi har vært desperate. LAR har gitt håp! Et håp som daglig knuses for mange

av oss! Dette finner vi oss ikke i. Det er vanskelig for oss å sette i gang en felles aksjon, annet enn det vi nå gjør. Dette er vårt virkemiddel! Vi håper dette blir vendepunktet! Vi er svært skuffet og nå gir vi oss ikke! Men for all del, det skal også nevnes at noen av oss har også fått et bedre liv, men en stor del av oss har av ulike grunner ikke fått et bedre liv, de har fått et verre liv. Et liv fullt av urinprøver, daglig medisinhenting og sure saksbehandlere som «aldri» gjør noe feil. Denne klagen representerer alle sammen, vi er mange og vi forlanger å bli hørt, skriver han.

Hovedpoenget til Lindvik synes imidlertid være at de i praksis ikke har samme pasientrettigheter som andre, pasientgrupper:

- Vi tenker på hva som hadde skjedd dersom kreftavdelingen på Rikshospitalet hadde gjort en masse feil og gått langt ut for sitt mandat. Ville ministeren ha reagert? Hva ville du gjort? Hvorfor gjør du ikke det samme for oss, og hvorfor er vi så nedprioriterte? Det hadde blitt et leven uten sidestykke hvis noe lignende hadde skjedd på en kref-tavdeling eller på en avdeling med vanlige syke pasienter. Når dette skjer i LAR er det ingen som bryr seg, og det er ingen som engang får vite om det. Selv om det skjer hver eneste dag året rundt får det ingen konsekvenser.

## Lindvik kommer med følgende krav til helseministeren:

### REHABILITERING I LAR

R'en i LAR er ikke tilstede for svært mange av oss, har ikke kjennskap til at det tilbys noen form for rehabiliteringslignende formål og til nå, av alle de vi har snakket med, har ingen andre heller blitt tilbudt dette. Det heter tross alt rehabilitering, da forutsetter vi at det også er meningen at det skal eksistere noe. Vi bare forutsetter at dette er noe som jobbes med.

### FLERE LEGEMIDLER I LAR.

Mulighet til å prøve ut hva som fungerer for den enkelte.

### BRUKERMEDVIRKNING

Mulighet for å påvirke egen behandling, det må være behandleren som skal høre på hva pasienten sier og ikke motsatt, det er pasienten som har den dyrekjøpte erfaringen som behandleren aldri kan lese seg til på noen skole, behandleren må jobbe ut i fra hva pasienten ønsker.

### MINDRE KONTROLL MED URIN-PRØVER

Dersom det ikke bygges tillit mellom behandler og pasient vil LAR feile hele tiden, dette er kjernen i problemet. Det må bli mindre kontroll med urinprøver, det er svært slit-somt med alle disse prøvene og ting blir liksom aldri bedre. Hva er vitsen med å ta prøver to ganger hver uke av en person som ruser seg og som forteller hva han bruker likevel.

### PENSJONSORDNING

Det må finnes en slags «pensjonsordning» i LAR. De som er 60 år og har ti år med reine prøver kan ikke behandles etter nøyaktig samme regler som en 25 åring, det blir ikke riktig. Reglene må nyanseres, eventuelt være dynamiske. Når man har levert reine UP i en rekke år må man sakte men sikkert få litt «fred».

### REGIONALE FORSKJELLER UTJEVNES.

Det er svært store regionale forskjeller i LAR, selv om retningslinjen er den samme. Dette kan vi ikke leve med, disse må utjevnes. Noen føler de blir så plaget av enkelte helseforetak at de velger å flytte til en annen plass. Det er lettere å få metadon i Oslo enn i Ålesund, dette er uakseptabelt og må endres. Rusmisbrukerne er de samme.

### STYRKEFORHOLD PASIENT OG BEHANDLER

Styrkeforholdet mellom pasient og behandler er ekstremt, dette er farlig og vil til enhver tid bli utfordret av ansatte med behov for å hevde seg. Pasient må utstyres med et verktøy slik at dette kan kontrolleres, behandlere med slike behov vil da la være å utøve sine behov.

### TILSYNSORGAN FOR LAR

Tilsynsorgan som sikrer pasientene god behandling og som sikrer pasientene misbruk fra behandlere med slike behov.

### BRUKERUNDERSØKELSE

Uavhengig brukerundersøkelser, vi trenger brukerundersøkelser hvor alle brukerne er med. Disse undersøkelsene kan ikke styres av LAR ansatte, muligheten for å tukle med resultatet faller da bort.

### MEDIKAMENTVALG

Vi vil ha de beste medisinene med minst farlige bivirkninger, enkelte av metadonformene som eksisterer er giftige og farlige for flere saker. Det finnes blant annet metadon som kan gi forlenget QT-tid syndrom. Vi ønsker de beste medisinene i verden.

### LAR-ANSATTE

Ansatte i LAR bør fortrinnsvis være sykepleiere for å bedre holdningene blant LAR-ansatte, denne er for dårlig og pasientene blir skadelidende.



# ET LIV PÅ KANTEN

Tilpasnings- og lærevansker, var diagnosen **Jan Willy Solberg** fikk i barne- og ungdomsskolen. Klar-selgeren besitter imidlertid kunnskap som forbauser mange.

Tekst og foto: Oddmund Harsvik

Under et julebord i regi Odd Fellow i 2013, underholdt Jan Willy med å fortelle i detalj om hvilke hus som gikk med i bybrannen. Forleden kom en av hans gamle lærere fra spesialklassen på Kongens skole innom redaksjonen. Han kunne fortelle at den nå 53 år gamle Jan Willy var en svært intelligent elev den gang han hadde ham i denne klassen, som for øvrig ble lagt ned.

## EN GOD BARNDOM

Jan Willy smiler når vi snakker om læreren. Det er tydelig at de kom overens for en mannsalder siden, og at han kobler mange gode minner opp mot akkurat denne tiden, selv om han allerede da var en som prøvde ut ulike måter å takle livet på.

- Jeg vokste opp i et normalt hjem. Min mot slet med revmatisme, og det var lite bruk av alkohol hjemme. Men jeg klarte ikke tilpasse meg skolen. Jeg falt ofte ut, var i tankene helt andre steder. For noen år siden fikk jeg vite at jeg lider av ADHD. Men dette visste ikke lærere og helsepersonell noe om den gang. Derfor ble det til at de stemplet slike som meg som mindre begavede og urokråker.

## ADHD

Jan Willy debuterte, lik de fleste andre, på alkohol og hasj. Senere har han prøvd ut det meste. Som nykter opplever alle ham som en sjarmerende og hyggelig kar. Er han rusa kan han være ubehøvet og ubehagelig.

Er du klar over dette, spør jeg ham?

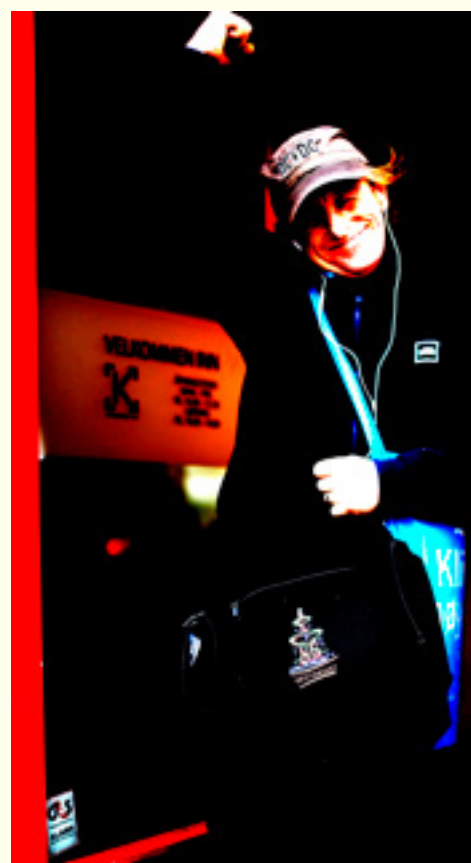
- Ja, det er jeg. Derfor ber jeg de av mine kunder som har opplevd meg slik, om unnskyldning. Jeg ser det ikke selv, men jeg vet at jeg kan bli i overkant brautende. Jeg tror det kommer av frustrasjonen over ikke å få frem det jeg vil, og på grunn av ADHD oppfatter jeg signalene fra andre feil.

## ADVARER MOT FRISLIPP

Jan Willy advarer på det sterkeste poli-

tikere og ungdom å ta for lett på cannabis. Han sliter fremdeles med det han kaller hasjpsykoser, selv om han ikke bruker mye av stoffet lenger.

- I tillegg til angsten den påførte meg, ødela stoffet kondisjonene min. Jeg leser at mange vil ufarliggjøre dritten og legge den ut for salg i spesialbutikker. Det bør ikke skje, sier han bestemt.



## HANS STORE KJÆRLIGHET

Selv om Jan Willy har god kunnskap om historie og samfunn, er han som mange andre som har brukt rusmidler i lengre tid, hjelpeløs i mange dagligdagse gjøremål. Han må ha hjelp til å betale regninger og til å fikse andre praktiske ting. Ekskona, June, stiller opp til det meste, til tross for at de har vært skilt i mange år.

- Jeg hadde ikke klart meg uten henne, fastslår han.

Jan Willy og June traff hverandre for mange år siden. De var sammen i åtte år før de giftet seg, fikk to barn sammen,

før de skilte seg etter syv års ekteskap.

- Hva gikk galt, Jan Willy?

- Alkohol, smiler han sårt. Det ble for mye drikking, og det aksepterte hun ikke.

På denne tiden var Jan Willy i jobb. Blant annet i catering på boligplattformen Borgila Dolphin ute på Ekkofiskfeltet.

- Det var en fin tid. Jeg tjente gode penger og var rusfri mens jeg var i jobb, mimrer han.

Han bekjenner fremdeles sin kjærlighet til ekskona, som også selger Gatemagasinet Klar. Men ifølge June er de gode venner, og mer blir det ikke der, smiler hun.

## TILHØRIGHET

Jan Willy begynte som selger for syv år siden. Først som følgesvenn til en annen selger, etter hvert som selvstendig. Han er en av de som har klatret et skritt opp, og som nølende avveier om han skal gå opp ett til: Han har for første gang i sitt liv vurdert om han skal søke behandling. Han sier selv at jobben som Klar-selger har stor betydning for ham, og at det å komme inn i redaksjonslokalene gir ham følelsen av å høre hjemme.

## FÅR BIDRA TIL NOE MER

- Her er jeg sammen med andre om en oppgave. Det er vår innstats som bidrar til at bladene omsettes. Det tjener vi penger på, samtidig legger det grunnlaget for at det kan lages flere blader. Det betyr at det vi gjør betyr noe utover oss selv.

Han viser også til de individuelle samtalene han får, selgermøtene og fellesskapet.

Jeg vet ikke hva jeg skal gjøre hvis dette tiltaket forsvinner, sier han, og stråler når vi sier at vi har sikret driftet en stund fremover.

- Vi skal gjøre vårt beste. Denne jobben er viktig, sier han og håper at mange leser hva han sier om dette.



Jan Willy på vei til dagens jobb.



Han går sakte nedover den brosteinslagte gågata, stopper ved en av de mange trebenkene som nylig er satt ut av byens kommunale hjelpere og setter seg ned, fremdeles med ansiktet vendt i retning sola. Kjenner den nykomne vår varmen myker opp den vinterstive kroppen. På venstre øre når lyden av overivrige småfugler inn og pirker ved minner om andre somre og andre småfugler. Lystig sang med lovnad om gode sommerminner å putte ned i minnekassa. Det virker som om Oslo har åpnet opp døra til vinter hiet og i gatene vrirler det av soltørste beboere. Slikkende på fargesterke kule-is, nippende til en utepils eller som han selv, sittende helt i ro, absorberende, observerende. Det er som om byen har våknet til liv og det kalde, stille, ensformige hvite har blitt erstattet av et mylder av farger, lukt, lyd og bevegelse. Han blir like fasinert over denne årlige transformasjonen hver gang. Av alle årstider er våren hans definitive yndlingstid. Menneskene som for noen dager siden hastet forbi han på fortauet i femten minus, for travle til å legge en penge i koppen, har roet farten betraktelig ned. Ingen ting haster visst like mye lengre. Ansiktene som gjemte seg under skjerf og bak store luer er igjen åpne og nakne. Smilene sitter løsere. Øyne møtes, og der øyne møtes stikker samvittigheten, i form av grønne femtillapper, frem. Våren kunne være en innbringende tid. Men ikke i dag. I dag har han helt andre ting å tenke på.

Bjørn-Tore stikker handa ned i bukselommen og trekker opp en sølvfarget brosjé formet som en sommerfugl. Han legger den forsiktig i håndflaten mens hans studerer de fremdeles skinnende steinene plassert ytterst på hver av de to vingespissene. Solen møter steinene og kaster tilbake vakre nyanser av blått og turkis. Gaven fra Monja. Hans kjære Monja. Litt over tjue år har de tilbringt i hverandres selskap, mer eller mindre hver eneste dag, med fratrekk av noen institusjonsopphold og et mislykket familiebesøk til Kristiansand for åtte år siden. Også Monja elsket våren, kanskje til og med mer enn han selv. For Monja betydde sol og varme en mulighet til å ha et stasjonært hjem noen måneder. Et fast tilholdssted, et fast møtested. For henne spilte det ingen rolle at hjemmet i seg selv ikke var mye å skryte av, kun et provisorisk plankebyggverk overtredt av en grønn presenning. Men det var tørt og vindstille der inne, og ikke minst fritt for vurderinger og dom-

fellelser. Dessuten hadde Monja en egen evne til å lage hjemmekos av de få eiendelene de eide. De hadde gode soveposer, myke puter og batteridrevet cd-spiller. I taket hadde hun hengt opp en hvit oljelampe som de tente hver kveld for å tilbringe de siste timene av dagen sammen. En papplatt liggende på en bruskasse fungerte som bord og på presenningsveggene hadde hun tapet opp bilder av ulike dyr og fugler fra alle verdenshjørner. Hun var så glad i dyr Monja.

Da de traff hverandre som unge attenåringer hadde hun nettopp anskaffet seg en liten sort cocker Spaniel valp. Rudolf hadde hun kalt han på grunn av en merkelig rødfarget pigmentflekk på snuten. Som hun elsket den hunden og som den hunden hadde elsket henne. Over alt hvor Monja gikk tasset Rudolf like etter og på nettene nektet han å sove mer enn en armlengdes avstand fra henne. Bjørn-Tore lukker øynene og henter enkelt frem minnene om en energisk og ung jentekropp som rullet rundt på gresset med en like energisk og ung Rudolf over seg. Nesten ti år fikk de sammen med sin firbente venn før de med tungt hjerte måtte ta et endelig farvel. Uhelbredelig kreft i leveren.



## SOMMERFUGL EFFEKTEN

Monja var utrøstelig i ukevis. Det ble ikke flere hunder. Ingen kunne erstatte Rudolf.

Hissig barnegråt river Bjørn-Tore brått ut av dagdrømmene. En småjente har snublet i egne skolisser og ligger nå rød og utrøstelig på bakken foran han. Instinktivt reiser han seg opp for å hjelpe henne. En mor kommer springende og røsker jenta ut av hendene hans, sender han et blick sterkt nok til å plassere han tilbake på benken igjen.

- "Ikke rør!"  
- "Beklager! Men, jeg ville bare hjelpe..."

Ingen ord veksles, men det er utrolig hva øyne kan si og oppfatte gjennom stille kommunikasjon. Han har sett det før, tusenvis av ganger, og blir verken sint eller såret. Resignert og oppgitt kanskje, men ikke sint eller såret. Han føler med ett et behov for å fortelle denne unge kvinnen at også han en gang har vært en del av hennes normalitet, hennes flokk. Han har ikke alltid gått rundt med slitte joggesko og flekkete klær. En gang hadde også han delt om seg med hvite smil og friske replikker. Den unge mora tar jenta si å handen, tørker bort tårene på den lubne kinnnet og leder henne bort

mot is-kiosken. Ordene dør ut før de når stemmebåndet. "Hun ville uansett ikke forstå", tenker han stille med seg selv. Og hva var de så han ville at hun skulle forstå? At han hadde normale minner? At han en gang hadde vært ung gutt, Monja ung jente, begge med vakre unge kropp, ungt sinn og unge drømmer om hverdagslykke?

Bjørn-Tore sukker tungt for seg selv og gnir med en skitten finger over den ene sommerfuglvingen. Sommerfugleffekten hadde hun kalt det, Monja, da hun ga han brosjén for nesten to tiår siden. Sommerfugleffekten hevdes å oppstå i det en sommerfugl slår med vingene og sender ut ørsmå vibrasjoner som kan gjøre store forandringer helt på andre siden av kloden. At noe så lite og ubetydelig som et vingeslag fra en sommerfugl kan produsere en ørliten forandring i atmosfæren og til slutt føre til merkbare forandringer et helt annet sted i verden hadde han aldri forstått. Men av dem to var det alltid Monja som tenkte de store tankene. Han selv var mer praktisk anlagt og likte best det nære og håndfaste, det som kan ses og tas på. På den måten utfylte de hverandre. "Denne sommerfuglen skal være symbolet på det vi skal bety for hverandre

Bjørn-Tore. Vi skal være hverandres sommerfugleffekt. Her i fra og til evigheten" Hun hadde gitt han den og fått han til å love at den alltid skulle være med han, uansett. Og slik hadde det blitt. Glatcella, institusjonsopphold, fengsel, i frost og i varme, kranjel og forsoning. Den sommerfuglen hadde vært med på mer enn en vanlig gjennomsnittsperson, det var helt sikkert.

Så hvilken sommerfugleffekt hadde de hatt på hverandre? Det var han jammen ikke sikker på. Han og Monja hadde mye historie sammen, dratt hverandre opp og ned gjennom gode og mindre gode tider. De hadde aldri fått vært på rusbehandling sammen, det plaget dem begge. Når den ene kom ren og motivert ut satt den andre der og ventet med rusuget. De forsøkte å skjule det en stund, for den andres skyld, men det skled alltid ut. Først med den ene lille sprekk "bare denne ene", så en til og en til, helt til de satt fast i myra med begge beina. "Trenger bare en liten pause, skal ta tak i det om litt. Kanskje til våren for da er det enklere, eller etter jul..." Der som han tenkte seg om kunne han lett se at de hadde vært flinkere til å være svake sammen enn å støtte hverandres styrker.

Lykken ligger i det å være i øyeblikket, være til stede her og nå, het det. For sånne som han og Monja lå lykken et stykke bortenfor her og nå, deres lykke lå mer i retning av når og den gang da... I deres her og nå hersket fraværet av både orden og kaos, kun enkel overlevelse i øyeblikkene som seilte forbi i stadig raskere tempo. Det var slitsomt å alltid være på pendling mellom håpet og lengselen. Han så det på Monja sist vinter at hun ikke kom til å orke flere dager i iskald uvisse om tak og vegger for natten. Hun var sliten nå, han hadde iaktatt henne i det stille, og så det på det stadig oftere innover vendte blikket og de slitne bevegelsene. Først da hun hadde fått beskjed om nytt institusjonsopphold hadde smilet sneket seg tilbake og det etterlengtede glimtet i øynene fant veien mot han igjen. Hun var klar til å ta tak i ting nå, han kunne merke det.

Med en lang anstrengende bevegelse heiser han seg opp fra benken og begynner på turen hjemover igjen. Livet og fargene som for et øyeblikk siden hadde tiltrukket seg hans oppmerksomhet tåker ut og befinner seg ikke lengre i hans verden. Borte fra bevisstheten er de fargerike panfløyterne og den unisone lyden av glade mennesker. Med tunge, men likevel bestemte skritt går han gjennom byen, følger en ubevisst og automatisert rute, til der høyhusene slutter og skogholtet begynner. Prøver å svinge seg usett inn mellom einerbuskene, enser knapt at han risper opp gamle sår på lange spisse nåler. Han åpner teltduken og kaster et blick over rommet, snuser inn luktene. Registrerer luktet av kanelboller og solvarmpresenning. Rørt legger han merke til at hun har lagt en lilla serviett på bruskassen og pyntet med fire løvetann i et melkeglass. Halvvisne henger de der og forsterker hans egen følelse av begynnende slutt. Han løfter på melkeglasset og legger sitt eget avslag om rusbehandling under, famlende drar opp sommerfuglbrosjén fra lommen og legger den ved siden av.

"Sommerfugleffekten, jenta mi" hvisker han for seg selv mens han forlater hjemmet deres og fortsetter nedover Oslos gater.

Siw B. Nicolaisen



# Gatemagasinet Klar spør 5 på gata: Hva gledet deg mest i året som er omme og hva ser du mest frem til i året som kommer?



**KRISTIN**

I 2014 fikk min søster et nytt sted å bo. Jeg blir veldig glad over å se at de jeg bryr meg om har det bra. Det er ofte knyttet store forventninger til et nytt år. Først og fremst gleder jeg meg til å ta bilsertifikatet dette året. Så håper jeg på et godt år for alle, spesielt for de jeg er glad i.



**NATALI**

Det gleder meg veldig mye at jeg i løpet av fjoråret fikk fullført min utdanning. Jeg er nå ferdig uteksaminert NLP-coach (studere mennesker, deres adferd og kroppsspråk). Dessuten ble jeg tante til en liten gutt, noe som begjret med veldig mye. Min ønske for 2015, går i korthet ut på at jeg først og fremst skal klare å bygge på den utdannelsen jeg tok i fjor. Ellers håper jeg at året blir bra på alle måter.



**ANETTE**

2014 ble et veldig innholdsrikt år. Det er vanskelig å si hva jeg gledet meg mest over. Det skjedde så mye spennende og jeg fikk masse god tid med mine venner og min familie, noe som er veldig viktig for meg. Jeg håper 2015 blir like innholdsrikt som 2014 var og samtidig ser jeg fram til nye utfordringer i jobben. Jeg jobber i barnehage- en jobb som gir meg mye glede.



**HELENE**

I 2014 fikk jeg gleden av å reise mye. Jeg var blant annet i Tjekkia og Kroatia. Praha var en by jeg vil huske. Den flotte sommeren vi hadde var også noe jeg gledet meg over. Flott vær og mye spennende som skjedde. Jeg var blant annet på Odderøya live hvor jeg fikk oppleve flere store og gode artister. Jeg gleder meg til enda mer reising i 2015, samt at jeg skal sette i gang med studiene.



**PHUONG**

Jeg reiste mye i 2014, blant annet til Jordan. Et fantastisk land. Jeg opplevde også mye av Norges flotte natur. Det ble mange turer på fjellet og i skogen. Sommeren ble god. Jeg fikk se flotte artister på Odderøya live og utnyttet resten av aktiviteten som var Kristiansand. I 2015 gleder jeg meg til å reise enda mer, og ikke minst gleder jeg meg over å bli ferdig med skolen i år.



# TAKKNEMMELIG FOR LIVET

Alt for mange av mine venner i rusmiljøet er borte. Men jeg lever, og det er jeg takknemmelig for.

Tekst og foto: Oddmund Harsvik



Lars føler frihet ved å kunne kjøre sin egen bil. Den symboliserer hvor lenket han var i sitt tidligere liv som rusavhengig.

De fleste som kjøper Gatemagasinet Klar i Kristiansand kjenner Lars. Han har som heldagsjobb, seks dager i uka å selge Klar. For åtte år siden hadde han nok med å holde seg i live.

- Det har være nære på mange ganger, forteller Lars da jeg minner ham på alle vintrene han har sovnet på fortau og trappepenn ute i sprengkulda.  
- For mange år siden bodde jeg på Stray. Da var det en tilfeldig bilfører som reddet livet mitt. Jeg hadde sovnet på et jorde, og var

bokstavelig talt helt nedsnødd. Sjøføren kjørte først forbi, men kom i tanker om: "Var det ikke en hånd jeg så stikke opp fra snøen"? Han rygget tilbake og sjekket. Der så han halve armen min stikkende frem fra snøen. Han gravde meg frem, ringte sykebil og de berget livet mitt den gangen også, smiler Lars og grøsser litt ved tanken. Undertegnede har selv observert Lars sitte sovende på de fleste trappepenn i byen vinterstid; med spritflaska i hånden.

## INGEN KJELTRING

Syv ganger har Lars Næss sonet i fengsel, totalt tre år. Han mener selv at denne straffen har bidratt til at han er i live. Han understreker at han kriminelle handlinger har bestått av smånasking og fyllebøter.  
- Jeg har aldri vært noen storkjeltring, smiler han.  
Lars mener han hadde det fint i fengselet. Det var nok av å drikke på og han fikk sine daglige måltider og sov i en varm god celle, og han fikk dermed samlet krefter.

- Var det virkelig nok å drikke på i fengselet, spør jeg forundret?  
- Ja, der kunne vi få tak i det vi ville av rusmidler, bare vi hadde inngangsbilletten.

- Og hva var inngangsbilletten?  
At vi hadde med noe inn. Det kunne være alt fra hasj og piller til en bag med alkohol som ble satt av like ved fengselet. Det var som regel innsatte fra motorsykkelmiljøene som organiserte handelen med rusmidler.

## TAKKER FOR JOBBEN

- Nå har du vært rusfri i syv år. Hva fikk deg til å ta bestemmelsen?  
- Jeg gikk en stund og studerte Klar-selgerne. De tjente penger mens jeg gikk og bommet, og det virket som de hadde et internt fellesskap.

- Husker du alle gangene du forsøkte å bomme med for penger i denne perioden. Da jeg svarte at du heller kunne komme og selge Klar?  
- Ja, jeg gjør det. Samtidig ble jeg sammen med Åse, hun som i dag er kona mi. Det var så mye som fikk meg til å ta sjansen på å forsøke å bli edru. Men en av hovedgrunnene til at jeg har klart det, er jobben min som Klar-selger.

Uten noe fast å gjøre, hadde det vært umulig. Samtidig får jeg daglig kontakt med kundene mine. De mange samtale og respekten jeg møter gir meg en god ballast til et godt liv.

## HAR PRØVD DET MESTE

Det var alkoholen som ble Lars flukt-middel. Lik undertegnede, forsøkte han det meste, men kun alkohol virket som det skulle.  
- Jeg blandet alkohol ofte med piller. Men det tror jeg mange som går i vanlig jobb også gjør. (alkohol har en toleranseutvikling som gjør at den ikke fungerer slik den gjorde etter en tid. Derfor er det vanlig å blande med legemidler. Red.anm) Jeg tar fremdeles medisiner mot angst, en angst jeg selv mener oppsto da jeg som 12-13 åring røykte hasj. Til tross for at jeg fikk noia gang på gang, forsøkte jeg å tvinge den til å virke slik jeg hørte av andre at den skulle virke. Det har gitt livsvarige skadevirkninger. Jeg advarer alle unge mot å begynne.

- Men Lars, du kjører bil. Kan du det når du går på angstdempende medisin? Det er jo som regel trekantadvarslar mot bilkjøring på pakningen til smertestillende og beroligende medisin.  
- Med de medisinene jeg tar, har jeg lov. Jeg fikk igjen sertifikatet etter at jeg ble rusfri, og har godkjenning på at medisinen ikke gjør meg til en dårligere sjåfør. Bilen min gir meg frihet.

## GJØR DET HAN KLARER

En del har spurt undertegnede om det er mulig for Klar-selgerne å gå tilbake til det ordinære arbeidslivet. Selvfølgelig er det mulig, hvis det tilrettelegges for det. Men som Lars sier når jeg spør ham om:  
- Vil du takle en ordinær jobb?  
- Kanskje? Men hva slags jobb skulle det være? Mentalt så sliter jeg med angsten min, noe som gjør at arbeidstiden må tilpasses etter min mentale dagsform. Jeg har ingen utdannelse, noe som svært ofte kreves. Kroppen min er veldig ødelagt etter mange fall i fylla eller under epilepsianfall. Høyre skulder er helt ødelagt og hoften og ryggen tåler minimal belastning. Jeg har en bred yrkeserfaring til tross for det harde livet jeg har levd. Jeg var en tur til sjøs, har jobba som murer, maler og sjåuer og var på Nordsjøen. Jeg ville ikke ha klart noen av disse jobbene i dag. Jeg

tror selgerjobben hos Gatemagasinet Klar er jobben for meg, smiler han.

## EPILEPSI

Lars Næss har innsikt til sine begrensinger, men ser også hva han kan bidra med. For ordens skyld spør jeg om han fremdeles har epilepsianfall, eller om tar medisiner mot det?  
- Nei, jeg ble helt kvitt det etter at jeg sluttet med alkohol og andre rusmidler. Den eneste medisinen jeg nå tar, er mot angst.  
Lars forteller at han kjenner veldig mange i rusmiljøet som får periodiske epilepsianfall. Det gjør også undertegnede, og vi legger derfor ut informasjon om alkohol og epilepsi, hentet fra avdeling for kompleks epilepsi, Oslo universitetssykehus. Se egen rammen. Mye av termologien er uforståelig medisinsk for oss vanlige mennesker. Men den bør kunne forstås godt nok til å se farene. Har dere som lesere spørsmål til noe dere ikke forstår, ta med artikkelen til fastlegen.

## TAKKER ÅSE

Lars ber meg innstendig om å takke Åse for den hjelpen hun har gitt ham de gangene det har vært tungt og vanskelig å ikke ty til flasken og pilleglasset igjen. Gatemagasinet Klar intervjuet de to da de flyttet inn i selveid leilighet, kjøpt ved hjelp av Husbankens Startlån. Den har de forøvrig solgt på grunn av Åses helse. Nå bor de begge i tilpasset omsorgsbolig.

For fire år siden giftet de seg på rådhuset i Kristiansand. Gatemagasinet Klar var tilstede og dekket. De holder sammen i tykt og tynt og er i tillegg til å være ektepar, både kjærester og beste-kompiser.  
Lars har fått stabilitet i livet sitt. Han er blitt en ressurs og en markant personlighet. Flere kunder forteller at de tar turen ut til Meny, Sagemyra, kun for å handle blad og slå av en prat med Lars. Og så handler de der samtidig.  
- Skulle du hatt prosenter, Lars.  
- Hehe, ler han. Nei, jeg er glad for at jeg har et så godt forhold til butikkleidelse, ansatte og kundene. Det er prosenter i massevis.

Kunder til Kenneth Grim, June på Meny (Lund), Knut på Albert Matsenter og Egil og Rosita i Markens sier det samme. Kundene går mange ganger ens ærend til butikken eller til Markens for å se etter sine faste Klar-selgere.

## EPILEPSI OG RUSMIDLER

Mange rusmiddelrelaterte faktorer påvirker risikoen for epileptiske anfall

- Risikoen for akutte symptomatiske anfall og uprovserte anfall (epilepsi) påvirkes av: Stoffets nevrotoksisitet, dosene som er tatt og individets sårbarhet (bl.a. genetikk, tidligere CNS-insulter, m.m.)

## Alkoholenheter

- I Norge er én alkoholenhet (AE) definert som 13 gram alkohol (96%)
- Dette svarer til – 1/2 flaske pils – 1 glass rød- eller hvitvin – 1 brennevinsdrink (4 cl, 45%)
- For å unngå skader bør – menn ikke innta mer enn 12-14 AE/uke – kvinner ikke innta mer enn 6-8 AE/uke – alle unngå engangsinnatak av mer enn 3-5 AE

## Alkohol og anfall

- Risikoen for et akutt symptomatisk anfall øker med dosene: – 50-100 gram alkohol daglig, som = 4-8 AE – 100-200 gram alkohol daglig, som = 8-16 AE

## Alkohol og anfall

- Flere årsaker til alkoholmisbrukeres økte risiko for provoserte og uprovserte anfall: – abstinens – økt risiko for hodetraumer - og post-traumatisk epilepsi – økt risiko for cerebrovaskulære insult – og postapoplektisk epilepsi – økt risiko for CNS-infeksjoner pga. svekket immunforsvar – og postinfeksjons epilepsi – økt risiko for elektrolyttforstyrrelser og hypoglykemi

## Alkoholabstinens

- Anfallene kommer 7-48 timer etter opphør av drikkingen
- GTK hos 90-95% av personene
- Fokale anfall ses hos dem med strukturell hjernepatologi
- Symptomer forenlig med delirium tremens hos ca. 30%
- Skyldes anfallene glutamat-toksisitet?
- Ved akutt rus ses blokkering av glutamat-transmisjon – med reseptor oppregulering
- Under abstinens får man en hyperglutamaterg tilstand – med hyperekseptabilitet

## Alle med et mistenkt alkoholrelatert anfall bør ha:

- EEG
- CT/MR
- blodprøve for bestemmelse av alkoholmarkører (CDT, -GT)

og for å utelukke avvik i elektrolytter og blodsukker

- Kartlegge drikkemønsteret vha. AUDIT (The Alcohol Use Disorders Identification Test)
- Ev. anfallskupering etter vanlige retningslinjer (BDZ)
- Sjelden tilrådelig med profylaktisk behandling med AEDs





### ET PUSLEPILL

Om mine tanker var som et puslespill,  
hadde du da klart å sette bitene sammen?  
Hadde du turt og ta del i den delen  
av meg jeg vil ingen skal se?  
Kunne du lagt bitene  
og sett meg som jeg er?

Kunne du lest hva som skjuler seg  
i øynene mine?  
Kan du se hvem jeg egentlig er  
når du bit etter bit ser en større  
del av meg?  
Ser du hvem jeg egentlig er,  
eller er du redd slik som jeg?

Redd for at noen skal se ditt sårbare,  
ditt indre,  
den egentlige deg?  
Såret  
skremt og ensom  
på vandring uten mål og mening,  
men jeg er her allikevel  
så  
pusler du meg sammen?  
Så ta vi mine biter  
Og dine biter  
Og blir et helt menneske.

LAH

Lillian Henningsen



### DEN VI MATER

En indianer satt og snakket med  
sitt barnebarn.

Han sa: I alle mennesker bor det  
to ulver som sloss.

Den ene er ond. Det er med sinne,  
frykt, misunnelse, sjalusi, grådighet, arroganse,  
selvmedlidenhet, løgn og egoisme.

Den andre er god. Det er glede,  
fred, kjørlighet, håpo, ro, ydmykhet, velvilje,  
empati, sannhet og tillit..

Hvilken ulv vinner? spurte barnet.

Den du mater, svarte bestefaren.



# KLARS MUNTRE SIDER

## GODT NYTTÅR

Det ringte på døra, og kona i huset åpna. Utenfor stod en mann og hans kone:-

”Jeg var på nyttårsfest her i går, og kona mi vil ikke tro meg når jeg forteller henne at dere har en dass av gull”.

Kona i døra ser på fyren og roper innover i huset:-

”Halvard! Han som dreit i tubaen din er her.”



## MANNENS 5 ALDRE:

- 1) Han tror på julenissen.
- 2) Han tror ikke på julenissen.
- 3) Han kler seg ut som julenissen.
- 4) Han ser ut som julenissen.
- 5) Han tror han er julenissen.

## SÅNN SER NORDLENDIGEN PÅ OSS SØRINGER

Det var 2 snekkera som kom sørfra og sku arbeidet på Senja i sommar. De fikk i oppdrag å skifte bordkledning på et hus. En dag såg en av snekkeren at den andre sto å heiv en masse spiker.

- "Hva er det du holder på med?"

Hvorfor driver du og kaster så mye spiker?"

- "Jo, du skjønner, hodet sitter i feil ende av spikeren", svare den andre snekkarn.

- "Åååhhh, din idiot. Det er jo den spikern vi skal bruke på andre siden av huset".

## DEN GEISTLIGE

På en fest serverte verten velkomstdrink som han øste opp fra en bolle, og gjorde en av gjestene oppmerksom på at det var godt med sprit i - sterke saker.

Deretter rakte han et glass til presten. "Jeg vil heller bedrive hor enn å la syndens dråper gli over mine lepper," sier presten i en sur tone.

Da den første gjesten hørte det, skyndte han seg å helle sitt glass tilbake i bollen og sa:

"Jeg visste ikke at man kunne velge!"



## EN SLEIP EN

En attraktiv dame går opp til baren i en stille pub på landsbygda. Hun vinker til bartenderen som kommer over umiddelbart. Når han kommer, signaliserer hun på en forførende måte at han skal komme nærmere. Hun begynner så å kjæle med det lange skjegget hans.

"Er du manageren her", spør hun mens hun stryker ansiktet hans med begge hendene?

"Egentlig ikke," svarer han.

"Kan du hente ham for meg, jeg må snakke med ham", spør hun mens hun stryker hendene hennes fra skjegget og opp i håret hans. "Jeg er redd for at jeg ikke kan det", svarer barmannen tydelig opphisset.

"Er det kanskje noe jeg kan hjelpe dem

med?"

"Ja, det er det. Kan du gi ham en beskjed?" fortsetter hun mens hun putter to fingre inn i munnen hans og lar ham suge på dem. "Fortell ham at det ikke er noe toalettspapir eller håndsåpe på dametoalettet".



## DEN GUDDOMMELIGE

Oppfinneren av Harley- Davidson MC'en kom til himmelen, og snakket med Gud.

«Si meg: Er det ikke du som har oppfunnet kvinnen?»

«Jo», svarte Gud.

«Du må innrømme at du har laget noen konstruksjonsfeil:

1. for tung foran.
2. bråker på tomgang.
3. bakenden slenger.
4. eksosen sitter for tett inntil innsuget».

«Det er mye mulig at det er noen feil», svarte Gud. – «Men statistikkene viser at det er mange flere som rir på min oppfinnelse enn din.»

## MED LIST OG LEMPE

En eldre mann i Trondheim ringte sin sønn i Oslo og sier: "Jeg hater å ødelegge dagen din sønn , men jeg må fortelle deg at din mor og jeg vil ha en skilsmisse etter 45 års ekteskap, fordi nå er all den elendighet nok. " "Pappa,hva er det du snakker om ", roper sønnen?"

Vi kan ikke tåle synet av hverandre lenger, forklarte hans gamle far. Vi er lei av hverandre,og jeg er lei av å snakke om dette,så du må ringe din søster i Bergen og fortelle det henne. Sønnen ringer så sin søster, som eksploderer i telefonen .

"Som pokker heller. De får ikke bli skilt", roper hun. "Jeg skal få orden på dette."

Hun ringer sin eldre far umiddelbart , og skriker til ham:

"Du får ikke lov til å skille deg pappa. Ikke gjør en eneste ting før jeg kommer hjem til dere. Jeg ringer straks min bror tilbake, og vi vil begge være der i morgen. Inntil da,ikke gjør en eneste ting. Hører du meg?" skrek hun da hun la på telefonen.

Den gamle mannen legger fra seg sin telefon, smiler og vender seg til sin kone . "Ok mor. Nå er det er gjort. De er nå begge på vei, og kommer hjem til jul, og de betaler sin egen flybillett".



## BEGREPSOPPKLARING

Forskjellen på potensielt og realistisk? En 12 år gammel gutt gjorde lekser da han begynte å stusse over forskjellen på to ord. Så han spurte sin far: Hva er forskjellen på potensielt og realistisk?

Faren svarte: Gå og spør din mor om hun ville hatt sex med Brad Pitt for fem millioner kroner, så spør du din søster om det samme, og så tilslutt spør du din eldre bror det samme spørsmålet...

Gutten gikk og spurte sin mor:

Ville du hatt sex med Brad Pitt for fem millioner kroner? Hans mor

svarte: "Jeg ville hatt sex med hvilken som helst mann for fem millioner kroner. Brad Pitt ville bare vært en tilleggsbonus". Så spurte han sin søster det samme spørsmålet. Hennes svar var også at hun ville hatt sex med Brad Pitt, eller hvilken som helst mann for mindre enn fem millioner kroner. Så spurte han sin eldre bror om han ville hatt sex med Brad Pitt for fem millioner kroner? "Ja, det ville jeg", svarte broren, "Faktisk ville jeg hatt sex med hvilken som helst mann for fem millioner kroner". Gutten gikk tilbake til sin far, og faren sa; - Vel? Gutten fortalte hvilke svar han hadde fått og faren sa: Potensielt sitter vi på 15 millioner kroner. Realistisk sett bor vi sammen med to horer og en homse.



## JEG BLEI STOPPA AV POLITIET

Jeg blei stoppa av politiet, i en kontroll, og den ene betjenten, mente bestemt at jeg var full, Så jeg måtte svare på noen spørsmål, som skulle avgjøre om jeg var påvirket, eller edru....

Politimannen:

- Hvis du kjører på en vei, og møter to lys, hva er det da?

- En bil, tenker jeg, svarte jeg. - OK.

Men er det en Volvo, Audi, eller Mercedes? ... - Hakke peiling, svarte jeg. - Du er full, svarte han. Jeg rystet lett på hodet, og så nok litt overrumplet ut.. - Men om du møter ETT lys da, spurte han. - Antageligvis en motorsykkel, svarte jeg. - OK.

Men er det en Honda, BMW, eller en Suzuki? Hakke peiling, svarte jeg.. Du er full, sa han igjen. Nå blei jeg litt forbanna, og stilte denne egenrådige snørrealvalpen, et spørsmål: - Om du ser et kvinnfolk, på et gatehjørne, med masse makeup, iført nettingstrømper, lårkort skinnskjørt, vaklende ustø rundt i høyhæla sko med en svak knekk i hofta og i knea. Hva kan det da være?.. - Haaa, sa politimannen, det er

selvfølgelig en hore! Riktig, svarte jeg. Men er det din kone, datter, eller mor? Da røyk førerkortet.

## TILBAKEBETALT

To venne-par satt og spilte kort, Leif var så uheldig å miste et kort på gulvet. Da han bøyd seg ned for å plukke det opp, merket han at Anders' sin kone, Lotta, ikke hadde truse på seg. Senere da Leif gikk ut på kjøkkenet for å hente forfriskninger, fulgte Lotta etter og spurte:

- "Så du noe under bordet som du likte?"

- Leif erkjente: "Hmmm, ja det gjorde jeg"

- Hun sa: - "Du kan få det, men det koster deg 1000 kroner". Leif indikerte raskt at han var interessert. Hun foreslo at ettersom Anders jobbet på fredags ettermiddager, og Leif ikke gjorde det, kunne han komme innom ved totiden. Fredag kom, og Leif gjorde som de var blitt enige om, betalte henne 1000 kroner, hadde sex en liten time, og gikk. Anders kom hjem ved 18-tiden, og spurte sin kone om Leif kom forbi på ettermiddagen. Helt overrasket av spørsmålet svarte Lotta: - "Ja, han kom innom et par minutter" Anders: - "Ga Leif deg 1000 kroner" ? Lotta, som nå trodde at Anders visste alt, svarte nedtrykt: - "Ja, han ga meg 1000". - "Bra", sa Anders. - "Leif kom forbi kontoret i morges og lånte 1000 kroner av meg, og sa at han skulle komme innom oss i ettermiddag og betale tilbake pengene! Det er deilig å ha venner man kan stole på".







Jeg mottok denne teksten fra en kvinne midt i 30-årene. I eposten spør hun om jeg kan tenke meg å trykke dette i Gatemagasient Klar. For som hun sier: Min historie forteller om hvordan hat videreføres, ikke bare i samfunnet generelt, men også fra slekt til slekt. Artikkelen er sterkt forkortet.

# EN MUR AV HAT

Det er mange år siden nå siden han ble skilt. Og det var siste gangen han så sine barn. 35 år er gått og han får høre fra dem via rykter. Han skal ha mishandlet både sine to døtre og sine sønn. Slått dem, stengt dem ute og rundjult deres mor. Selv om han visste at dette ikke var sant, gjorde det vondt.

Det ble skilt etter et turbulent ekteskap som varte i syv år. Han var en 24 år ung og umoden alkoholiker da de møttes. Han hadde tidvis gode jobber. Men de var alltid kortsiktige. Det var slik han ville ha det. Han trivdes med å være ubunden, både til jobb og forhold.

Hun var 17 da de møttes, men så eldre ut. Hans mening var en natt i senga med henne. Men hun ville det annerledes. Hun kom på besøk til andre deler av landet da han var på reisejobber. Hun kom hjem til ham, selv da han antydte at han ikke ville ha noe fast. Da hun en dag fortalte at hun var gravid, ble han likevel glad. Og forpliktelsen for henne gikk gjennom deres ufødte barn. De giftet seg, og det ble et syv år langt liv sammen.

Det endte med to barn til. Han elsket dem alle tre. Men flaska styrte måten han viste kjærligheten på. Han var aldri sint, slo aldri, men i frustrasjon kunne han være grinete og stikke ut når det bråkte som verst. Hun likte ikke at han drakk midt i uka, men i helgene var hun oftest festens midtpunkt. Hun eide heller ikke filter mot å stjele klær i butikkene. Klesskapene bugnet av barnetøy og klær til dem begge, hun hadde stjålet på sine raid til nabobyen.

Sønnen var fire år da de brøt opp. Den eldste datteren tre år og den yngste ett år. Til å begynne med, fikk han besøk av den eldste datteren. De hadde det fint sammen med hans mor, søsken og annen slekt. Men dette ble det slutt på da han nektet å skrive under på skilsmissepapirene, der hans adferd var beskrevet ut fra fri fantasi. En beskrivelse verken han selv eller det som kjente til ham vil gjenkjenne.

I en lengre periode passet det ikke for

henne at han kom og hentet barna. De var syke, eller de skulle av sted på ferie. Det kom hele tiden i veien. Etter noen måneder fikk han bare beskjed om at de ikke ville besøke ham.

Hva med Sara? Hun ville jo ikke dra hjem sist hun var hos meg, forsøkte han.

Du kan jo høre selv, svaret. Hvoretter hun holdt telefonrøret ut og ropte: Sara! Vil du reise og besøke han faren din? Nei, svarte Sara.

Han skjønte at eksen hadde brukt tiden godt. Hun hadde klart å sette de opp mot sin egen far.

Han selv brukte dette til å sette seg i en offerrolle. Han hadde mange gode jobber. Hadde tillit i næringsliv og blant arbeidskamerater. Men alkoholavhengigheten førte han dypere og dypere, både sosialt og psykisk.

Etter et par år giftet han seg på nytt. Fikk i tillegg til en bonusdatter som hun hadde fra et tidligere forhold, et felles barn med sin nye kone. Hun ble diamanten i hans liv, og var nok grunnen til at han halvannet år senere la seg inn til behandling for sitt alkoholproblem. Han smakte aldri alkohol etter dette. Han skrev brev til barna sine. Ba dem tilgi at han aldri klarte bli en god nok far. Ba om å få treffe dem, om ikke for hans del, men for deres egen. Også for å bli kjent med sin nye søster. I tillegg har dere jo en bestemor, bestefar, onkler og søsken som aldri har gjort dere annet enn godt.

Han fikk aldri svar.

25 år senere døde mannen som hadde savnet sine barn i en mannsalder. Han ble knapt 70 år gammel. Etter hans død gikk hans datter som hadde vokst opp sammen med ham i ikke fullt så gode og i gode dager gjennom pc-en til faren. Her fant hun en del bilder og en del brev som var skrevet ut. Blant annet brevet han sendte sine tre barn like etter at han sluttet å drikke. Her beskrev han sine foreldres liv, sine søsken og henne selv. Hun som var

søster til de tre.

Etter hvert som hun leste, bestemte hun seg for å ta kontakt med sine søsken. Hun skrev et langt brev der hun gjorde rede for farens liv. Hun fortalte om hans omsorg for henne, og for andre mennesker. Hun ga uttrykk for det savnet hun selv følte etter sine tre biologiske søsken. Hun sa også klart fra om sinnet hun følte da ingen av dem kom i begravelsen:

Dere var små da vår felles far skilte seg fra deres mor. Fremdeler bærer dere på et hat dere ikke vet hvorfor. Det å bli fortalt noe, betyr bare at det er fortellerens mening, ikke at det er en sannhet. Det at dere ikke vil treffe oss andre som er i familie med dere; deres besteforeldre på farssiden, deres onkler og tanter, kusiner, forteller meg at dere lar dere styre av et hat som ble plantet i dere da dere var for små til å skjønne noe.

Jeg levde tett på vår far fra jeg var født til han døde. Han var det mest omsorgsfulle mennesket jeg vet om. Han brydde seg om andre enn seg selv, og han levde etter det han trodde på. Jeg har latt meg forme av vår far og min mor. Jeg mener at det har gått meg bra i livet. Dere har ikke vært i nærheten av vår far siden dere var for små til å huske ham, og jeg vet at i alle fall noen av dere sliter.

Dere har latt deres liv være preget av den enes, deres mor, hat mot pappa. Dette har dere videreført gjennom å nekte deres barn kontakt med sin bestefar, oldeforeldre og meg som er tante. Jeg kan aldri tenke meg at vår far oppførte seg så simpelt mot dere som det deres mor har gjort mot dere og dere gjør videre mot deres barn.

Jeg vil gjerne treffe dere. Bli kjent med dere, med barna deres - som nå snart er voksne. Vil dere møte meg og mine barn?

Det er gått 10 år siden hun skrevet brevet, og har ennå ikke hørt noe. Slik bygger hatet murer mellom søsken, mellom foreldre og barn.





Artikkelforfatteren, **Rikke Raknes**, er leder av Kompetansesenter rus region sør, Borgestadklinikken. Vi holder til i Skien, og er ett av 7 regionale sentre på rusfeltet.

## GLADFULL ELLER DRITINGS?

**Kanakkas, skeiv i skøytene, snydens, kanon, på en snurr, møkkafull, animert, dritings – kjært barn har mange navn. Vel, kjært og kjært... barn i alle fall har mange navn!**

Det er igjen tid for julebord. Gode middager med venner og kollegaer, avslutningen på året skal markeres og det nye skal planlegges. For mange er alkohol en viktig del av denne markeringen. Og for de fleste er heldigvis julebordet en hyggelig affære.

Hva er det så å være åpenbart påvirket? Det kan kjennetegnes ved at man snakker utydelig, er høyrøstet og slepphendt, og har problemer med å gå rett. Den siste som ser hvor mye man har drukket er ofte en selv, og det er lett å anta at man er mindre påvirket enn man faktisk er.

I formiddag gikk startskuddet for Helsedirektoratets årlige kampanje. I årets kampanje er det lagt ekstra vekt på å bygge kunnskap om alkoholrelaterte skader, samt å øke kjennskapen til skjenkereglene. Ansatte i skjenkenæringa og drosjene grugleder seg til denne tiden av året. Gleder seg fordi det er gøy med mye folk ute på byen. Gøy med kanskje litt andre folk enn de som pleier å være der. Gøy med mye tips og full fart. Men det er ikke gøy å bli skjelt ut av fulle voksne folk som ikke klarer å oppføre seg. Som begynner å bråke når de blir nekta i døra eller blir nekta servering. Som sovner på do. Som spyr i taxien. Som er ufine mot andre gjester. Som rett og slett burde kommet seg hjem for lengst. Dessverre er det for mange av disse!



Dørvakter og bartendere skal nekte deg både inngang og servering dersom du vurderes som åpenbart påvirket. Det er faktisk jobben deres. Og det kan få store følger for deres arbeidsplass dersom de ikke gjør jobben sin.

Noen fakta om skjenkereglene

- Er du åpenbart påvirket av rusmidler, skal du ikke få kjøpt/bli servert alkohol eller oppholde deg på et skjenkested.
  - Er du åpenbart påvirket når du ankommer skjenkestedet, skal du nektes inngang
  - Drikker du så mye at du blir åpenbart påvirket på skjenkestedet, skal du vises bort
  - Dersom flere personer sitter sammen med en gjest som er åpenbart påvirket, skal det ikke serveres alkohol til noen av disse før den som er åpenbart påvirket har forlatt skjenkestedet.
- Studentsamskipnaden i Bergen driver Prosjekt Lykkepromille og sier om dette at «Lykkepromille refererer til den oppkvikkende rusen som gjør at du føler deg lettere til sinns og at samtaler flyter lettere. Denne får de fleste med en promille på 0,5

– 1. Senere kommer den dempende og sløvende effekten. Det er da du begynner å glemme poenget i enden av setningen, og utsetter lesedagen til neste uke.»

Jeg sier ja takk til flere folk ute! Men jeg vil ha folk med lykkepromille – ikke folk som er dritings!



## NYTT ÅR, MEN INGEN NYE MULIGHETER?

Hilde Jeanette Løberg

Jeg kjenner at det nesten er noe magisk, i alle fall noe veldig godt, med et nytt år. Nytt år gir nye muligheter. Nytt år roper ut noe optimistisk. Jeg kan starte med blanke ark. Jeg kan ta nye grep og enda bedre styring over eget liv. Det er opp til meg. Jeg kan hvis jeg vil.

Aviser, blader, facebook – ja alle medier er fylt med overskrifter om nyttårsforsetter, nye muligheter og nøkler til hvordan vi kan endre innholdet i livet vårt til noe bedre. Jeg tror på masse av dette. Jeg tror at jeg selv har nøkkelen (eller kan finne den) til hvordan jeg kan gjøre mitt liv så godt som mulig. Men jeg klarer det ikke alene. Jeg trenger mennesker rundt meg som jeg er trygg på og som jeg kan vise min sårbarhet overfor. Mennesker som heier på meg når det går bra og løfter meg opp når jeg faller. Mennesker som har tro på meg og som hvisker eller roper at jeg får nye muligheter.

Derfor har jeg i inngangen til dette året tenkt på alle de som kjenner på en maktesløshet og opplever at det ikke finnes nye muligheter. Jeg tenker særlig på barna som er prisgitt de voksne de har rundt seg. I Norge bor det mer enn 1 million barn og unge under 18 år. I fjor mottok 50.000 barn hjelpetiltak fra barnevernet. Den største delen av barna mottar hjelp på grunn av vansker knyttet

til foreldres omsorg. Vi vet at barnefattigdommen har økt de siste årene. Vi vet at det gjennomsnittlig er barn i hver skoleklasse som rapporterer om at de har vært vitne til vold mot en av foreldrene sine, eller utsatt for vold selv. Og det er 450.000 norske barn som har foreldre med rus- eller psykiske problemer. Hvilke nye muligheter får disse barna i 2015? Hva slags nyttårsforsetter og ønsker har de – som vil bli oppfylt?

I desember ble kampanjen «Aldri mer Christoffer» lansert på digitale skjermer i alle de store norske byene i Norge, i tillegg til plakatmontre spredt over landet. Hensikten er å minne alle som passerer om at barns rett til trygg oppvekst er det viktigste vi kan bidra med, uansett posisjon vi har. Alle barn trenger voksne som skaper trygge rammer og en fremtidstro for dem. Barn som lever i risikofylte omsorgssituasjoner vil ofte ha behov for hjelp utover det foreldrene kan tilby. De vil ha behov for støtte, oppmuntring og heiarop fra flere voksne, og kanskje over lengre tid. Derfor: Tenk om alle voksne i Norge hadde et felles nyttårsforsett om å bidra til at et barn vi har i nærheten av oss skal få et nytt år med nye muligheter. Tenk om vi kunne heie på hverandre for å nå det målet. Det er opp til oss. Vi kan hvis vi vil! Godt nytt år!



### FRIHET FRA LENGSEL

Ser du hvordan livet er  
ser du hvor vondt og ensomt et  
hjerte kan være  
Det er trøstesløst  
uten håp og lengsler  
ingen gnist i den grå hverdagen  
bare redsel når mørket faller på  
Det sniker seg inn i sjelen  
bryter i stykker fremtiden og håpet  
Natten bringer med seg tunge tanker  
alvorlige bivirkninger etter en vond  
barndom  
Ting som alene kan knuse en sjel  
lange armer av fornedrelse og synd  
strekker seg som klør inn under huden  
bringer frem et jaget forskremt blikk  
Resignert  
Livet er ikke noe liv  
bare smerte og ensomhet  
lengsel tilbake til uskyld  
av og til vonde tanker om død  
for i døden er man fri  
fri fra seg selv

LAH

### LIVETS DANS

Den siste dansen.  
Ikke hvilken som helst dans, men den eneste som betyr noe.  
Livets dans.  
Den som fører oss fra livets ene ytterpunkt til det andre.  
En dans på roser hvis man kjenner alle trinn.  
En brist hvis man trækker feil.

Av Hanne Einang

### BRENTE BROER BRUKT

Tenker tilbake på et liv fylt av smerte.  
Min egen smerte, påført av meg selv.  
Alle de gode minnene som raskt fikk en brå slutt.  
På grunn av meg.  
De vonde minnene som ikke hadde vært der,  
om det ikke hadde vært for meg.  
Funderer på hva fremtiden vil bringe,  
men hverdagen stopper meg.  
Jeg kommer ikke over på den andre siden.  
Blir hindret av brente broer,  
som jeg har brent ned.

Av Hanne Einang

### DJEVELSKE HJERTE

Omkranset av tomhet  
uansett hvor jeg snur meg.  
Kjenner en stikkende smerte i brystet.  
Alltid redd, men våger allikevel  
med samme resultatet hver gang:  
Et steg fram, og to tilbake.  
Mørket omgir meg,  
ventende bak hver sving.  
Lærer aldri.  
Slites i stykker  
av en intens smerte.  
Tror hver gang er den siste, men de kommer alltid tilbake.  
Leker med sjelen  
med djevlesk lidenskap,  
uvitende om makten de besitter.

Av Hanne Einang



## Alle har sitt

Naturligvis har alle sitt, til de grader har de det, smått eller stort. Derfor er hver evaluerende pause berettiget. Visst er det mye å holde styr på. Man har hele tiden lyst til å ha oversikt, da føler man at man lever. Men alt til sin tid. Vi leser bl.a. om barn som er så utsultet at de står i fare for å dø, eller mødre som må gi fra seg barna sine for å overleve, eller asylbarn som ikke tilgodeses med basisrettigheter og må tvangssendes til det landet foreldrene en gang flyktet fra. Visst er forskjellen på rik og fattig stor. Visst er likhet og velferd urettferdig fordelt. Men alle har sitt. Kan vi derfor vite hvem som er lykkelig? Ikke vet jeg.

## Overmot

I hvert vårt tårn, like siden fødselsøyeblikket, har vi hatt vårt på det tørre, når vi unnlater å bry oss om andre. Uansett i hvor stor grad vi har innsett at natten kommer, eller hørt de skrikende truslene rundt oss, så har vi tillatt oss selv å tro på fremskrittet og de synlige godene. Vi er blitt de stolte og nærmest tidløst suverene, enskjønt vi vet at vi også er støv, om litt. Vi har skapt oss selv, tror vi, vi som lever i tårnene våre. Så tragisk er det.

## Jeg tror ikke

Jeg tror ikke på styrken hos de sterke, eller på makten hos de mektige. Jeg tror ikke på absoluttene og prinsippene og det konsekvente levesettet. Men. Jeg tror på minoritetene og overlevelsesevnen hos de underkjente.

## Krev mindre! Bli lykkeligere!

Overskriften ønsker ikke å provosere. Undertegnede har det for godt til det. Men i årenes løp føler jeg meg sikker på at kravene til egen komfort og et og annet sideblikk på de formuende stadig øker de negative sidene ved tilværelsen. Kombinasjonen frykt for naivitet og et enkelt liv hindrer oss i å være mottagelige for de rene gleder i hverdagen. Stadig knuser de såkalt kloke hoder de få idealene vi en gang hadde. Stadig oppdateres vi av ny kunnskap om kropp og følelsesliv. Og stadig blir vi mer sårbare for hva kritikk og skepsis postulerer. Derfor er det kanskje ikke så underlig at våre besteforeldres glede over livet paradoksalt nok overgikk den gleden vi i dagens samfunn opplever. Jeg mener naturligvis ikke at vi skal rose dem for den store urettferdigheten som enkelte folk i dag lider under. Men det går virkelig an å finne smuler av det som mange gode gjerningers individer belærer oss om. Nemlig å se de positive sidene ved eget og andres liv. Riktignok blir knapt noen av oss slik Frans av Assisi var. Det er vi for rike og utakknemlige til å bli. Men. Se deg rundt! Er det ikke mangt et smil å se? Er ikke stiene fremkommelige? Er ikke naturen og vennligheten verdt sin pris? Har du ikke langt mer enn du trenger for å bli glad? Tenk litt på det, i det minste.

Alle tekster Åsmund Olaf Unhjem



# BÆSSMOR» MED PROMILLE?

*I visa “Romjulsdrøm” synger Alf Prøysen om det å være fire år i jula og “der saligheta var et bæssmorfang.” Bestemødrene fra Prøysens rike, de med topp i håret, forkle og god tid, de finnes ikke mer. Dagens bestemødre er gjerne i jobb, eller har nylig avsluttet et yrkesliv. Flertallet har utdanning, har reist mye og har stort sett en grei inntekt - og de har et fellestrekk til som skiller dem fra Prøysens bestemødre: De drikker mer.*

Der deres mødre så vidt tok en akevitt til julemiddagen, kan dagens bestemødre finne fram rødvinen titt og ofte. De har tid og råd til å kose seg. De har reist, og sett på tv at vin også passer til lunsj og midt i uka. Venninnetreff er ikke lenger rundstykker og te, det er møteplass ute og det er vin på bordet. De har også fått med seg artiklene om hvor utrolig bra det er for hjertet med en daglig dose. (Det faktum at dette er tilbakevist og at alkohol er veldig lite bra for rundt 60 andre sykdommer forholder de seg ikke til.)

Folkehelseinstituttets siste tall for alkoholbruk blant nordmenn viser at vi som folk drikker mye mer enn før. De siste 20 årene har vi økt forbruket med 40 prosent. Mens det fortsatt er menn som drikker mest, er det to grupper som øker mest på statistikken: Kvinner og seniorer. På ti år har kvinner og menn over 60 år nesten doblet sitt alkoholinntak, viser en rapport fra Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT). Eldre drikker også oftere enn før. Det er særlig vin som er blitt mer populært. Mange 50-70-åringene drikker nå en halvflaske vin mange ganger i uken. Særlig stor er økningen i alkoholkonsum blant kvinner, viser en studie om Livsløp, aldring og generasjon (NorLAG). Kvinner i 50-70 år drikker mer enn kvinner i 30-40 års alderen

Det er mange argumenter for at seniorene ikke bør ha en stor økning i alkoholforbruket. Kroppen tåler alkohol dårligere enn før, og mange går også på ulike typer medis-

iner som kan være uheldig i kombinasjon med alkohol. Et annet spørsmål er hvordan de eldre alkoholbruk påvirker andre, som barn og barnebarn.



Som generalsekretær i Actis opplever jeg at dette er noe mange tar opp med meg, som en aktuell problemstilling blant småbarnsforeldre. For noen er det ikke bare et spørsmål om besteforeldre kan være barnevakt, men om man tør å la dem være det, på grunn av høyt alkoholforbruk. En ny undersøkelse fra AV OG TIL viser at 10 prosent har opplevd alkoholbruken til sine barns besteforeldre som problematisk. Hele 14 prosent svarer at de har opplevd at besteforeldre har drukket seg beruset med barnebarna til stede. Det er et høyt tall.

“Hvor mange glass tåler barnet ditt?”, spør en kampanje før jul. Barns “promillegrense” går lenge før den voksne festversjonen. For barn er voksne som endrer seg skremmende nok, enten det er foreldre, besteforeldre eller andre nære voksne. Det trenger ikke være rølping og raving rundt for at det skal være ugreit for et barn.

I jula samles vi ofte med storfamilien og flere generasjoner. Skal det bli gode høytidsdager både for store og små er det viktig at de voksne viser hensyn og alkovett. Slik at saligheten fort-

satt kan være å krype opp på et bæssmorfang, til en bestemor som er akkurat som hun pleier å være.

Av Mina Gerhardsens minagerhardsen.blogg.no



## JEG MINNES

Jeg minnes, lengter og måler  
det gode i livet slik jeg husker det var.  
Men kjenner jeg etter og tenker,  
så er dagen i dag den eneste jeg har.

I morgen er i dag blitt dagen i går,  
mens dagen i dag bare er.

Jeg minnes fra tiden, mine ungdoms år,  
opplevelser og de små og store gleder.  
Ikke frykten for fremtid og angst fra i går,  
bare gleden av å være til stede.

Kan hende er disse minner preget av år?  
Kan hende har jeg glemt alt det vonde?  
For alt som skjedde i fortid, i går,  
har minnet mitt sminket med glede.  
I dag har jeg nok med å leve.

I morgen er i dag blitt dagen i går,  
alt mens dagen i dag bare er.  
Den eneste dagen jeg eier og har,  
gir ingen glede før den er over.

I morgen er i dag blitt dagen i går,  
mens dagen i dag bare er.  
Jeg synes det er noe trist over det:  
At i fortid blir fremtiden over.

Oddmund Harsvik

## SAMMEN ER VI STERKE

Gråt med meg når jeg sliter  
gled deg med meg når jeg gleder meg  
Kom inn til meg når jeg er innenfor  
ta meg inn når jeg står utenfor.

La meg få bli en del av ditt liv  
slik du får bli en del av mitt  
Hyll meg i hverdagen  
ikke kun til fest.

Se meg når jeg blir usynlig  
Aksepter meg når jeg blir for stor  
Vær glad i meg når jeg er liten  
og tillat meg å elske deg slik du er

Len deg mot meg  
slik jeg lener meg mot deg.  
For vi er sterkere sammen  
enn hver for oss

Oddmund Harsvik



# Nasjonal - eitelleranna



Kva tenkjer vi på dersom det blir snakk om det nasjonalt norske?

Nasjonalsongen kanskje? “Ja, vi elsker dette landet som det stiger frem”. Skriven på lett modifisert dansk av Bjørnstjerne Bjørnson i 1864, lærde vi på realskulen. Seinare har eg funne ut at det fyrste utkastet stod på trykk i Aftenbladet den 1. oktober 1859. Bjørnson var ikkje nøgd med denne utgåva. Den endelege versjonen vart fyrst ferdig i 1869, og han gjorde visst endå nokre små endringar då songen kom med i “Digte og sange” i 1904.

Kva han var misnøgd med, er ikkje eg studert nok til å seia noko om, men mange med meg har vanskar med å forstå siste delen av det tredje verset:

*Kvinner selv stod opp og strede  
som de vare menn;  
andre kunne bare grede,  
men det kom igjen!*

Til vanleg syng vi berre det fyrste og dei to siste av dei i alt åtte versa, og dermed treng vi ikkje å fundera så mykje på kva som kom igjen.

Men når ei gullmedalje skal delast ut, det norske flagget går til topps, og Rikard Nordraak sin melodi tonar, får eg alltid klump i halsen.

Underleg er det då å tenkja på at “Ja, vi elsker” aldri er blitt formelt godkjend som norsk nasjonalsong, men berre er blitt det i praksis.

«Sønner av Norge», oppkalla etter innleiingslinja «Sønner af Norge, det ældgamle Rige», er tittelen på den tidlegare nasjonalsongen vår. Han vart kåra som vinnar etter at Selskapet for Norges Vel hadde lyst ut ein konkurranse i 1819. Henrik Anker Bjerregaard (1792—1842) skreiv teksten, og melodien vart komponert av Christian Blom (1782-1861). «Sønner av Norge» vart eksklusivt brukt som nasjonalsong, fram til 1864. Fram til tidleg på 1900-talet vart begge songane brukte om kvarandre, men «Sønner av Norge» i meir formelle samanhengar.



Fagbotanikarane valde Bergfrue som nasjonalblom i 1935

Med nasjonalblomen vår, er det ikkje stort enklare.

I 1976 laga dei i “Nitimen” i NRK stor ståhei for å få radiolydarane til å plukka ut Noregs nasjonalblom. Røsslyngen (Calluna vulgaris) gjekk av med ein rimeleg klår siger. Ikkje så rart i grunnen. Røsslyngen er svært synleg, og representerer sider ved det norske landskapet som vi opplever som “typisk norske”, fordi han visuelt er knytt til det norske friluftsfenomenet “å gå på tur”, heiter det hos Wikipedia. Det som er trasig er at røsslyng er typisk for



fleire andre land òg, ja, kanskje meir i til dømes Skottland enn hos oss.

Det var og litt uheldig at vi hadde valt ut ein nasjonalblom på ein botanisk kongress i Amsterdam alt i 1935. Etter tilråding frå norske representantar, valde fagbotanikarane Bergfrue eller Fjelldrønning (Saxifraga cotyledon) som har hovudutbreiinga si i Noreg, berre

finst litt av på Island, er svært sjeldan i Sverige, og berre finst i nokre avsides strok i Alpane og Pyreneane.

Fagbotanikarane held visst framleis på sitt, og Fjelldrønning er dessutan blitt fylkesblom for Møre og Romsdal.

Med nasjonalfuglen vår, Fossekallem, er det heile mykje enklare. Om Cinclus cinclus, som han heiter på latin, seier oppslagsbøkene at han er ein tjukkfallen kar som er å finna nær rennande



Fossekallem - “ein tjukkfallen kar som er å finna nær rennande vatn over heile landet”

vatn over heile landet. Om han er spesielt drikkfeldig, skal vera usagt, men han er hardfør og held seg stort sett heime. Dreg han ut av landet, går turen gjerne til Danmark og Sverige. Alt dette vart vel sett på som gode norske argument då han vart nasjonalfugl i 1963. Kanskje tala det heller ikkje mot fuglen at hannen og hoa var så like. Skulle eg nemna noko negativt, måtte det vera at han har minst 70 ulike lokale namn kringom i landet, men det er vel heller ikkje unorsk.

Nasjonaldagen skulle eg vel teke fram fyrst. Truleg med rette, hevdar vi at ein slik høgtidsdag er vi åleine om i heile verda. Det er å vona at dagen er like stor for norske born i dag som han var då eg vaks opp i etterkrigstida. Men noko seier meg at vi slit med å halda på entusiasmen, og at vi treng fornying. Kor lenge kan vi halda fram med å gleda oss over det som hende i 1814, 1905 og 1945?

Kanskje er det likevel håp. I fjor hørde eg den beste 17.mai-talen nokon gong, og det utan at grunnloven, krigen og kongefamilien var nemnde.

“Er vi på rett veg?”, spurde talaren og mana til ettertanke. Men ikkje ulik andre dugande talarar, opplevde han å snakka til formannen i komiteen og ei handfull interesserte, medan dei fleste stod i smågrupper og prata gemyttleg saman om seg og sitt, og let ungane sjaua verre. Dårleg folkeskikk, spør du meg.

Omgrepet dugnad er typisk norsk. NRK

flokk, for å gjera eit arbeid til til beste for ein einskildperson eller for gruppa. I nyare tid har dugnad vore mykje brukt i foreiningar, burettslag, idrettslag o.l.”

At dugnaden ikkje alltid følest like frivillig, har Forbrukarrådet fått ein del brev om. Det skal finnast døme på lag som har teke inn i vedtektene sine at dei som ikkje deltek, må betala seg fri. Dugnaden skal vera frivillig, seier dei lov-kunnige i rådet. Det kan vera greitt å visa til når den lokale Narvestad blir for ivrig.

Men elles er det mykje som tyder på at dugnadsarbeid er høgt verdsett her i landet. Då eg brukte dugnad som søkjeord på Kvasir, fekk eg 43100 treff. Som oftast dukka det dessutan opp saman med positivt ladde uttrykk som eldsjel, samkjensle, engasjement, gjevarglede, arbeidsiver, innsatsvilje, felleskap, omsorg, trivsel, aktivitet, pågangsmot o.l.

Litt skummelt var det likevel at då eg søkte på uttrykket “kommunal støtte”, fekk eg 77800 teff.

Olaf Agnar Gausvik



Dugnad - typisk norsk?



# SKJENKER OFTERE TIL FULLE DAMER

Mens kvinnene fikk servering i 88 prosent av tilfellene, fikk mennene alkohol i 77 prosent av kjøpsforsøkene.

Synlig berusede damer får lettere alkoholservering enn menn i samme tilstand. Utestedenes belysning og lydnivå påvirker også overskjenking.



Over flere år har skuespillere spilt fulle på utesteder i Oslo, Bergen og Trondheim. Det har de gjort på oppdrag fra forskere ved Statens institutt for rusmiddelforskning (SIRUS), som evaluerer byenes forebyggende tiltak mot overskjenking.

Til sammen har dette gitt et datamateriale med 425 forsøk på kjøp, siden første bytur i Trondheim i 2004. Alkohol ble servert i 82 prosent av det totale antallet kjøpsforsøk.

Skuespillernes evne til å fremstå som synlig påvirket ble i forkant evaluert av et ekspertpanel av politi, skjenkekontrollører og spesialrådgivere. I tillegg ble en tredjedel av kjøpsforsøkene observert av forskere.

Fordi de fremstod som åpenbart påvirket, skulle de etter alkoholloven blitt nektet servering og utvist fra skjenkestedet.

## NYTT FUNN

Overskjenking fant sted i hele 95 prosent av tilfellene dersom den som spilte full var kvinne, og når det aktuelle utestedet i tillegg skåret høyt på forskernes indikator for problematiske barer, det vil si dunkel belysning, høy musikk, samt høyt beruselsesnivå blant andre gjester.

Når baren skåret lavt på forskernes indikator og kjøperen var mann, ble det servert alkohol i 67 prosent av kjøpsforsøkene. De andre gjestenes nivå av beruselse, musikkvolumet og lysnivået var faktorer som bestemte barens skår.

Skuespillerne gikk alltid ut i par hvor bare den ene spilte beruset, for å forsterke bildet av beruselsesgraden. De vekslet mellom par av likt og ulikt kjønn.

Mens kvinnene fikk servering i 88 prosent av tilfellene, fikk mennene alkohol i 77 prosent av kjøpsforsøkene. I denne typen studier er det ikke vanlig å bruke kvinner, så dette er et funn de norske forskerne er først ute med.

- Metoden er ellers mye brukt internasjonalt. Vi har et større datamateriale enn mange lignende studier, noe som gjør det lettere å studere de ulike faktorenes betydning, sier Kristin Buvik, stipendiat ved SIRUS.

## SENT, BRÅKETE OG MØRKT

Faktorer knyttet til overskjenking var serveringstidspunkt sent på kvelden, utbredt beruselse blant de andre gjestene, høyt musikkvolum,

lavt lysnivå og kvinnelig kjøper. Faktorer som ikke slo ut, var kø utenfor, dørvakt, fullt inne, kø ved baren, samt bartenderens kjønn og beregnede alder.

- Ett av de viktigste funnene våre, er at selv under optimale forhold, med lite gjester, god belysning og lav musikk, endte tre av fire testkjøp med servering, sier Buvik.

En stor del av overskjenkingen må forklares på andre måter – for eksempel med den norske drikkekulturen, som er orientert mot beruselse, og som bartenderne selv gjerne er en del av.

- Som gruppe skårer de høyt i tester som ser på graden av problematisk alkoholforbruk. Det gjør nok noe med hvordan de oppfatter gjestenes alkoholpåvirkning, sier Buvik.

**- Når det er 50 gjester foran baren, høy musikk og lite lys, samtidig som målet er å tjene mest mulig penger, er det heller ikke lagt til rette for å gjøre så grundige vurderinger. Her ligger ansvaret på daglige ledere og eiere, sier hun.**

# EN FLASKE EKSTRA



I et intervju i Fædrelandsvennen 12.januar om mangfoldet av ølmerker i butikksjellene, kom butikksjefen på Meny Vågsbygd ufrivillig med en grei avklaring på hvorfor alkoholbruken har blitt doblet siden 1990:

**Folk er interessert i nye smaker, og har lyst på ei ekstra flaske i tillegg til vanlig pils.**

Det er nettopp dette som skjer. I mange år har vin-nyterne argumentert med at biblioteker, frisørsalonger, kafeer på kjøpesentra, kinoer osv må få skjenkeløyve for vin. "Vi må da ha rett til å ta oss et glass av den lovlige varen". Det er aldri snakk om et glass, men ett glass til og dessverre enda et og enda et.

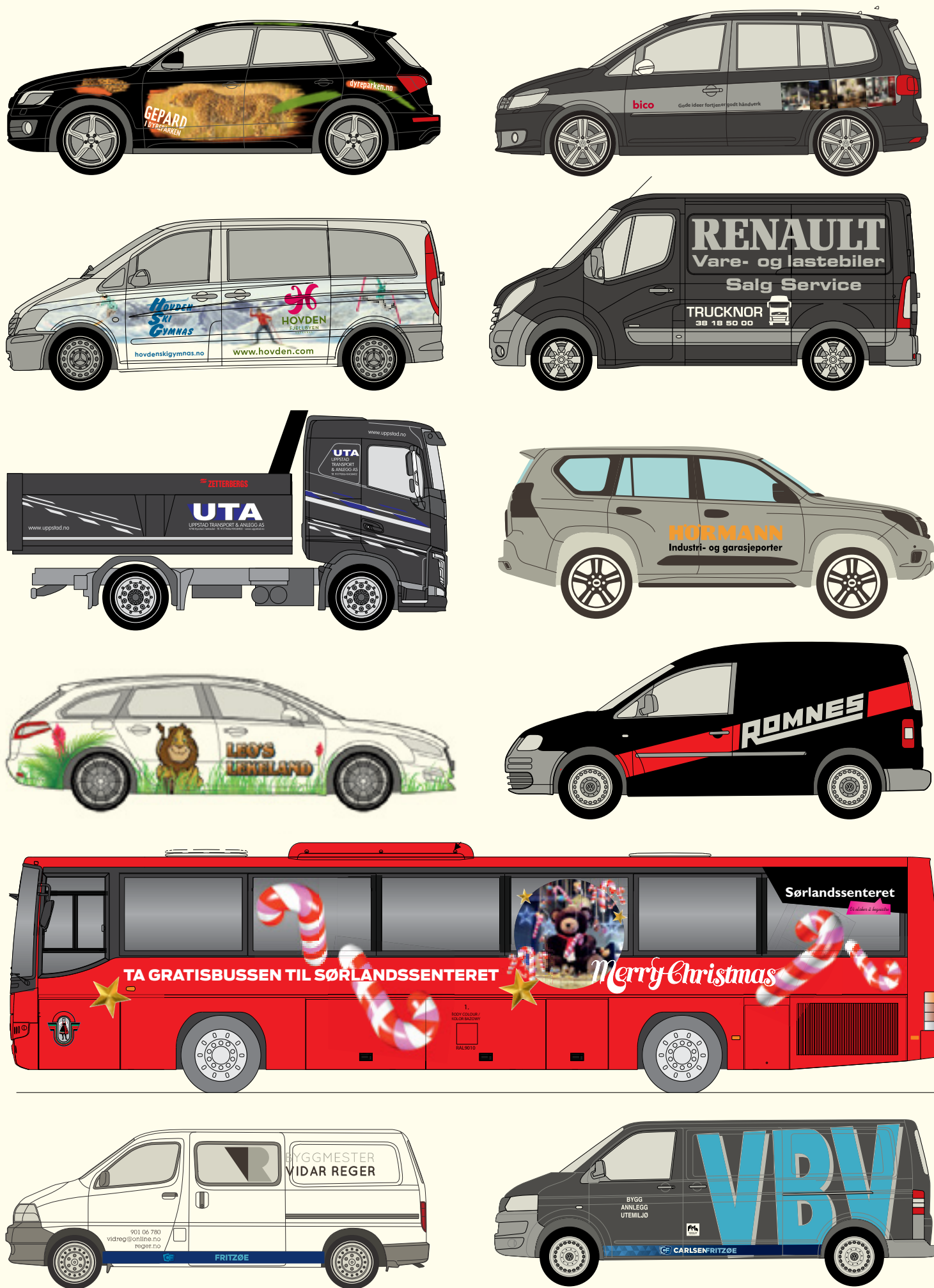
Butikksjefen kom med sine tanker for å få frem at folk har erstattet vin til maten med øl, mener jeg å kunne tolke ut fra intervjuet. I og med at det ikke finnes antydning til nedgang i vinsalget, er dette lite trolig. Dessverre er det som butikksjefen på Meny sier: "ei ekstra flaske øl" i tillegg til noen ekstra glass vin og i helgene; noen ekstra drinker.

Summen av dette blir veldig mye ekstra misbruk, ekstra lidelse til barn og andre pårørende. Mer korttidssykefravær og større helsekøer.

Alkohol har aldri vært, og skal aldri bli en ordinær dagligvare, som skal få store hyllemetre i butikkene. Alkohol er et rusmiddel, eller som noen har beskrevet: Et løsningsmiddel som løser opp familier og ekteskap, som tar bort trygghet og lykke. Tar bort visjoner – drømmer og økonomiske muligheter. Og til slutt tar den helsa. Alkohol løser opp det meste, unntatt dine problemer. De mangfoldiggjøres.

Oddmund Harsvik





**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](http://www.svenskapache.se) eller [www.epicrites.org](http://www.epicrites.org). Kontakt ham gjerne på [svenskapache@gmail.com](mailto:svenskapache@gmail.com)



# VI STØTTER KLAR



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

## KLAR TAKKER



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

Fædrelandsvennen kr.60 000, kom Fylkesmannen i Vest- Agder kr. 50 000. Siem Offshore Management kr. 50 000. Civitan Club Teresa kr.20 000 krone., Reber-Schindler Heis A/S kr. 15.000. SMS Arkitekter kr. 500

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](http://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: Tor Erik Schrøder

Neste nummer har temaet "Konsekvenser".

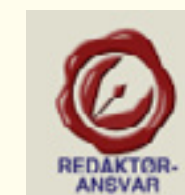
Disse har bidratt til dette nummeret av Gatemagasinet Klar:

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](http://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  
Distribusjonansvarlig, 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



Støtt Gatemagasinet Klar

Skann QR koden eller send:  
**DONER KLAR**  
Til: 2300  
Og støtt oss med kr.: 40,- pr mnd.  
Du kan avslutte når du ønsker det ved å sende:  
DONER KLAR STOPP til 2300

Støtten går til

Dere kan støtte tiltaket Gatemagasinet Klar ved å bidra som fast giver av kr 40,- per måned ved å sende en sms med meldingen DONER KLAR til 2300. Vi er veldig takknemlige for støtten, som bidrar til at vi kan fortsette med å gi vanskeligstilte et ørlig arbeid.

Som støttespiller for KLAR vil du også få tilgang på rabatter og tilbud i flere av landets største og beste nettbutikker.

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

Spaltist Heidi Ramfjord. Ernæringsfysiolog, Kost for livet

07 Kristiansand  
Trykkeri, Layout- og deskansvarlige

Andre bidragsytere:  
Janne Karlson  
Åsmund Olaf Unhjem  
Lillian Henningsen  
Hanne Einang  
Olaf Agnar Gausvik

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



ORD OG BILDER  
ER MEKTIGE VÅPEN.  
MISBRUK DEM IKKE!



PFU er et klageorgan oppnevnt av Norsk Presseforbund. Organet som har medlemmer fra presseorganisasjonene og fra allmenheten, behandler klager mot pressen i pressetilsiktes 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](mailto:pfu@presse.no)



Leif Strøm, journalist Gatemagasinet Klar  
Foto: Tor Erik Schrøder



**GATEMAGASINET KLAR**  
Tilstedeværelse • Toleranse • Ydmykhet

Gatemagasinet KLAR koster 100,-.  
Selger beholder halvparten.  
Prisen er økt for å sikre fortsatt drift og for å gi lønnsøkning til selgerne.  
Neste nummer har temaet "Konsekvenser"