

GATEMAGASINET KLAR
Tilstedeværelse • Toleranse • Ydmykhet





TØFF KJÆRLEIK

EG FØLTE MEG LITEN OG EG VAR VEIK
DU SÅG LIKEVEL LÅGEN OG FORTALTE AT:
LIVET ER IKKJE NOKON ENKEL LEIK
AT VEIEN OPP KAN VÆRE BRATT

IKKJE SJÅ PÅ ALT DU VIL HA UGJORT
EVIG ANGER ER INGEN HELTEDÅD
SJÅ PÅ ALT DU KAN FÅ RETTA OPP
DET DU IKKE VEIT - SØK GODE RÅD

DET ER IKKJE ALLE ANDRE SOM HAR SKULDA
EI NY KONE ELLER PENGER PÅ BOK VIL IKKJE SNU
LEIT ETTER DEN EINASTE DU SKAL FORANDRE
DU VIL FINNE AT DEN EINASTE DET ER DU

EG KAN SEI DEG ALT DU VIL HA
EG KAN GJENTA DET DU VIL TRU
MEN NÅR DET IKKJE ER SANNINGA
DÅ VIL DET HINDRA DEG I Å SNU

FORTEL MEG IKKJE DET EG VIL HØYRE
SEI MEG IKKJE DET EG VIL HA
VIS MEG EKE KJÆRLEIK
DET ER SLIK EG KAN FÅ DET BRA

AV ODDMUND HARSVIK



KJÆRLIGHET TØFF

KLAR MAGASINET # 13

MR 13

Leder	4.
Tove Bøygard til 20 i stil	5.
Media underslør fakta	6.
Er Human narkotikapolitikk human narkotikapolitikk?	7-8.
Vi ser etter diamanten i mennesket	10-13.
Taushet er ikke gull	14-17.
De gjemte og glemte barna leve med en rusmisbruker	18-19. 20-23.
Frøken Kalium	24-25
Fra barnemunn	26-27
v re eller ikke v re	28-29
Film om kystskipperne	30-33.
v re eller ikke v re	32-33.
Farvel fundamentalisme	34-37.
Klar(e) selgere i Lyngdal	38-41.
Før du bygger en mur	42.
Filovoffen	43.
Vil har trygge og varige boliger	44-45.
Sm stoff	46-47.
Debatt	49.
Klar takker	50.

LEDER:



Vi oppelsker våre barn gjennom å fortelle dem om virkeligheten. Forklarer at det er farlig å gå midt i gata, fordi de kan bli påkjørt av bilene. Det er bra å holde seg til retningslinjer, lover og regler. Det er flott å kunne tenke sjæl. Det er ikke bra å kun spise det som smaker godt. Overflod av nytelse er ikke av det gode. Det blir ikke bedre å leve fordi vi får

det vi har lyst på. Denne rettleidingen i hvordan livet er, er gitt i kjærlighet, selv om barnet ofte ser på "neiene" som straff. Gjennom ord og handlinger forsøker vi etter beste evne å synliggjøre en retning i livet, der vi selv må stå ansvarlige for våre handlinger, innenfor de retningslinjer vårt samfunn har satt av påbud og regler. Svært ofte er en beskrivelse av den harde virkeligheten mer oppbyggende og oppelskende enn en ønsket virkelighetsbeskrivelse som skal gi alibi for å slippe å være ansvarlig.

Fra jeg korket flasken ble jeg og min nærmeste familie vært rammet av alvorlig sykdom. De siste ukene av behandlingen på A-klinikken, fikk jeg en prolaps så stor som en tommelfinger. Jeg gikk med store smerter i et halvt år før jeg fikk operert bort vondskapen. Da jeg ble utskrevet fra sykehuset etter flere uker, på grunn av komplikasjoner som lungebetennelse og andre tilleggsykdommer, ble min nest yngste bror, Svein, lagt inn. Det ble påvist lungekreft, og han fikk raskt dødsdommen. Han levde sitt siste år med å bidra i Frode Gallefoss' film - som advarte ungdom mot røyking. Han ville gi en advarsel i kjærlighet til de som kommer etter ham.

Min søster, Marlyn, fikk i denne prosessen svulst på hjernen. Heldigvis var den godartet og hun lever i dag, med de handikap dette har gitt henne. Min far døde og noen måneder senere ble min datter levende begravd i snøen (les artikkel om dette i Klar. Nr. 12. red anm). Dagen etter at jeg fikk min datter uskadd tilbake, gikk jeg i Markens og besvarte alle som stoppet meg for å gi meg sympati og medfølelse en beskrivelse av hvor slem verden hadde vært mot meg disse snart fire årene siden jeg sluttet å drikke. Rolf, en annen tørrlagt alkoholiker jeg møtte på min klagetur, lyttet til meg en stund før han utbrøt: "Oddmund, det er forskjell på sorg og selvmedlidenhet".

Ut fra å speile seg sjøl i meg og min situasjon, så han at jeg forberedte omgivelsene på at "det ikke ville være rart om Oddmund sprekker og begynner å drikke igjen".

I respekt for meg og mitt liv, tok han belastningen med å være ærlig, med å vise meg det som er dette nummerets tema: **Tøff kjærlighet.**

En "Forening for human narkotikapolitikk" har fått bred spalteplass i alle medier den senere tid. De kjemper innbitt for å legalisere besittelse av egne brukerdoser narkotika og for heroinutdeling som behandling. I en kronikk inne i bladet stiller jeg spørsmål ved hvor human "Forening for human narkotikapolitikk" er.

Tøff kjærlighet går på å være ærlig mot venner i saker der det absolutt er et behov for å forholde seg til virkeligheten. Sympati og forvillet medlidenhet fører til benektelser og

stillstand. Virkeligheten sporer til endringer. Jeg har ingen erfaringer fra hvordan et liv bør leves, men jeg kan alt om hvordan det ikke skal leves.

Ved å snu handlingen, gjøre det motsatte av hvordan jeg levde før, har jeg en mulighet til å finne en løsning som fungerer. Jeg vet av erfaring at andres snille forståelse for mitt fluktbehov, var muliggjørende til at jeg holdt ut drikkingen så lenge. Dette er selvinnsikt etter ærlig å ha vurdert mitt eget liv, og fulgt andres velmente råd og veiledning. Selvinnsikt får en ikke gjennom å medisinerer seg bort fra virkeligheten, oppmuntret av muliggjørere til å fortsette retningen i livet.

Jeg har det første halvåret av 2010 holdt uttallige foredrag om rus og om Gatemagasinet Klar. Et av de mest stilte spørsmålene fra publikum er: "Hvordan har du klart å få selgerne til å opptre så høflig, selv når de får avslag. Enten de får salg eller ei, hilser de oss med et vennlig "ha en flott dag" og gir oss et strålende smil".

Jeg svarer alltid som sant er at dette ikke er min fortjeneste. Men en kollektiv adferd gitt av erfaringer og en indre justis. Selgerne instruerer nye til å opptre høflig fordi de vet at de får det de gir. Kundene responderer på selgernes vennlighet, og selv om de går forbi denne gangen, vil kanskje gode ønsker bidra til at de stopper neste gang. Etter hvert blir dette en ubevisst, naturlig adferd for selgerne. For en tid tilbake overhørte jeg hvordan to selgere forklarte den tredje at han burde prøve å finne muligheter til å stille seg litt før han gikk på jobb.

Det ville føles bra for ham selv, men også gi positive signaler til publikum, instruerte de ham. Han tok ikke sine selgerkollegers råd som kritikk, men innså at de var gitt i beste mening. I ettertid stiller han alltid på jobb ren og edru hver eneste dag.

Ærlighet er ikke alltid lett. Vi vet hvor vanskelig det kan være å fortelle gode venner at de har en busefant hengende ut av nesa. Men virkelig gode venner forteller dette, fordi vi vet at det vil være verre for vår venn hvis vi ikke gjør det. Media vet at det flesteparten av drapene i Norge blir utført av mennesker påvirket av alkohol. Men så å si samtlige av mediehusene holder disse opplysningene tilbake. De samme mediene vet at alkohol står for mesteparten av rusproblemene i samfunnet, men de gjør sitt beste for å få oss til å tro noe annet.

Å jatte meg for å oppnå sympati og beholde lesere, er nesten kriminelle handlinger. Ærlighet koster på kort sikt, men i det lange løp hjelper det meg til å få et godt liv. Ren samvittighet er bedre enn penger på kontoen.

Men det å skulle si sin ærlige mening, krever innsikt i at "det er viktig å mene det en sier, men ikke si alt en mener"! Skal en gi råd, bør en ha kunnskap om det en gir råd om. De mest lettvinde løsningene på livet er sjelden de beste. Enten en nå er bibelsk skrifttroende eller ikke, så forstår vi Bibelens betydning av å gå den smale vei.

"Livet er noe dritt", sa en venn av meg. Og han har helt rett i at det er tungt til tider. Men det er ved å leve drittdagene at vi evner å se de gode dagene, og det gir oss forståelse for når vi kan dele veiledende ord og når vi skal holde kjeft.

Ha en fin sommer
Oddmund Harsvik
Ansvarlig redaktør

HR. ALKOHOL

HAN ER KONGE.
HAN ER BROR.
HAN ER OVERALT.

HAN ER GODT HUMØR.
HAN ER DEPRESJON.
HAN ER AGGRESJON.

HAN ER ALDRI SYK.
HAN STILLER BESTANDIG OPP.
HAN STÅR BESTANDIG TIL DISPOSISJON.

HAN ER LEGITIM ANSVARSFRASKRIVELSE.
HAN ER SELVPÅFØRT HANDIKAP.
HAN KAN BRUKES TIL (NESTEN) ALT.

HAN PÅFØRER OSS LIDELSE OG SORG.
HAN GIR OSS UTRYGGHET OG FRYKT.
FLERTALLET MENER LIKEVEL AT HAN ER VERDT DET.

HVORFOR KAN VI IKKE GODTA VÅRE FØLELSER?
HVORFOR MÅ VI HA NOE Å SKYLDE PÅ?
SVARET ER IKKE FLASKA, MEN DEG SELV!

SKAP RUSEN I DITT EGET LIV.
MØT LIVET, VENNER, KJÆRESTE OG MEDMENNESKER 100%.
FINN TRYGGHET OG FRED I DEG SELV.

GÅ FRA DET UBEVISSTE TIL DET BEVISSTE.
TA STILLING! LEV DINE VERDIER!
MØT LIVET ANSIKT TIL ANSIKT.

HAN HAR LIKEVEL MANGE VENNER.
HAN TRENGER IKKE DEG!
GJØR HAN OVERFLØDIG I DITT LIV.

KANSKJE BLIR VI MANGE?
MANGE SOM VIL LEVE LIVET SLIK DET ER.
MANGE SOM SKJØNNER AT EKTE RUS KOMMER INNENFRA!

AV LARS VERKET

Etterord

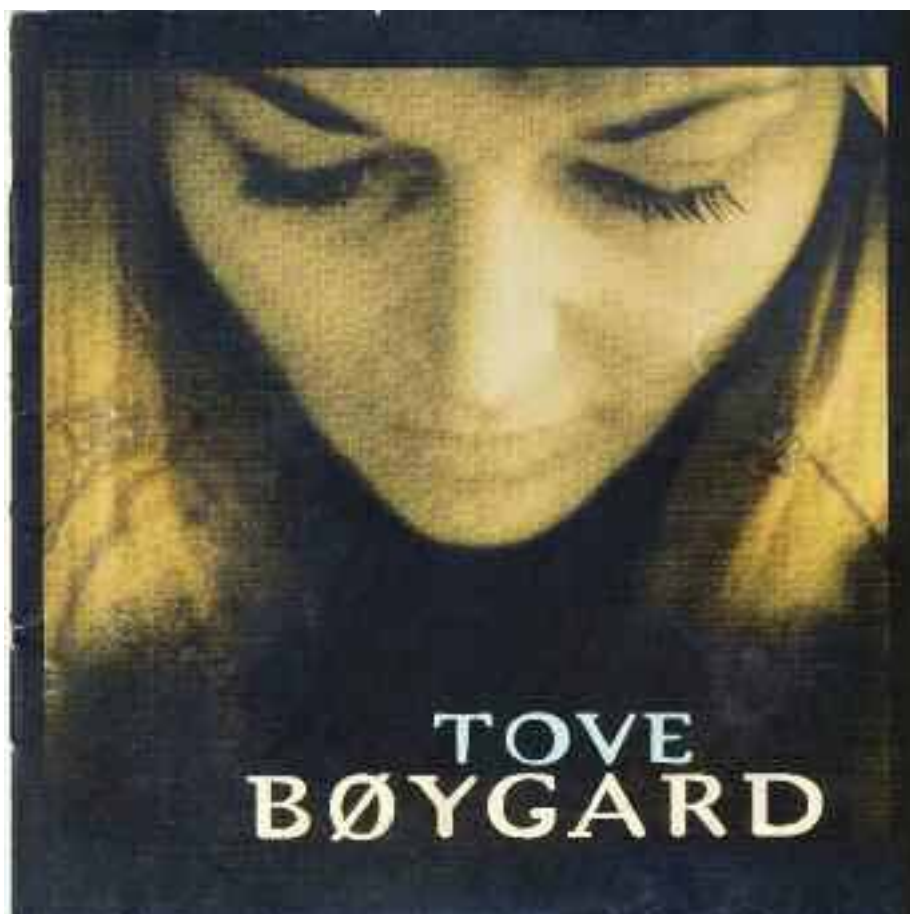
En måned senere leser jeg boka til Fredrik Wandrup om Jens Bjørneboe. Han var jo på langt nær noen avholdsmann, men kuttet alkoholen tvert noen uker i året før han tok sitt eget liv. I den forbindelse skrev han diktet "Farvel - bror alkohol" i Dagbladet. I dette diktet skriver han:

DEN VEIEN JEG MÅ GÅ,
SKAL GÅES UTEN STØTTE,
UTEN LOKALBEDØVELSE,
UTEN FORMILDENDE
OMSTENDIGHETER;

Bjørneboe så altså også hvordan alkoholen virket i sitt liv, og hva som trengtes. Han klarte aldri å få noe normalt forhold til sin bror (altså alkoholen), og han hengte seg et halvt år etter diktet ble skrevet.

Lars Verket

TOVE BØYGARD TIL 20 I STIL OG INNHOOLD



Klar-venn, Tove Bøygard har kommet med sin første soloalbum. Et album som har fått femmere og seksere i terningkast i alle landets aviser. Lørdag den 4. september får vi høre henne og søsteren Anita under bursdagsfeiring til Klar i Domkirken i Kristiansand.

Av ODDMUND HARSVIK

Duoen, Bøygards", Tove og Anita Bøygard har tidligere kommet med to kritikerroste album. Under et års atskillelse, Anita har vært i USA, har Tove skrevet tekster og melodier til 12 sterke låter. Og albumet får selvfølgelig en sterk sekser av Klar

Musikalsk ligger musikken et sted mellom countryrock og litt blåe viser. Tekstene tar for seg dype og store fattigdom og krig, men også nær avstand og menneskeforståelse. Personlig falt jeg pladask for den melankolske og kloke Stille Elv. Sikkert fordi hun her synger om mine erfaringer, om hvordan vi forventer at ting skal legge seg til rette, men kommer frem til konklusjonen at vi må ville det:

*"E såg for meg gode daga/ein vennlig bris og godlynt sus/men det har vore storm og harde vindkast/ Det var nordavinden som vann med iskaldt brus.
E trudde fossen skulle stilne/ at flate landet vilde overta/ og først no har en skjønt at vilje til stille elv/e det e som må ha".*

Jeg kjente tårene renne da jeg hørte teksten første gang. Jeg så på hvor mange år jeg hadde "kasta bort" med å søke topper i livet, som igjen hadde ført til store avgrunner, og jeg tenkte selvmedlidende bittert: "Hvorfor måtte jeg nesten bli 40 før jeg så dette, med så mye gjort som skulle ha vært gjort og så mye ugjort som kulle vært gjort? Så lytta jeg til mer av teksten og forsto:

"Så e tok turen opp i dala/te gamalt hus med gamal sjel/ og e tenkte slutt no med å bale/sett deg ned og sjå på graset eit bel. Så slik sat eg i mange daga/og let tankan gå forbi/for slik era me laga/me kan gje slepp/ om me bere gje oss tid".

I ettertanken så jeg at jeg var blitt til den jeg er fordi alt som er gjort er gjort og alt det ugjorte er ugjort. Det er fantastisk å kunne gi slipp på fortidens bitterhet og leve her og nå! Flere musikk anmeldere har allerede spådd dette albumet til årets beste, og like mange har forskuttert Spelmanspriser til hallingdalmusikeren.

Med tanker på alle oppdragene hun har, var det under tvil at jeg våget å spørre henne om hun enda en gang vil bidra under en støttekonsert for Klar. Det tok to minutter så kom svaret: Jaaa! Klart eg vil. Og Anita var like velvillig.

De to bidro under en konsert på gamle Start stadion, sommeren 2008. Tove spilte og sang i Grim kirke under Klars julekonsert i 2009. Og nå håper jeg at Domkirken blir fylt til siste sete. Før konserten vil Klar med støttespillere ha stand på Torvet. Vi kommer imidlertid tilbake med flere konkrete opplysninger i neste nummer



MEDIA UNDER- SLÅR FAKTA

Et utvalg ledet av Vest-Agders fylkesmann, Ann-Kristin Olsen legger i disse dager frem en undersøkelse som viser at hele 110 av totalt 132 drap blir begått av menn med alvorlige psykiske lidelser påvirket av rusmidler, i all hovedsak alkohol. Når media gjengir denne rapporten, underslår de alkoholmedvirkningen, og det er grunn til å spørre hvorfor?

TEKST: **ODDMUND HARSVIK**

I rapporten heter det:

"Hvis man likevel skulle forsøke å peke på en viktig faktor for at alvorlig vold eller drap skjer, må det være rusmiddelbruk, i første rekke alkohol. Dette gjelder både drap begått av personer med og uten psykiske lidelser. Risikofaktorer knyttet til rus er derfor viet stor plass i utvalgets rapport".

Til tross for alkoholens store medvirkning til vold og drap, nevner eksempelvis Nrk Dagsrevyen rus kun én gang og psykiske lidelser 15 ganger i sin reportasje om rapporten. Tv2 og avisen VG og mange andre aviser, underslår på samme måte utvalgets viktigste årsak: Alkohol.

Det er også viktig å få frem et selv om rus blir nevnt som et apropos, så er leserne vant til at media da mener narkotikarus. Medias omtale av alkohol har de siste årene gjennomført vært knyttet til positive settinger som vinsmaking, sosiale sammenkomster, kos og hygge.

Jeg har flere ganger forsøkt å komme til bunns i medias motiver for å omtale den mest skadelige rusgiften vi har i vårt samfunn så positivt. To tidligere sjefsredaktører i avisen Fædrelandsvennen, Finn Holmer-Hoven og Hans-Christian Vadseth, har svart at det ikke er knyttet økonomi til avisenes

alkoholomtaler. Vi vet likevel at alkoholnæringen bruker ca 200 millioner kroner årlig på å få plassert sine merker i medias "forbrukerinformasjon". Når media så åpenlyst underslår viktige faktorer fra undersøkelser, faktorer som dokumenterer at vold og drap i hovedsak blir gjort under påvirkning av den rusgiften de hyller, så er det grunn til å stille spørsmål om de store mediehusene er kjøpt og betalt med blodpenger fra alkoholnæringen?

En annen årsak kan selvfølgelig være at journalist- og redaktørstanden har personlige behov for bruke narkotika som en "god fiende". Ved å legge skadevirkningene på narkotika, til tross for at mellom 80 og 90 prosent av rusproblemene er knyttet til alkohol, kan de fortsette å heve sine glass under faglige samlinger og i private lag. Og når fyllesyken og alkohol-abstinensene sliter i dem på jobben, kan de trøste seg med at "det er lang vei ned til de avhengige. De på Plata".

Uansett grunn for å underslå sannheten, så er dette til skade for hele samfunnet, og ikke minst for alle barna som skal vokse opp i et samfunn der risikoen for å bli utsatt for vold og drap av alkoholpåvirkede personer øker i takt med det totale forbruket.



ER "HUMAN NARKOTIKAPOLITIKK"? HUMAN NARKOTIKAPOLITIKK

Foreningen for human narkotikapolitikk og flere ungdomspolitikere går inn for en mer "human narkotikapolitikk" ved å legalisere brukerdoser narkotika og gå inn for heroinutdeling som behandling.
Kan dette kalles humant?

TEKST: **ODDMUND HARSVIK**

ILLUSTRASJON: **REMI THORESEN**



Da jeg for et tiår siden ironisk foreslo at alkoholikere skulle få blå resept på ei halv 60% for å bli likestilt med LAR-pasienter, ble jeg hånet med at det er forskjell på abstinenser fra alkohol og narkotika.



Vi har fått det for oss at ved å gjøre det enklere å få tak i den giften som ødelegger livene våre, livene til vår omgangskrets og familie, samt forsøpler samfunnet, er humant. Vi mener at vi ved å dele ut rusgifter gratis til folk som har en mental besettelse til at denne giften gir løsningen på livet - er å gjøre rusavhengige en tjeneste.

VI GJØR DEM EN BJØRNETJENESTE!

De "humane" narkotikapolitikkforkjemperne tenker at de ved å legalisere narkotika, på linje med alkohol, så vil dette være humant for misbrukerne. Fordi de da slipper å begå kriminelle handlinger for å skaffe seg penger til rusen, og fordi de slipper å få flekker på rullebladet for å bruke ulovlige midler. Historien bak det økte forbruket av alkohol burde imidlertid advare disse "humanistene".

Vi har gjennom de siste tre tiårene brukt lovlig-vare-begrepet til å normalisere bruk av denne rusgiften, som er vårt aller, aller største rusproblem. Vi åpner for tilgjengelighet over hele landet. Møbelbutikker, frisørsalonger og kirker søker om skjenkeløyve, fordi dette er lovlig vare, og at lovlig vare skal kunne nytes der en oppholder seg. Være tilgjengelig overalt i samfunnet. Jeg skal ikke komme inn på statistikker over skadevirkninger, bare vise til at Finland nå hever avgiftene etter å ha erfart hvor store skadevirkninger avgiftsreduksjon på 20 prosent førte med seg.

Det er liten tvil om at normalisering av bruk av alkohol gjennom "lovlig-vare-begrepet" har bidratt til at flere unge sliter av akutt alkoholavhengighet. Det er per i dag ett års ventelister for unge mellom 13-26 år for behandling av alkoholproblemer. En "human narkotikapolitikk" vil føre til dramatisk økning av bruk av narkotika blant unge.

Gatepatrulen ved Grønland politisjasjon i Oslo sier at vi ved å avkriminalisere bruk og besittelse av narkotika vil forsømme neste generasjon, og at de vil miste muligheten til å bekjempe de tungt belastede miljøene. De mener også at de vil miste muligheten

til å fange opp barn og unge som er i faresonen og avdekke førstegangsbrukere ved en slik avkriminalisering. Et annet poeng er at vi ved å fjerne de juridiske konsekvensene for salg, også vil ramme bekjempelsen av narkotikasalg.

HVORFOR BRUKER VI ALKOHOL OG NARKOTIKA?

Jo, for å våge å være de vi ønsker å være, for å dempe våre følelser slik at vi slipper å føle. Joda. Jeg vet godt at det finnes vinklubber og lignende som gir et nytelsesalibi. Jeg våger likevel å påstå at 90 prosent av de som bruker alkohol relaterer smaken til virkningen. Når det gjelder narkotika er brukerne mer ærlige på dette. Det sier seg nesten sjøl at en som røyker cannabis, røyker for virkningen, og en sprøyte settes ikke for smakens skyld.

Poenget mitt er at vi bruker alkohol og narkotika for å komme inn i en ønsket tilstand. Dessverre gir denne ønskede tilstandene uønskede konsekvenser. Og det er slett ikke humant å forsøke å reparere disse ved å medisinerer den syke lenger inn i denne tilstanden. Mange snakker om at heroinister og andre narkomane må ha hjelp til å komme ut av rusen uten å plages av abstinenser. Faktum er at alle narkomane gjennomlever abstinenser flere ganger i året. Alle må ha en pause for at kroppen skal komme til hekten. Abstinenser er velkjent for alle som ruser seg.

Når jeg for et tiår siden ironisk foreslo at alkoholikere skulle få blå resept på ei halv 60% for å bli likestilt med LAR-pasienter, ble jeg hånet med at det er forskjell på abstinenser fra alkohol og narkotika.

Og det har de rett i. Ulike rusmidler gir ulike abstinenser. Heroinabstinenser gir ofte diare og oppkast i tillegg til psykiske plager. Langvarig bruk av alkohol og benzodiazepiner (valium m.m. forf. anm) gir sterk angst og depresjoner, samt er de eneste rusmidlene som kan gi abstinenser som fører til død: Langvarig bruk av alkohol- og benzodiazepiner kan føre til delirium tremens, kramper så sterke at det kan føre til

hjerrestans. Det er derfor mer logisk å gi brukere av disse rusmidlene gratis nedtrapping enn andre. Som tørr alkoholiker vet jeg derimot at det eneste som nytter, er avhold.

De mest livstruende abstinensene får vi ta under legetilsyn.

ABSTINENSER HADDE I MANGE ÅR EN DOBBELEFFEKT:

En av grunnene til at jeg drakk, var for å unngå disse. Men jeg vet jo også at jeg etter perioder der fysikken og psyken min var kommet i orden igjen, så begynte jeg å drikke på tross av at jeg intellektuelt visste at det ville føre til nye abstinenser. Etter mange år ble jeg imidlertid så fysisk og psykisk utslitt av denne belastningen, at jeg ikke orket mer.

Abstinensene hjalp til slik at jeg kom til en bunn der jeg ikke orket å leve med alkohol lenger. Siden jeg heller ikke orket å leve uten, måtte jeg søke hjelp til å finne en løsning. For meg, og tusener av andre alkoholikere og narkomane, ble jeg hjulpet via behandling etter 12-trinnprogrammet. En psykososial behandlingsmodell, der vi lærer at vi er ansvarlige for vår egen tilfriskning, men ved hjelp at et program som veileder oss til å finne en livsstil og retning vi lever godt med.

Vi er mange som ser på denne behandlingen som human. Den er tuftet på empati, ikke sympati. Vi får og gir tilbakemeldinger i beste mening, i ærlighet og respekt. Vi er ikke ute etter å gjøre godt inntrykk, søke å bli likt ved å fortelle de andre hva vi tror de vil høre. Vi speiler oss i hverandre, kjenner oss igjen uten at det trengs bruke lange forklaringer. Vi liker ikke alltid det vi ser hos andre - eller i oss selv, men vi vet at vi alle er der for å foreta endringer med vår innside. Bli kjente med vår styrke og våre svakheter. Dyrke våre sterke sider, og foreta endringer med våre blindfelt.

Alt dette er humanisme på sitt sterkeste. Å dele ut mer av det som skader oss, kan virke sympatisk. De som gir oppnår i alle fall sympati hos de som får. Men er det empatisk og humant? Mitt svar på dette er nei!

VI SER ETTER DIAMANTEN MENNESKET

Bare to prosent av alkoholikere og narkomane går på "gata".
Resten er vanlige mennesker som serverer deg på restaurant, opererer deg på sykehuset, sitter på kontoret, kjører bil, buss, gravemaskin, drosje...
de både ser og oppfører seg normalt.

TEKST: **LEIF STRØM**

FOTO: **LEIF STRØM**

I mange år var misbruket mitt helt usynlig, sier Olaf Olsvik. Jeg hadde suksess og trodde etter hvert at jeg var udødelig og usårlig. Jeg var rik og vellykket. Misbruket økte, men fasaden var lenge helt flott.

Olaf Olsvik falt fra maktens tinder innen næringslivet, og ble snart en fullbefaren narkoman. Først helt på slutten var misbruket hans synlig for omverdenen. (dette har han skrevet om i boken Rus og Rolex). Han og hans

kone Margit var kjærester for 25-30 år siden i en kort periode. Så tok Olaf kontakt igjen mens han var i langtidsbehandling for sitt rusmisbruk. De giftet seg i 2003 og fikk sønnen Henrik. Margit anser seg som medavhengig fordi lever sammen med en person med sykdommen avhengighet, selv om Olaf er rusfri på åttende året. Begge er i dag svært oppegående og driver Mestringshuset Sør i Vegårshei. Et sted hvor både alkoholikere, tablett- og stoffmisbrukere får hjelp til å komme tilbake til livet.

SAMFUNNET FORSTÅR IKKE AVHENGIGHET

Myndighetene fokuserer stort sett på den lille to-prosenten som er synlig, og lar flertallet av de som lider av sykdommen greie seg selv. Det er ikke vond vilje – de bare forstår ikke hvordan avhengighet virker. De forstår ikke hvordan voksne, normale mennesker med gode jobber kan falle utfor stupet og ødelegger seg selv, familien og alle rundt seg. Det er derfor hjelpeapparatet trenger folk som har vært

gjennom "vaskemaskinen" og kommet helskinnet tilbake til livet. De trenger steder som Mestringshuset.

Hva er spesielt med Mestringshuset Sør?

Vi gjør ikke forskjell på narkomane og alkoholikere – rike eller fattige. Vi blander narkomane og alkoholikere i grupper og behandler dem likt.

Det har vist seg å fungere veldig bra. Avhengigheten er jo den samme, og den slår vilt. Rusavhengige er like, men forskjellige. Vi legger vekt på å gi misbrukeren verdigheten tilbake. Vi har investert mye i huset vårt for å kunne tilby gode, hyggelige omgivelser til de som kommer til oss. Alle får for eksempel eget rom med privat bad.

TID ER VIKTIG

En av de avgjørende faktorene for å få folk på fote igjen er tid. Vi har opplevd det å gi mer tid som en suksessfaktor i behandlingen. Det tar tid å få mennesker til å forandre tankemønster og handlingsmønster hos de som har vært rusavhengige og kriminelle lenge. Noen har kriminell tankegang andre har et skjevt forhold til økonomi, til familierelasjoner, til sex til jobb og samfunn lenge etter de er blir edrue eller rusfrie. Derfor satser vi også på langtidsbehandling.

Primærbehandlingen varer fra seks til åtte uker. Her inngår medisinsk avrusning. Alle som tas inn til avrusning får direkte plass videre i primærbehandling. Vi behandler etter AA's 12-trinns modell, bedre kjent som Minnesota-modellen.

KONSEKVENSER OG FAMILIE

Det viktigste i starten er å bryte benektelsen. Mange har en tendens til å bagatellisere problemene til å begynne med. Vi får dem til å forstå at de ikke er her for "flass i håret", men at de lider av en dødelig sykdom – avhengigheten kan drive dem helt ut i det ytterste mørke om de fortsetter. Vi fokuserer på konsekvensene for dem selv, familien, jobben og samfunnet. Et viktig skritt er å få dem til å bli ærlige overfor seg selv og familien.

I løpet av primærbehandlingen tilbys familieuke. Det er en ukes behandling for pårørende – foreldre, barn, ektefeller, søsken og kjærester/samboere. Her jobbes det mye med følelser – mye om kontroll og å slippe kontroll. Rusmisbrukeren skal jo edru finne sin rolle i familien, og de skal gi han/henne plass. Familien er her for sin egen del.

Her praktiseres virkelig "tøff kjærlighet". Vi går gjennom hvem skal ta ansvar – gi ansvar. Barn skal få lov til å være barn. Det er bare én du kan få gjort noe med og det er deg selv. Alkoholikere som er langt inne i benektelsen kan utsettes for intervensjon av familie og venner. En skikkelig konfrontasjon hvor alkoholikeren får presentert sin ødeleggende adferd.

FØLELSER I FOKUS

De lever ikke et latmannsliv her – vi har stort sett program fra åtte om morgenen til elleve om kvelden. Det blir jobbet med følelser. Mange har et avstumpet følelsesliv på grunn av rusen – det er noe av det viktigste å få rettet opp. Etter behandlingen blir mange sendt til Halvveishuset i Vegårshei. Her har de halvparten behandling og halvparten egen tid.

En sosionom kartlegger alle forhold. Noen har familieproblemer – fratatt barn, barnevernsbarn, samlivsbrudd – manglende bolig, økonomi helt ute av kontroll og så videre. Vi hjelper til slik at de får begynt prosessen slik at de selv kan mestre resten etter hvert. Noen får hjelp til boligsøking via Nav mens de bor i Halvveishus. Da kan de "prøvebo" litt og allikevel ha retrettmulighet til Halvveishuset dersom de er urolige. En effektiv botrening.

Vi jobber med å opprette et "kvartveishus" som vi håper å få åpnet i løpet av sommeren. Her kan folk få bo i opptil 12 måneder. Samfunnet snakker om rusfrihet. Hva er det? Det er tusen ting å ordne opp i, og det tar tid. Det enkleste er å bli rusfri. Det er resten som er utfordringen. Alle som skal bo på kvartveishuset må enten ha jobb, jobbtrening eller gå på skole. Det vil være et slags hybelhus, men med tilsyn og terapisamling et par ganger i uken.

TØFF UTSIDE

Hittil har Olaf ført mesteparten av ordet. Nå overtar Margit, som sammen med Olaf har åpnet Mestringshuset Sør:

Vi har en visjon: Kanskje kommer kongen! Det er vår måte å uttrykke verdighet på – både i omgivelsene og i mennesket selv. Vi ser etter diamanten i hvert enkelt menneske og hjelper dem til å pusse den helt til de ser den selv. Det er et utrolig øyeblikk å oppleve at de plutselig opplever at de er verd noe – at de har verdi og personlighet.

Jeg glemmer ikke en av de tøffeste torpedoene vi har hatt her. Han var tatovert fra issen og helt ned og hadde utøvd handlinger jeg ikke vil snakke om. Han hadde digre diamanter i ørene og var så muskuløs at han virkelig var skremmende. Etter noen uker i behandling sa han plutselig at "mamma er glad jeg er her, hun teller dagene jeg



blir uten å reise." Etter hvert ville han gjøre mer for å gjøre mamma glad. Han ble faktisk en stor og flott person. Han ønsket å fjerne tatoveringene – symbolene på det livet han hadde levd i ruskarrieren. Vi hjalp ham å søke om støtte til å fjerne dem.

Trivsel er viktig

At vi har det pent og rent her gjør noe med menneskene, og vi har ennå ikke opplevd at noen har skadet interiøret. I følge en amerikansk undersøkelse utgjør trivsel over førti prosent av rehabiliteringen. Selv har jeg jobbet i hotellbransjen i 25 år og mener at et behandlingssted som Mestringshuset trenger en moderlig hånd over stedet. Vi driver litt voksenopplæring – får folk til å rydde etter seg og ta ansvar for felles trivsel. Folk liker tydelighet og ærlighet – det er gjensidig respekt. Jeg pleier å spøke med at "rusavhengige er til forveksling lik vanlige folk", og da bør vel kanskje samfunnet behandle dem som det?

Du vet at narkomane – spesielt de unge – er vant til å få ting opp i hendene. De går til veiledere i NAV og forlanger sin rett til hjelp. Som regel får de hjelp uten motkrav – de blir pasifisert. Ikke et vondt ord om disse veilederne eller politikere, men de forstår ikke sykdommen avhengighet. I stedet for å hjelpe den narkomane, muliggjør de et videre misbruk.

Hos oss må de gjøre jobben selv. Vi veileder og de finner løsningen. De lærer at for å få noe må de selv yte. Det er "tøff kjærlighet". Mange opplever starten på oppholdet hos oss svært tøft. Men ikke på langt nær så tøft som livet "der ute".

DØMMES TIL SONING

Apropos politikere. Hva med gratis utdeling av heroin? Begge himler med øynene: Det blir det samme som med metadon og subutex. Uten behandling bruker de aller fleste andre rusmidler ved siden av. Det er rusen rusmisbrukeren er ute etter. Gratis heroin er greit for å få bort abstinensen – men da vekkes lysten på mer rus, og misbruket fortsetter som før. Politikere fremholder Vancouver som et godt eksempel – at det der ikke var

rusmisbrukere i gatene. Der hadde de gratis utdeling av heroin. Ja, det er riktig, men politikere glemte å tilføye at alle som fikk heroin samtidig fikk behandling.

§ 12-SONING I FENGSELET.

Det vil si soning av dom på institusjon. Hele 85 % av fangene har rusproblemer og mesteparten av forbrytelsene foregår i rus. Derfor er rusbehandling et alternativ i fangebehandlingen. Soning i institusjon kan være f.eks på Mestringshuset. Fangene følger det samme programmet som andre pasienter. Men i tillegg har vi en skreddersydd program for denne typen pasienter:

KRIM kurs – en ukes kurs i "avrusing på kriminell tankegang og mønster" (noen ganger er det også nødvendig å endre på uttrykket som for eksempel tatoveringer, piercinger med mer, for å ha en bedre mulighet ute i samfunnet). Lære seg til å kjenne samfunnets usynlige rammer og respektere dem. (I fengslet er der tydelige rammer og begrensninger, og de er enkle å forholde seg til. Derfor fungerer de aller fleste godt mens de er i fengsel.)

SKAMMENS SYKDOM

Avhengighet skal skjules og forties. Alle skammer seg over rusmisbruk – både misbrukeren selv, familien, kolleger og samfunnet. Andre sykdommer vekker medfølelse og sympati. Få kan forstå hvorfor en ung mor velger heroin fremfor morsmelkerstatning. At en far bruker alle pengene på rus mens familien sulter. Sannheten er at de har ikke noe valg. De er syke – syke på sjelen. De kan hate seg selv for det, likevel velger de alkohol eller stoff.

Det finnes kun tre utganger på sykdommen:

1. Død.
2. Sinnsyke.
3. Edruskap/rusfrihet

Olaf veksler hverdagen mellom pasientsamtaler og forelesninger på klinikken og foredrag, coaching og veiledning i næringslivet. I 2009 utga han boken Rus og Rolex – historien om en narkoman i hvit snipp. Boken er en usminket og sterk historie om Olafs ufattelige liv.

Margit og Olaf har jobbet med å etablere selskapet siden 2004.

Begge jobber som bedriftsrådgivere og bruker det meste av tiden til foredrag, kurs og veiledning i næringsliv og offentlig. Margit holder også forelesninger for pårørende som er i familierapi på klinikken. Sitt daglige virke driver hun fra kontoret i Kristiansand.



Hos oss må de gjøre jobben selv. Vi veileder og de finner løsningen. De lærer at for å få noe må de selv yte. Det er "tøff kjærlighet".







TAUSHET ER IKKE GULL -NÅR BARN LIDER

I følge erfaringer fra Rettsmedisinsk institutt dør fem til åtte barn hvert år etter vold eller omsorgssvikt i hjemmet. Mange flere lider. Problemet er at svært mange voksne personer vet eller burde vite om volden, men velger å tie eller fortrenge det.

TEKST: **LEIF STRØM**

FOTO: **TOR ERIK SCHRØDER**

Vi snakker med Connie Bentzrud som sammen med Asbjørn Øyhovden nettopp har mottatt kulturdepartementets menneskerettspris for journalister. Begge jobber i TV2 og fikk prisen for å ha bidratt til å avsløre hvordan barns rettigheter ikke blir ivaretatt i overgrepssaker. Gjennom fem år har de laget over 250 TV-innslag som omhandler vold og overgrep mot barn.

Jeg prøver å få frem hver gang jeg snakker med noen at folk må si i fra, sier Connie. Det er alltid noen voksenpersoner som vet – men flesteparten tier. Og det er faktisk straffbart! Verken katolske prester eller leger kan skjule seg bak taushetsplikten – loven går foran. De kan også bli straffet dersom de ikke melder fra om alvorlig vold eller overgrep.

VEIEN TIL TV2

Connie er ei ekte Lundskråke modell - 62. Hun har vokst opp i byen og gått på

de kjente skolene Oddernes, Wilds Minde og Oddemarka. Handelsskolen tok hun på Gimle før hun gikk inn i forsvaret. Her jobbet hun som fotoassistent. Hun vervet seg og tilbrakte to og et halvt år i forsvaret. Her fikk hun praksis og opplæring i fotografering. Senere jobbet hun to år i Fædrelandsvennen – også her som fotoassistent.

Da tok hun skrittet over til Santa Barbara i USA hvor hun studerte fire år i Arts & Science – foto og film. Et fire års bachelor-studie endte i 1988. Hun kom hjem og fødte sin første sønn Christopher. Hun gikk tilbake til Fædrelandsvennen, men jobbet også litt for AS Media som drev med video-produksjon. Hun freelancet også litt for VG og Agderposten. Så ble hun leid ut til TV2 som på den tiden brukte en god del freelancere til redigering og slikt. I 1996 ble hun ansatt i TV2 som nyhetsreporter på heltid og har vært der siden.

FRA HUMOR TIL ALVOR

Til å begynne med satset jeg mest på nyhetsinnslag med hyggelig eller humoristisk vinkling. Jeg hadde kontor i Kristiansand og presenterte sørlandske nyheter. Men så skjedde Baneheia-mordene. Det tok oss alle på senga. Man kan si at vi sørlendinger mistet vår uskyld da de på nært hold fikk vite hva folk er i stand til å gjøre mot barn. Det forandret meg også – jeg ble mer opptatt av temaet.

Da jeg for fem år siden dekket en rettsak hvor et mishandlet barn var involvert ble jeg sjokkert over alle som visste noe, men som ikke sa i fra. At barnets rettigheter ikke ble ivaretatt, at det sannsynligvis fantes flere slike saker. Jeg kom ut med flere spørsmål enn svar. Jeg kontaktet politiet om det var flere slike saker og fikk positivt svar, men mye var taushetsbelagt. Jeg måtte finne andre kilder og fikk vite at folk faktisk mishandlet barna sine – noen ganger også til døde. Jeg kontaktet Asbjørn Øyhovden – vi hadde jobbet sammen før og likte samarbeidet.

GJENNOM TAUSHETSMUREN

Skal vi grave? spurte jeg. La oss sette i gang! sa han. Men det var lettere sagt en gjort. Dette var virkelig det mørke fast land. Tabu – ingen ville si noe om naboer, venner eller familie. Det er ingen klisjé å si at barn ikke har noen stemme. Det har de faktisk ikke i voldssaker. Det faktum at det ofte er omorgspersoner som utøver volden gjør ikke saken enklere – de vi i hvert fall ikke snakke.

Vi startet med det som lå åpent: Dommer som var gitt, det som lå på nettet osv. Statistikk fantes ikke på den tiden. Vi forsøkte mange kilder, men møtte en mur av taushet. Vi måtte prøve å finne andre metoder. Gå rundt problemet. Vi hadde over 1000 samtaler og fikk etter hvert lirket ut enkelte taushetsbelagte opplysninger.

DE FLESTE SLAPP UNNA

En ting sto klarere og klarere for oss: Det var flere saker. Saker der rettsmedesinerne hadde fastslått at det var vold med så store skader at de førte til døden. Imidlertid var det vanskelig å bevise hvem som var gjerningspersonen. Dermed ble de henlagt etter bevisets stilling. Hvem skulle anklages – mor eller far? Den gangen slapp begge fri – i dag kan begge to anklages dersom han eller hun visste hva som foregikk. Mange av sakene den gangen ble ikke etterforsket skikkelig. Det døde barnet fikk heller ikke oppnevnt bistandsadvokat – det skjer jo alltid når voksne dør under mystiske omstendigheter. Vi påviste på den måten at barnets rettsikkerhet ble dårlig ivaretatt i forhold til voksne.

Vi maste for å få frem en statistikk, og da den endelig kom beviste den det vi mistenkte; at henleggelse er det vanligste. Etter dette har Riksadvokaten gjenopptatt seks saker. To av dem har endt med felende dom.

POSITIV HOLDNINGSENDRING

Det har skjedd mye siden vi satte i gang

med dette. Vi satte fokus på barn som er vitne til vold. De fikk ingen erstatning før, men nå er det vedtatt en ny lov som gir dem rett til det. Det er opprettet seks nye barnehus – blant annet ett her i Kristiansand – som gjør situasjonen lettere for utsatte barn. Dette har også bidratt til en holdningsendring og bidratt til at søkelyset nå er satt på den mangelfull etterforskningen. Agder politidistrikt er for øvrig blant de beste i klassen. Etter Baneheia har de opprettet et eget team som tar seg av barnevoldssakene.

LOVEN HINDRER ETTERFORSKNING

Det er jo ganske spesielt at etterforskerne ikke får lov til å inspisere et potensielt åsted hvor et barn har dødd plutselig og uventet. I alle andre saker kan politiet gå inn dersom det er mistanke om en forbrytelse. Men ikke her. Først skal barnet til obduksjon noe som kan ta flere dager. Deretter skal det fastslås om noe ulovlig har foregått. Du skjønner selv at alle bevis kan lett fjernes når dagene går. Jeg kan forstå at man er redd for at en krybbedød kan bli forvekslet med vold eller lignende, men faktum er at foreldre med krybbedøde barn faktisk ønsker seg etterforskning for å fjerne enhver mistanke.

Positivt her i Agder er at for eksempel Våg-saken, der mange barn var involvert, ble raskt og grundig etterforsket. Alt gikk unna fra oppklaring og frem til rettssak på under ett år. Det er positivt for alle involverte. Det er viktig med rask oppklaring og avslutning slik at folk blir ferdig og komme videre. Andre steder blir ikke dette gjort.

TAUSHETSPLIKT GJELDER IKKE GROV VOLD

En annen positiv ting er at justisminister Storberget for noen dager siden sendte ut en melding om at loven om opplysningsplikt i overgrepssaker skal skjerpes. Når den katolske kirkes overhode i Norge biskop Bernt Eidsvig sier at kirken har et hemmelig arkiv der overgrep fra kirkens menn er skjult, så bryter de norsk lov. Taushetsplikt i forbindelse med skriftemål er heller ikke hellig. Opplysninger om grove overgrep skal meldes til politiet. Og der er vi tilbake til min kjemphest: Folk må si i fra – de må bry seg, være medmennesker – slutte å trekke seg unna, være feige og selvopptatte. Hvis de visste hvor vondt mange barn har det, hvordan de blir merket for livet – kanskje de ville stå frem. Jeg håper på en holdningsendring her – derfor vil jeg aldri gi meg med dette arbeidet. Mange politikere er ergerlig på oss. Det tar vi som et kompliment – det betyr at vi pirker bort i noe som betyr noe for dem.

Jeg var en irriterende elev. Jeg ble oppfattet som frekk fordi jeg alltid spørsmålet: "Åffer det'a?" Og det har jeg fortsatt med som voksen. Jeg mener det er det viktigste spørsmålet i journalistikken. Jeg hadde og har en deilig mangel på respekt for autoriteter – men jeg har respekt for mennesker. Spesielt dem som vil fortelle historien sin.



Positivt her i Agder er at for eksempel Våg-saken, der mange barn var involvert, ble raskt og grundig etterforsket. Alt gikk unna fra oppklaring og frem til rettssak på under ett år.







DE GJEMTE OG GLEMTE BARN

For barn av foreldre med psykisk sykdom og rus blir det normale unormalt og det unormale normalt. De siste årene er det blitt etablert et nasjonalt kompetansenettverk for å finne og gi et tilbud til de gjemte og glemte barna, og nettverket ligger i Kristiansand på Sørlandets sykehus.

TEKST: **ODDMUND HARSVIK**

FOTO: **ODDMUND HARSVIK**

Siden barna er vår fremtid, og vi vet at barn påvirkes av voksnes atferd, er det viktig at de blir fanget opp og får den hjelpe de har krav på. Derfor besøker Gatemagasinet Klar Barnsbeste, som er navnet på det nasjonale kompetansenettverket for barn av, og senterets leder Siri Gjesdahl for andre gang i løpet av et par år. Og ting har skjedd: Vi har kommet godt i gang med arbeidet, noe som har medført at vi har mer enn doblet bemanningen. I dag har vi fire fulle stillinger og syv personer som deler på 1,45 prosents stilling, forteller Siri Gjesdahl.

BARNEANSVARLIGE

Lederen av kompetansenettverket mener at en lovendring som går på at barn skal ha rettstillinger har bidratt til fokus og engasjement på denne problematikken har økt. Barn av foreldre som er i behandling får nå tilbud om hjelp. I fjor vedtok Stortinget endringer i helsepersonelloven og lov om spesialisthelsetjenesten for å sikre at helsepersonell skal identifisere og ivareta det infor-

masjons- og oppfølgingsbehov mindreårige barn som pårørende kan ha.

Endringene trådte i kraft ved årsskiftet og gjelder både ved psykisk sykdom, rusmiddelavhengighet eller alvorlig somatisk sykdom eller skade. Bestemmelsene gjelder for alt helsepersonell i både offentlig og privat sektor. Endringene i loven innebærer også at taushetsbelagte opplysninger kan gis til samarbeidende personell når dette er nødvendig for å ivareta behovene for pasientens barn, med mindre pasienten motsetter seg dette.

Loven pålegger nå alle helseinstitusjoner i spesialisthelsetjenesten å ha barneansvarlig -personell. Den barneansvarlige skal ha nødvendig kompetanse til å fremme og koordinere oppfølging av mindreårige barn av psykisk syke, rusmiddelavhengige og alvorlig somatisk syke eller skadde personer.

PILOTPROSJEKT

Syv helseforetak: Sørlandets sykehus,

Stavanger, Bergen, Nord-Trøndelag, Bodø, Asker og Bærum og Innland har vært med i et opplæringsprogram i regi av BarnsBeste. Det inneholder opplæring og veiledning av barneansvarlige 4 dager. De gis informasjon om lovverket, om hvorfor vi skal ha barneansvarlige, hvilke oppgaver disse skal ha og hvordan de skal snakke med familien og barna, og ikke minst hvem de skal samhandle med. Det er i dag 500 barneansvarlige fra pilotsykehusene som har gjennomført opplæringen.

Dette betyr at barna av foreldre som vi kjenner til får hjelp. Men hva med alle barna som lever bak lukkede gardiner og fine fasader? Det er vel så viktig er det at vi fanger opp de barna, mener Siri. Hun ser at det ikke finnes noen patentløsning på hvordan, men mye kommer frem ved at det blir synliggjort gjennom eksempelvis media og internett, skoler og at det finnes hjelp, kartlegging, skoleprogram og opplæring av lærere. Bufdir (Barne-ungdoms- og familiedirektoratet. Red anm.) etablerer sam-

arbeid om informasjon gjennom kontaktnettverk mellom kommuner.

Og ikke minst bidrar til lovendringen om at barn av syke foreldre har rettigheter til å synliggjøre hjelpeapparatet. Og vi som kompetansenettverk jobber målrettet med å spre videre all informasjon vi får inn.

MARIUS IMPONERER

Kompetansenettverket i Kristiansand er etter hvert blitt en plattform for brukerorganisasjoner og selvhjelpsgrupper til "barn av". Marius Helland Sørensen-Sjømælling er barn av rusavhengige foreldre. Han fortalte sin sterke historie på TV, Nr2, for en tid tilbake. Marius har startet organisasjonen BAR (Barn av rusavhengige), og han er blitt en viktig stemme for denne store gruppen barn. Og kanskje vil hans åpenhet og evne til å få frem sitt budskap, få andre barn og unge til å våge å ta skrittet til å søke hjelp.

Leder av Barnsbeste tror at Marius vil ha en viktig funksjon fremover. Jeg er veldig imponert over denne ungen mannen, sier hun.

VÅG Å VÆRE VOKSEN

Undertegnede har møtte Marius i forbindelse med en del seminar innenfor rusfeltet, i tillegg følger vi hverandre på sosiale medier som Twitter og Facebook.



Dette betyr at barna av foreldre som vi kjenner til får hjelp. Men hva med alle barna som lever bak lukkede gardiner og fine fasader?



Tenk om jeg i min barndom hadde hatt et sted og henvendt meg til, en brukerorganisasjon som BAR, eller telefonnummeret til et kompetansesenter som hjelper barn som har en oppvekst som min? Det er slike tanker som får meg til å engasjere meg. Jeg vet at det er mange barns og unge som har bruk for noen å snakke med. Min redning ble at en lærer på Steinerskole så meg. Hun lot meg sitte igjen etter skoletid for å gjøre leksene, og hun ga meg tilbud om å snakke med henne hvis jeg ville. Det var ikke så mye jeg sa, men jeg visste at hun så meg. Barn og unge trenger i første rekke det. Noen som har ærlighet og respekt til å se gjennom løgnene og unnskyldningen til barna som vil beskytte de voksne. Våg å være en voksen som sier fra, våg å bryte taushetsplikten til fordel for barnets beste. Våg å vise tøff og ærlig kjærlighet er Marius sitt råd til oss alle.

SAMARBEIDER

Under et seminar i regi av helsedirektoratet for en tid tilbake, ble han enig med Rita Nilsen, leder av Retretten i Oslo om å samarbeide i arbeidet med pårørende av. Rita er voksent barn av, og har selv en fortid som barneprostituert, alkoholiker og narkoman. Og lik Marius har hun fortalt sin historie på Nr2 TV. Hun utlevte sin sterke historie til "Viggo på lørdag".

Retrettens værested er ofte overfylt av både rusavhengige og pårørende, så det ville være fint om vi for fremtiden kan koble pårørende opp til Marius, smiler Rita og gir Marius en kjempeklem. Og Marius samarbeider gjerne om å hjelpe andre som har opplevd og opplever en barndom som hans egen.

Han gjør en kjempeinnsats, fastslår Rita. Og min konklusjon er at det gjør Rita også.





Å LEVE MED EN RUSMISBRUKER ER SOM EN KRIGSSONE

Uforutsigbarheten er verst – det å aldri vite når ”bomben” sprenger – når neste fyllekule eller doptrip kommer. Det å gå på gummisåler døgnet rundt for ikke å provosere. Det å ha konstant frykt, dårlig samvittighet og skyldfølelse. Det er hverdagen til en pårørende.

TEKST: **LEIF STRØM**

FOTO: **TOR ERIK SCHRØDER**

Jeg er glad i denne jobben, sier Rita Anette Mofjell. Å kunne formidle håp til pårørende av rusmisbrukere – både barn og voksne er et privilegium. De er takknemlige for at noen vet om hvordan de har det, og forstår deres sak. Mens rusmisbrukeren har mange behandlingstilbud, er det få steder der de pårørendes sak blir satt i fokus.

Rita Anette Mofjell er terapeut ved familieteamet/ARA (Avdeling for rus- og avhengighetsbehandling) som er tilknyttet Sørlandet Sykehus HF. Her kan barn av alkoholikere og narkomane komme - mor og far, søster og

bror, besteforeldre, tanter og onkler – ja, alle som har blitt direkte påvirket av rusmisbruket. Et rusmisbruk har store ringvirkninger.

Rita bor i Tønsberg og er ukependler, men kommer opprinnelig fra Kristiansand – fra Eg, hvor hun vokste opp. Vi skal ikke snakke om alder her, men hun husker at veien opp til Eg ble asfaltert første gang. En stor dag, for plutselig ble det så lett å sykle der. Vi hopper raskt til 1974 da hun fikk sin første datter Anette og til 1976 da Hellen ble født. På åttitallet flyttet hun til Grimstad og fikk en gutt Erik. Hun

jobbet i Østerhus barnehage i ca ti år før hun flyttet til Birkeland. Her jobbet hun fire år i Birkenes barnehage. Så tok hun sykepleien. I 2001 fikk hun jobb i ruspoliklinikken hvor hun jobbet i LAR (Legemiddelassistert Rehabilitering) fram til hun i 2005. Da flyttet hun Tønsberg og jobbet som hjemmesykepleier til hun igjen begynte på ruspoliklinikken. I 2006 ble hun en del av Familieteamet på Bispegra.

En lettelse endelig å bli sett

Jobben er egentlig delt i to – den ene halvparten gjelder barn og den andre

voksne pårørende. Fordi jobben er så spennende orker jeg også å pendle fra Tønsberg. Mandagen er litt tøff – da må jeg opp klokken fire for å rekke jobben. Ellers går det greit.

Å ha en far eller mor som ruser seg kan være vanskelig. Når barn kommer hit, tror de ofte at de er de eneste i verden som har slike problemer. De blir ofte forskrekket når de hører at det er mange har det på samme måten. Vi vet hvordan det er å bo sammen med en som ruser seg, bli oversett og ikke bli tatt nok hensyn til. Det kan være til hjelp når vi skal snakke om vanskelige og vonde følelser. Barna har svært forskjellige opplevelser. Noen av dem har kontakt med barnevernet og lever i fosterhjem, mens andre sliter i hjem med mye usikkerhet og rus.

Når kommer "torpedoen"?

Det er en som har sammenlignet barn av rusmisbrukere med krigsseilerne – de vet aldri når torpedoen kommer. Uforutsigbarheten og det høye stressnivået er det vanskeligste å leve med, og veldig slitsomt. Mange barn vet når mor eller far skal sprekke nesten før de gjør det selv. De har antennene ute hele tiden. Jobben vår er å formidle at det ikke er deres skyld at en eller flere i familien drikker eller ruser seg på annen måte. Skyldfølelsen er ofte stor. Hva har jeg gjort? Har jeg sagt noe feil? De fleste tar på seg skyld – både barn og voksne. Å formidle kunnskap om hva rus gjør med en person, og ikke minst med familien er også en av våre hovedoppgaver. Ingen kan få en rusmisbruker til å slutte og ruse seg hvis ikke han/hun selv vil. Barn og familien for øvrig er ofte oppgitte og utslitte av å prøve på det, men innser at det slaget kan de aldri vinne. Vi forteller barna at alle rett til å ha det bra til tross for at noe i omgivelsene ikke er greit.

Å finne en person en kan stole på og snakke med, vil være med å lette denne byrden. Å bryte tausheten og hemmeligheten som familier med rus i ofte omgir seg med, ser vi er forløsende og livgivende.

Tøff kjærlighet

Overfor de voksne pårørende er det ofte nødvendig å trene dem i "tøff kjærlighet". De må lære seg å sette grenser, si nei og la rusmisbrukeren seile sin egen sjø. De må lære at de ikke kan få han eller henne edru. De må lære seg å leve for sin egen del. Det er vanskelig når de år etter år har strøket ektefelle eller barn etter håret – hjulpet dem tilbake fra rusen, forsynt dem med drikkevarer eller penger til dop. Det skal mot til å stå opp og nekte - si at nå er det slutt!

Vi forsøker å hjelpe dem til å se konsekvensene av et liv med rus. Det er det eneste som nytter - en rusmisbruker må innse og akseptere at rusen ødelegger både dem selv og familien.

Vi prøver å hjelpe foreldre og ektefeller til å sette ord på dette. Men du vet, mange rusmisbrukere tror ikke selv at de har noe problem – det er kona eller mannen som har problemer. De maser og maser på en som vil ha det hyggelig. Det er da det gjelder å ha styrke til å sette foten ned og få rusmisbrukeren til å forstå alvorret.

Familier er ikke like

Nå er det ikke alltid like enkelt som at far drikker. Det kan være en sønn – en av fire barn som doper seg eller drikker. Han eller hun tar mer og mer plass i familien og skygger for de andre – tar all oppmerksomhet og ødelegger familieforholdet. Det kan være mor eller datter som ruser seg og ikke makter barnestell – begynner å gå ut til alle døgnets tider. Uansett – familien – de pårørende må få den oppmerksomheten de fortjener til å rette opp alle skjeve tanker og følelser. Det kan ta lang tid. De må få kreftene og motet tilbake. Selvtilliten er ofte helt på bunn – de fatter ikke hvordan de skal klare dette. De kjenner seg maktesløse etter år med uforutsigbarhet, svik og løgner.

Konstant stress

Foreldre lider og får skyldfølelse – de forstår ikke hvordan et barn som ruser seg kan gå så feil. Det er smertefullt å se på – og det er smertefullt å konfrontere "barnet" med konsekvensene.

Mye av det vi snakker om går under navnet medavhengighet. Familien hjelper misbrukeren til å skaffe seg rusmidler for husfredens skyld. Barn tar på seg voksenrolle eller mamma blir som en barnepasser for rusbrukeren. De tar på seg misbrukerens mønstre med løgner og fortregning. Familien lever i et konstant stress – selv når misbrukeren er edru. Da går

man bare å venter, venter – blir litt roligere – venter. Så – endelig kommer sprekken. Det virker nesten forløsende når sprekken kommer. Endelig vet familien hvor de har misbrukeren selv om det også er ille. For nå kommer dekkoperasjonene overfor naboer, jobb, skole og andre slektninger. Det er ikke vanskelig å tenke seg at det er ødeleggende å lev i et slikt konstant høyt stressnivå.

Tilfredse mennesker

Kan par gå sammen?

Vi ønsker at en rusmisbruker skal ha vært edru i minst tre mnd. om det skal ha god effekt med parterapi. Det er best når alt er falt til ro og en er mer åpne for andres synspunkter og innspill. En person som er aktiv rusmisbruker eller i abstinens, kan ikke ha fokus på par- og familierelasjon. Da må kreftene brukes på å etablere et rusfritt liv. Vi synes det er fint om de finner fellesskap som NA, AA og Al- anon. Her får de kontakt med likesinnede og kan få nye forbindelser og venner.

Ja, det finnes faktisk. Mange kommer seg gjennom problemene og får et normalt familieliv igjen, mens andre klarer å få til et bedre

liv for seg selv.

Dette til tross for at familiemedlemmet ennå ikke er rusfri. Det er godt å se tilfredse mennesker gå herfra – familier som har lidd, sloss og hatt et helvete på jord – få oppleve det vi andre tar som en selvfølge. La oss kalle det lykke, for de vet hva det motsatte er.



Vi for
hjelp dem
å se ko
sekvens
av et liv
rus. Det e
eneste
nytter
rusmis
må in
aksep
ruser
ger l
selv
lier



FRØKEN KALIUM

En historie om tøff kjærlighet

Odd Volden

I

Jeg møter henne første gang på et av møtestedene for "sånne som oss". Byens kommersielle møteplasser er noen ganger for fremmede og utrygge for folk som har vært inne en vinternatt før. Vi trenger steder hvor vi slipper å forstille oss. Det som gjør oss annerledes ute i verden, er det som gir oss felleskap blant våre egne.

Jeg snakker med K., som jeg har kjent en stund. Jeg har sett venninnen hennes før, men jeg har aldri snakket med henne. Hun er så duknakket at panneluggen nesten berører bordkanten. Jeg kan ikke se øynene hennes. Jeg har gitt opp å få kontakt, men skjønner ikke helt "hva det er med henne".

K. og jeg deler erfaringer fra psykiatrisk behandling. Etter en

stund kommer jeg til å nevne at jeg en gang i tiden har blitt diagnostisert som "personlighetsforstyrret". Da ser jeg at det rykker til i venninna. Hun retter seg opp, møter blikket mitt for første gang og sier: "Hei. Jeg heter Heidi. F.60.3. Ustabil emosjonell personlighetsforstyrrelse".

Vi har vært venner siden. For det var venner hun trengte, sa hun. Hun hadde hatt evig nok av folk som skulle oppdra henne og forandre henne. Hun hadde behandlere og andre betalte hjelpere i fleng.

Det har ikke alltid vært lett for noen av oss. Det går ikke alltid bra når den blinde skal lede den halte. Men det går kanskje bedre enn ryktet vil ha det til. Vennskapet har overlevd, til tross for min utålmodighet og hennes tunge og tidkrevende prosess.



II

"Mamma slo meg innimellom", forteller Heidi. "Uten at jeg skjønnte hvorfor. Jeg husker jeg sang en gang da jeg støvsugde på kjøkkenet. Hvordan hun kunne bli provosert av det, forstår jeg ikke. Men hun kom inn til meg, spurte om hun skulle slå meg og gikk ut igjen. Jeg sluttet å synge. Hun straffet meg ofte med husarbeid. Sa jeg et skeivt ord, endte det i en krangel som førte til at jeg måtte vaske hele huset.

En dag fikk jeg nok. Jeg brukte seks timer på å vaske ett rom. Hun kalte meg for vaskekjerring hele dagen. Til slutt sa hun navnet mitt. "Jøss, du klarte å si navnet mitt", sa jeg. Det skulle jeg ikke ha gjort. Hun kom med tunge skritt ut i gangen. Hun var rasende. Hun slo hodet mitt mot et bilde på veggen. Om igjen og om igjen.

Jeg fikk «bare» hoven leppe og blødende nese. Hun sendte meg på badet for å vaske bort blodet. Etter det fikk jeg ikke bruke badet oppe på flere måneder. Jeg måtte bruke badet nede når jeg skulle på do. Der var det skittent, kaldt og ikke lys i taket. Ikke var det varmt vann heller. Hvis jeg skulle være alene hjemme, låste hun døra til badet så jeg ikke kunne bruke det og tok nøkkelen med og gikk.

Nå har jeg kuttet all kontakt med mamma. Min far har store problemer med å akseptere mitt valg. Han skjønner ikke at status quo ikke lenger er mulig. Fra nå av skjer alt på mine premisser. Skal han treffe meg, må det skje et annet sted enn der han og mamma bor. Staheten jeg har arvet fra mamma kommer godt med nå.

Når jeg tenker over min egen fortid, synes jeg det er rart at jeg ikke er blitt helt sprø. Bare litt. Selvskading, spiseproblemer og posttraumatisk stressyndrom. Livet mitt i et nøtteskall. Jeg vet ikke hva de kalte meg på sykehuset. Overdose-Heidi? Frøken Kalium? Vegetarianeren? En sykepleier sa engang at de hadde plikt til å hjelpe meg, men hadde det vært opp til henne, hadde hun aldri gidet. Heldigvis var det andre som var ålreite og ga meg mot til å gå videre.

De siste årene er jeg blitt adoptert av en familie. Jeg blir verdsatt som den jeg er. Det er forsåvidt synd på mamma. Jeg er en ålreit person å ha som venn. Dette er hennes tap, ikke mitt. Men jeg er blitt akseptert og respektert, både av venner og andre. Mamma tok feil, feil, feil".

III

"Det e mang slags kjærlighet", synger Jan Eggum. Det finnes mange slags erstatninger for manglende eller misforstått kjærlighet også. "If You Love Somebody Set Them Free", synger Sting. Hvis du ikke har fått oppleve den frigjørende kjærligheten som barn, havner du lett i avhengigheten som voksen.

Heidi drev med alvorlig selvskading i mange år. Det ble hennes måte å holde verden sammen på. Det ble hennes avhengighet. For Heidi er tydelig på at selskading er avhengighetsskapende:

"Det som kanskje er mest provoserende for folk, er den tendensen til avhengighet av selvskading man ofte ser. Venner og familie kan prøve å stille opp så mye de klarer og tilby hjelp og støtte; likevel fortsetter selvskadingen. Psykiatrien kan stille opp, ofte gjør de ikke det. Men selvskadingen fortsetter, uansett.

Selvskading skjer når man ikke har mestringsstrategier som kan løse situasjonen i det hele tatt, mens selvskading skjer når ens konstruktive mestringsstrategier ikke klarer å løse situasjonen. De fleste vil nok hevde at selvskading ikke løser noe, og at situasjonen vil være like komplisert etterpå.

Men for den som selvskader er det ikke slik. Personlig har jeg blitt fysisk kvalm og kastet opp av den psykiske smerten. Selvskadingen fjernet den smerten. Det er alt som betyr noe, ihvertfall der og da.

Jeg startet med å selvskade i forferdelige situasjoner. Det funket. Jeg begynte å selvskade i andre situasjoner som var ille, men ikke så ekstreme. Det funket. Etterhvert ble selvskading min foretrukne metode å takle vonde ting på, fordi det alltid funket.

Plutselig satt jeg der og hadde mistet alle konstruktive måter å takle ting på. Det er rett og slett fryktelig avhengighetsdannende. En amerikansk psykolog som har slitt med både selvskading og rus, sier at selvskadingen var det vanskeligste å slutte med.

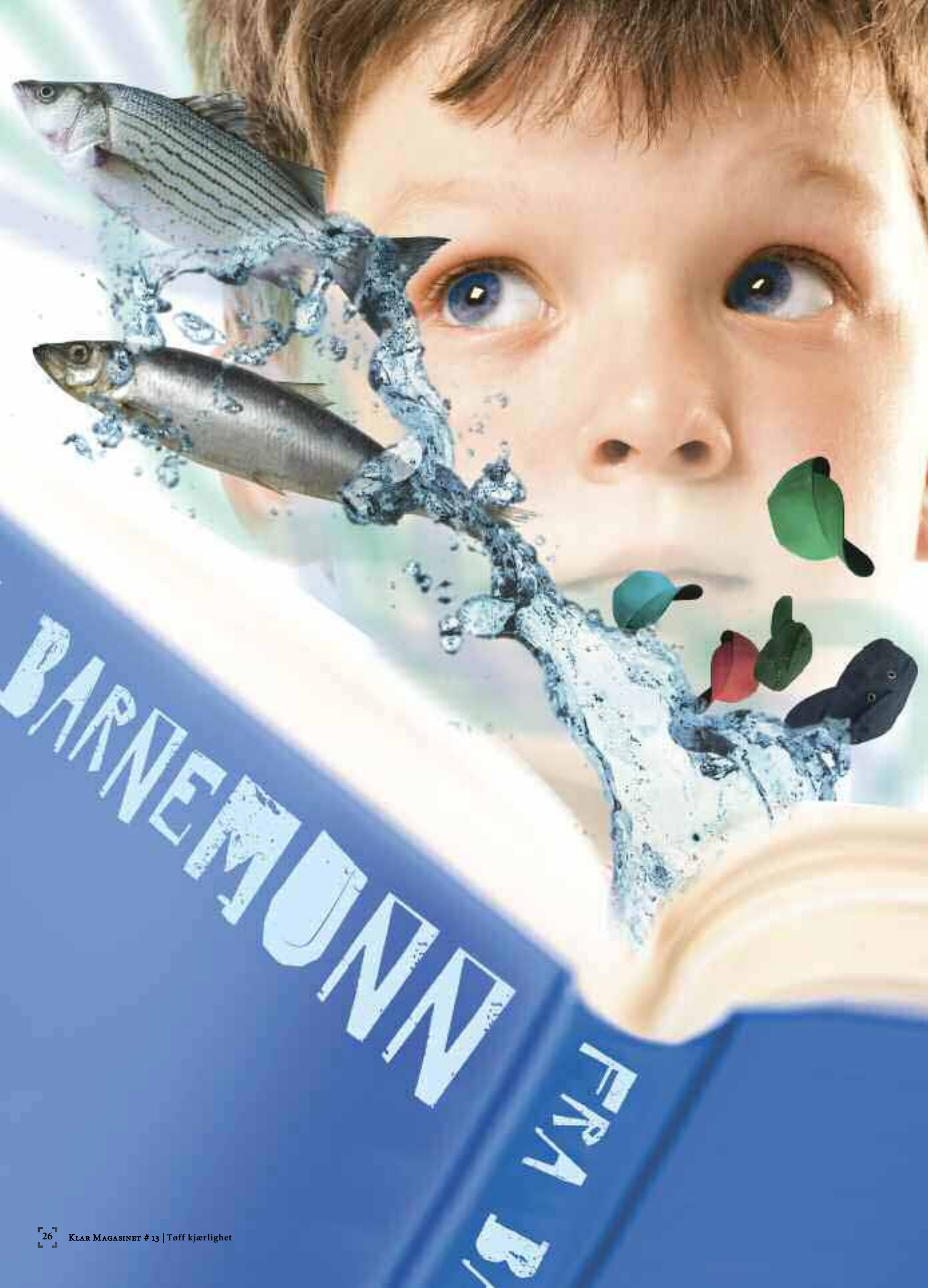
Det er en belastning å se noen man er glad i skade seg selv. Innimellom kan det bli svært vanskelig å forholde seg til dette, for risikoen for at det går galt er klart tilstede. Personlig har jeg mistet to venner grunnet selvskading som gikk galt. Det er ikke til å stikke under en stol at selvskadere løper en betydelig risiko for å dø av sin sykdom".

IV

Det går bra med Heidi nå. Hun har hatt en stabil psykoterapeut i mange år. Hun har ikke selvskadet på lenge. Hennes kunnskaper har vært med på å endre måten tjenesteutøverne møter mennesker som selvskader på.

For et par år siden satt jeg sammen med Heidi på en annen kafé. På bordet bak Heidi satt en mann jeg kjente igjen som fotograf i Fædrelandsvennen. Han så overlykkelig ut. Jeg skjønnte hvorfor da Nila Håkedal etter hvert dukket opp. Jeg så bildet i avisa dagen etter. Det var et fint bilde.

Men Fædrelandsvennens journalister og fotografer går hver dag glipp av bilder og historier som kan forandre verden. De leter systematisk på feil sted og blant feil folk. Nila Håkedal blir en pingle sammenliknet med Heidi. For hva er vel det å ha vunnet 2-0 over Brasil verd i møte med en som har beseiret F 60.3?



BARNEBUDUEN

FRÅ B...

Gud gjorde fem brødre om til to fisker. (Ivan 5år)

I gamle dager brukte de foldeskjørt. Nå er det gått av moten, men presten bruker det fortsatt rundt halsen. (Roald, 5. år)

Bestefar fikk en kjæreste da han var 70 år. Hun var innmari liten og sikkert 80 år mindre enn han. Hun arvet skrubbet og bit. (Elisabeth 6. år)

Damer blir hete i overgangsalderen. Det dampet av mormor da hun kom inn i den (Even, 5 år)

Ørene er to flak som er skrudd fast i hodet. (Frans, 5 år)

Kroppen består av vann og brød. (Julian, 5 år)

Julenissens kropp er rød og hvit fordi han er reklame for Coca-Cola....(Julian, 5 år)

Damene er mykere i hjørnene enn det mennene er. (Pia, 6 år)

Musklene er noen små ballonger som er fylt med spinat. (Lars Jøran, 6 år)

Man bruker mandelen til å tygge med. Hvis man vrikker den, må den fjernes på sykehuset. (Gard, 7 år)

Blodoverføring kan være løsningen for noen. Da setter man en slange fra den ene armen til den andre og setter på kranen. (Andreas, 7 år)

Kneskålene er to skåler som sitter under kneet, i tilfelle man får vann i kneet. (Bjørn Ove, 7 år)

Spøkelseser har ikke kropp av kjøtt, men av sengetøy. (Olav, 5 år)

En gang hadde jeg blæregreng. Det er det vondeste jeg har hatt...(Silje, 6 år)

Øl gjør ofte at kroppen blir usymmetrisk. (Halvdan, 9 år)

Kroppen består av innvoller og utvoller. Innvoller er f.eks marg, bein og milten. Utvoller derimot er ofte mer synlige og kan skiftes ut ved spesielle anledninger. Særlig på damer... (Vidar, 8 år)

Drøvelen er en slags gardin som henger og dingler i halsen. (Lars Gøran, 6 år)

Hjernen er en klump som vi bruker å lure på ting med... (Kristoffer, 4 år)

Skjelettet er et stativ som han kan henge fra seg kroppen på. (Sander, 7år)

Den største forskjellen på mennesker og dyr er at hester får valper. (Simon, 4 år)

Noen mennesker har appelsinhud. Det er særlig arabere og utvandrere. (Tora, 7 år)

Dyr får avkom mens mennesker får avleggere. (Amund, 6 år)

Å VÆRE ELLER IKKE VÆRE

Det sies:

Det kommer ikke ann på hvordan du har det, men på hvordan du tar det!

TEKST: **ARVID BERGSTØL**

ILLUSTRASJON: **ARVID BERGSTØL**

Kjærlighet.

Et vanskelig ord som mange ganger har fått meg til å stirre ensomt inn i min egen tomhet.

Men kjærlighet er så mye, det er rødming og hjertebank. Det er følelsen du har for henne du er glad i, for barn og barnebarn, for katten din og hunden, familie og venner.

Kjærlighet er et glorifisert ord som følger alle livets ritualer og gir aura til dåp, bryllup og begravelse. Kjærlighet er fest og glede, smerte og sorg, og ånden i all kunst og poesi. Grunnsteinen i livets prosesser, ingenting blir ordentlig levende uten kjærlighet. Det er livets mening og innhold i våre handlinger, holdninger og hensikter.

I Bibelen (1. korinterbrev kap13, vers1-13) står det:

"Om jeg taler med menneskers og englers tunger, men ikke har kjærlighet, da er jeg bare drønnende malm eller en klingende bjelle. Om jeg har profetisk gave, kjenner alle hemmeligheter og eier all kunnskap, om jeg har all tro så jeg kan flytte fjell, men ikke har kjærlighet, da er jeg intet...

Kjærligheten er tålmodig, kjærligheten er velvillig, den misunner ikke, den skryter ikke, er ikke hovmodig. Den gjør ikke noe usømmelig, den søker ikke sitt eget, blir ikke oppbrakt og gjemmer ikke på det onde. Den gleder seg ikke over urett, men har sin glede i sannheten.

Kjærligheten utholder alt, tror alt, håper alt, tåler alt.

Kjærligheten faller aldri bort. De profetiske gaver skal opphøre, tungene skal tie og kunnskapen skal ta slutt....

Nå ser vi som i et speil, i en gåte, da skal vi se ansikt til ansikt. Nå forstår jeg stykkevis, da skal jeg forstå fullt ut, slik Gud kjenner meg fullt ut. Så blir de stående, disse tre: Tro, håp og kjærlighet. Men størst blant dem er kjærligheten."

I ca. tredve år av livet var jeg avhengig av drinkene. Men det var primært de siste årene jeg drakk hver dag, og da spesielt det siste året før jeg kom i alkoholbehandling var et demonisk helvete på grunn av rusbesettelsen. Da var jeg blitt separert, familien var flyttet, og jeg var alene i det kjempestore huset vårt, uten andre å skåle med enn et par tre mus som pilte rundt i stua.

Og der hadde jeg en vond og vanskelig drøm om min mor som døde da jeg var seks. Hun så alvorlig på meg og sa omtrent dette:

"Arvid, - nå er jeg i Guds frihet og uforpliktende kjærlighet. Jeg kan ikke hjelpe deg til å bli fri verken for rusavhengighet, skyld, anger eller forpliktelser.

Det ser ut som du ikke har forstått at du har et ansvar overfor deg selv for hvordan du lever livet du har fått i gave.

Gud gav deg samvittighet så du kan kjenne i sinn og sjel om det du gjør er godt eller ondt, rett eller galt. Men du må selv velge. Han gav deg evnen til å føle, lukte, smake, se og høre, men sa også at du må pleie disse sansene hvis du vil beholde dem. Han gav deg evne til kjærligheten, men pekte advarende på at egenkjærlighet, egoisme og smålighet er et drivhus for det verste i mennesket, nemlig hat, bitterhet og misunnelse.

Kjære deg, jeg tror du er sterkere enn den ynkeligheten jeg ser i deg nå. Du har ennå uoppfylt glede i deg som du bør dele med andre. Våk opp og gjør noe med livet ditt!"

Jeg tror min mor oppsøkte drømmen av kjærlighet.

Og jeg tror også min sønn brydde seg da han uanmeldt kom hjem på perm fra Nord-Norge og fant meg døddrukken på stuegulvet. Samtalen vår den natten gav meg positiv styrke til å søke rusbehandling på A-Klinikken.

Nå er det nitten år siden jeg kom fra kulden og ensomheten som aktiv alkoholiker inn til varmen og omsorgen, men også nådeløs behandling og tøff kjærlighet ved A-Klinikken.

Der så jeg en film jeg ikke har glemt. En katolsk prest hadde samtale med en gruppe medavhengige hustruer til alkoholikere. Presten sa til dem: "Alkoholikere mangler evne til kjærlighet. De elsker bare seg selv. Egoet til alkoholikere omfatter bare deres eget behov." Ordene gav vonde følelser i hele kroppen og tårene begynte å renne som de aldri hadde gjort før. Det var en jævli opplevelse av sorg, skyld, skam og dårlig samvittighet. Jeg mistet fotfestet. For hva er igjen hvis en ikke har evne til kjærlighet?

Å ikke kunne gi, ikke kunne dele, ikke være noe for en annen, - hva er da igjen? Hadde alkoholen avstumpet meg helt? Familie og venner hadde ofte sagt at jeg ble en helt annen person når jeg drakk. En usympatisk drittsekk, ikke til å kjenne igjen, sa de. Jeg krympet meg hver gang jeg hørte det og tenkte: "Faen, som de overdriver!" og drakk igjen. Jeg skulle ha lyttet, for de brydde seg jo. De ble selv fornedret av min oppførsel. De ville jeg skulle finne en vei videre i livet uten rusen, men hele forutsetningen for å ta sannheten innover seg er at en er villig til å lytte. Jeg lyttet ikke, jeg bare gjorde som om og nikket til det de sa med en flau mine.

Her i basisbehandlingen, ble løgner avslørt. Her var det få muligheter til å slippe unna. Her uttrykte vi ærlig og hensynsløst hva vi så i hverandre. Vi gjorde det i terapien og vi gjorde det i samtalene vi hadde med hverandre. Jeg har aldri kommet nærmere andre mennesker enn jeg gjorde der. Hver morgen leverte vi dagbok og der avslørte vi våre drømmer, vårt raseri eller andre private sider. Var dagboken tom ble en konfrontert med hele gruppen og terapeutene.

"Her behandler vi nemlig mennesket og så tar vi alkoholikeren på kjøpet", sa terapeuten.

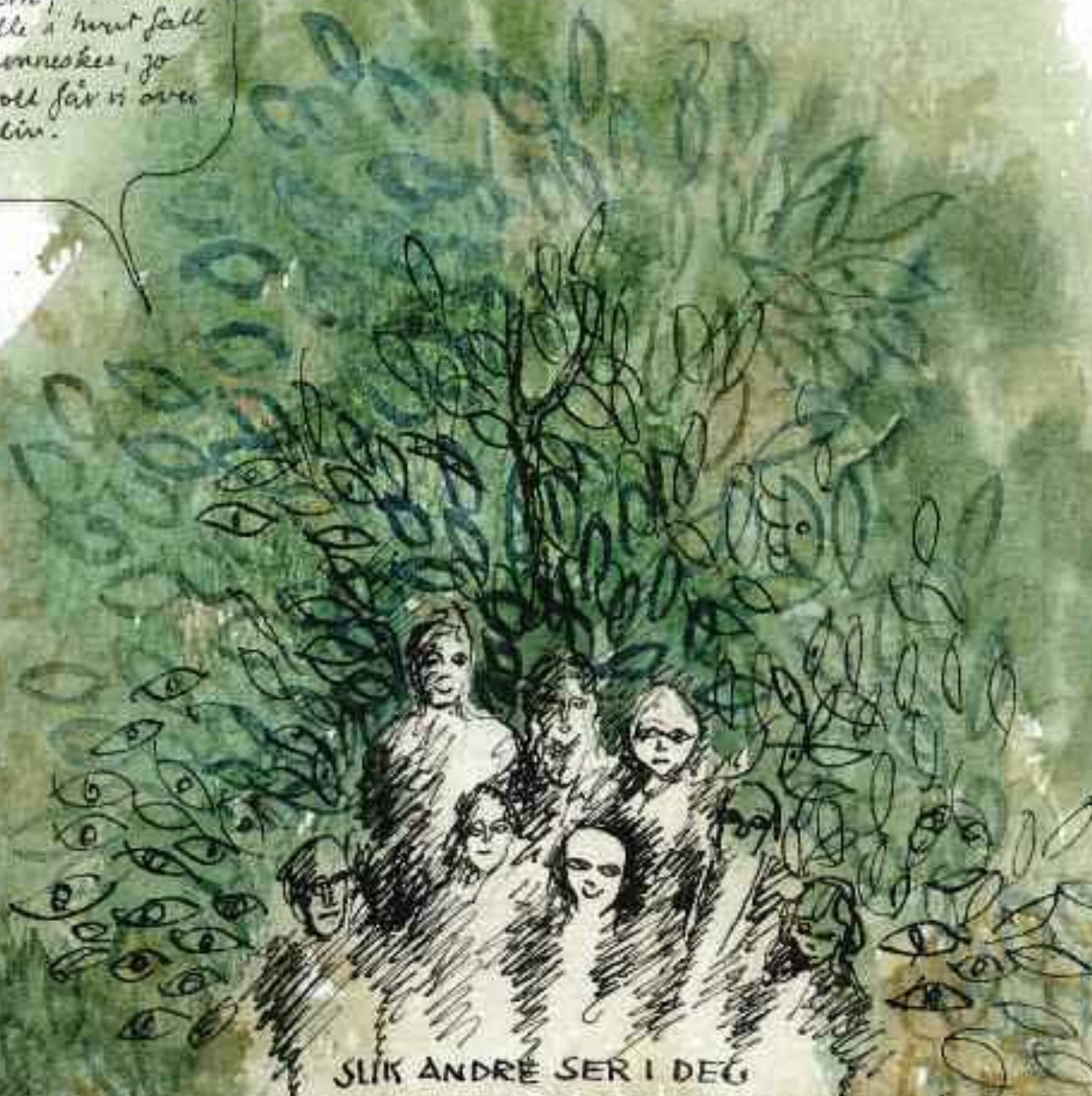
De ordene gav meg tro på at behandlingen hadde en dypere mening. For alkoholisme er en sykdom, en mental besettelse med syke krefter som okkuperer menneskets sjel så å si, som bestemmer over og prioriterer våre ubevisste og bevisste valg, men i den samme psyken har mennesket åndelige muskler for å overvinne besettelsen. Forutsetningen er å skru igjen korken på flaska. Når uhyret kong Alkohol ikke får tilførsel av alkohol blir han slavebundet og kraftløs, men ikke død. For å holde uhyret nede så lytt til mennesker som selv er blitt edru gjennom tøffe prosesser. Veien til edruskap er å være sann, åpen og villig. Det kan være smertefullt.

Tøff kjærlighet er smertefull.

Sann udreykhhet er å
vige å bli kjent
for den en egentlig er.

For noe vi får fram i
det åpne rom, - det vi
tor å fortelle i hvert fall
til noen menneske, zo
bedre kontroll får vi over
vår egne liv.

Kjærligheten måles ikke
etter hvor mange ganger
vi åpner hverandre,
men hvor mange
ganger vi når
hverandre.



SLIK ANDRE SER I DEG

Det
blinde feltet
kan gjøle
meg utvrigg.
Jeg fortar
alle folkes
sakryner
kinnst meg



DETTE SER
DU SELV



Vi åpner det blinde
feltet ved å stille
spørsmål til andre
som gjennr oss.

Vi åpner det skjulte
feltet ved å fortelle om
innholdet til andre.

TEVID BERGSTØL

JOHARIS
VINDU

Når vi gjør det
skjulte feltet
mindre, (ved å være åpne)
vil ting sive inn i oss
fra det ukjente feltet.



FILM OM KYSTSKIPPERNE OG KYSTKULTUR

Minner fra barndommen, en søppelsekk med fars papirer og dagbøker etter far, pluss, pluss, fikk Harald Stensland til å ta steget: Å lage en film om kystskipperne fra den nære fortid. I filmen får dere møte, Lars Næss, Ronny Lunga, og Anne May blant de mange skuespillerne som deltar.

TEKST: **ODDMUND HARSVIK**

FOTO: **ODDMUND HARSVIK**

Undertegnede fikk nyss om filprosjektet for noen måneder side, gjennom en samtale om felles engasjement med Harald Stensland på gata i sentrum av Kristiansand. Vi avtalte at jeg skulle få skrive litt om prosjektet når det nærmet seg ferdig film. Og for noen uker siden fikk jeg en invitasjon til å overvære de siste scenene til filmen.

Harald Stensland er engasjert i teater og skuespill. Han har i mange år administrert "Kolon", Juventes omreisende teatertrupp. Film har han imidlertid aldri gjort før.

Jeg castet alle roller direkte fra gata. Ronny har vært med fra starten, ikke fordi han tilhører et miljø jeg har

kjennskap til fra min jobb i Juvente, men fordi han har utseende og hammerfestdialekt som gjør ham troverdig. Det følte spesielt å skulle spørre Ann May Førland til å spille "heks". Hun svarte heldigvis ja og har levert en veldig bra jobb.

Til den siste scenen, tatt om bord på MS Nesebuen, var Lars med som bryggesjauer. En rolle han faktisk hadde erfaring fra.

Jeg gjorde ofte det før i gamle dager, tok småjobber som sjauer på kaia, forteller Lars.

Harald ville gjerne ha gitt Lars en større plass i filmen. Hans levde liv har på

mange måter formet Lars til å bli den typiske bryggesjaueren, slik Harald opplevde dem. Fysisk sterke, og alkoholiserende. De kom ofte slentrende, med stive bein og armer til jobben på kaia for å tjene litt ekstra med å losse 140 tonn sementsekker. Mange av dem var gamle krigsseilere uten fast bopel.

Bakgrunnen for filmen ligger i Haralds egen barndom. Han vokste opp med en far som var kystskipper. Da faren døde i 1981, var Harald 25 år gammel. I den alderen var han ikke så opptatt av foreldrenes liv, men med alderen kommer nysgjerrigheten på eget opphav og egne røtter.

I 2004 lette jeg meg frem til en gammel



søppelsekk med papirer etter far. Her lå det 40 dagbøker og almanakker med sirlig nedført lastesteder, vær og lastens innhold. Jeg begynte å systematisere dette, og Vest-Agder fylkes kystavdeling oppfordret meg til å intervju gammel slekt, søskenbarn som er mye eldre enn meg. Jeg var en attpåklatt, smiler Harald.

Det dukket i løpet av intervjuene opp så mange sidehistorier at filmen er blitt mer en fiksjon - med en bakgrunn i faktahistorier.

"Peder", er en oppdiktet person, selv om folk nok finner likhetstrekk med far, meg selv og de fleste andre de kjenner, oppsummerer Harald. Som medprodusent av filmen har han med sønnen Simen Nystedmo Stensland

Fra www.norskekysten.info sine nettsider: "Fornemmelsen av en far". En film om sørlandsk kystmotor, glødelamper, fraktemenn og kystkvinner. Over 200 personer har deltatt foran og bak kamera".

Før opptakk ble skuespillerne, Ronny og Lars overstrødd med melis for å få det rette, møkkete utseende.

Det er fantastisk å få lov til å være med på dette, sier Lars. Og han går gjennom alt det gode og spennende han får oppleve etter at han korket flasken. Senere på dagen skal han ut til Odderøya og bli tatt reklamebilde av, sammen med Ove Sindland, daglig leder av Osigraf.

Filmene har premiere rundt St.Hans, og undertegnede gleder seg veldig til å se gatemagsinselger Lars, Ronny og andre kjente fra bybildet som filmskuespillere. De vil fortelle en viktig historie fra vår nære fortid.





FARVEL FUNDAMENTALISME VELKOMMEN REFORMASJON

Valgerd Lykkelig er navnet artikkelforfatteren bruker på sosiale medier som Facebook og Twitter. Hun beskriver seg som etnisk norsk konvertitt muslim, kvinne og mor. Hun bor i Oslo. "Valgerd" er en anerkjent blogger. Hun har gitt Gatemagasinet Klar tillatelse til å trykke denne personlige bloggkronikken

TEKST: **VALGERD LYKkelig**

ILLUSTRASJON: **REMI THORESEN**

har fri vilje, slik Gud ga meg.

Den norske konvertitten Anne-Sofie Roald har forsket på konvertitter og deres utvikling. Hun har funnet at alle nye muslimer er ekstreme i begynnelsen og at det kommer et kritisk skille etter 2-3 år. Der faller mange fra og går tilbake til sitt liv før konverteringen. De andre finner mer moderate former for religiøs dyrkelse.

Hvilken form de velger avhenger mye av miljøet de befinner seg i, hvor de bor og hvilken nasjonalitet/kultur deres ektefelle tilhører. Jeg var selv gift i 2 1/2 år med en irakisk imam. Mine første år som muslim ble farget av salafyyah retningen, som er en ultraortodoks form for religiøs fundamentalisme. Min nye tilværelse som norsk muslim førte meg inn i en identitetkrise, som skulle bli langvarig og problematisk. Langvarig fordi jeg ble underlagt et regime i ekteskapet som fratok meg min frie vilje, og problematisk fordi endringene som ble pålagt meg ble for inngripende i min personlige sfære og min fysiske og psykiske helsetilstand. Jeg skulle bli ærbar og unorsk. Jeg skulle bestrebe meg i å bli noe jeg ikke er, og noe jeg ikke har lyst til å være. Det blir man syk av.

Jeg valgte å bære hijab fordi jeg elsket islam, fordi jeg fikk råd og veiledning fra trossamfunnet og miljøet at hijab var en plikt å bære. For en feministisk aktivist som meg, var det ikke noe vanskelig å bære en "buttons" på hodet. Det å bli pålagt å endre sitt kroppsspråk, taleform, omgangsform og oppførsel generelt, skulle vise seg mye værre. Og ikke bra for meg. Hijab betyr tildekking, det starter i hjertet. At man holder sine tanker og følelser rene, at man ikke begjærer det syndige og har ærlighet og antendighet med seg overalt. Tørkelet på hodet er bare en innpakning av hijab, for hijab er i og for seg oppførsel + klær/tildekning.

Koranen ber de troende kvinnene å tildekke sin byste, noe tolkningen har bestemt seg for at betyr å dekke kvinner inn i store omslag av tøystoff.

Det er stor forskjell på å vise sin kløft og by seg frem i oppførsel og talemåte, i kontrast til den nonneaktige klesdrakten hvor ærbarheten forhelliges til å utradere personlige trekk. Paradokset

er at på den private arena forventes det at kvinnen er supersensuell og forførerisk mot sin mann, og han alene. Man skal være "hore" hjemme og "madonna" på gaten. Den dualiteten sliter på kvinner og parforhold, og det er ikke et ukjent tema i søsterskapet.

Jeg har i over ett år jobbet for å frigjøre meg fra det fundamentalistiske symbolet hijab. Sosiokulturelt er hijaben i dag det viktigste symbolet på om du er "med oss eller mot oss". Oss som i betydningen muslimer/islam. I det hele tatt er det slik formingen av nye muslimer skjer. Muslimene føler glede over og plikt til å hjelpe og veilede nye muslimer "den rette veien". Det glade vanvidd er at alle råd og forsøk på opplæring går på kryss og tvers, og svært få innehar teologisk kompetanse over hodet. Jeg har mange ganger møtt folk med tittelen "han kan mye", "hun har studert islam", men jeg har fortsatt kun møtt en håndfull mennesker som har formell utdannelse i islam fra et godkjent universitet.

Det er først i år at det har startet en målrettet grunnopplæring i trosprinsippene for muslimske konvertitter, slik den katolske kirken har for sine konvertitter. Grunnprinsippene i islam er; Bønn, trosbekjennelsen (monoteismen), almisser, faste og pilgrimsreise. Trosartiklene er; 1 Gud, Koranen, skjebnen, profetskap, engler, dommedag og livet etter døden. Etter disse pliktene skal muslimene også følge Guds råd og veiledning. Han skiller tydelig rett fra galt, han har forbyddt for oss det som ikke er bra for oss, og tillatt det som er bra. Etter at alt dette er på plass, kommer detaljene. "Hvor langt skal en genser dekke ermeet? Kan man ta en medisiner som har spor av gelatin i seg? Hvordan skal eiendeler fordeles etter en skilsmisse i Norge"? Dessverre

En epoke er over. Jeg trer inn i rekken av konvertitt-muslimer som tar tilbake sin norske identitet og velger friheten. Oppfattelsen av begrepet frihet er veldig individuelt og kulturelt betinget.

For meg innebærer frihet retten til å mene hva jeg vil, gjøre hva jeg vil, si hva jeg vil og puste fritt. Være trygg for at ingen kan pålegge meg tvang på noen måte; verken via lov, kulturell eller sosial tvang. Slik er det å være norsk og bo i Norge. Denne friheten har jeg sett på som en selvfølge. Den har bare "vært der", alltid. Men slik er det ikke for andre mennesker. Det er en grunn til at Norge stadig blir kåret til verdens beste land å bo i. Vi har et sivilisert velferdssamfunn som har bygget opp innbyggerrettigheter, vi kan være stolte og dypt takknemmelige over.

Jeg er ingen avhopper, jeg går ikke fra min Gud. Allahu Akhbar, Gud er størst og Gud vet best. Jeg har trodd på Gud hele livet, og jeg kom til Islam fordi jeg ble kjent med vår elskede profet Muhammad (Guds fred og nåde være med han) og fordi Koranens vakre budskap overbeviste meg. Jeg er muslim av hele mitt hjerte og av alle mine tanker, intensjoner og gjerninger. Jeg elsker islam!

Jeg er nå muslim på mitt fjerde år. Hvert år har vært preget av forskjellige faser. Slik barn vokser opp, har jeg også vært en babymuslim som har utviklet meg ettersom jeg fikk mer erfaring og ikke minst læring. Jeg har lest alt jeg har kommet over av islamske bøker, både misjonerende verk og kritisk litteratur. Jeg har fått lov å gjøre meg opp min egen mening. Jeg er født fri og jeg



oppfatter jeg et haram (forbudt) hysteri blant mange "praktiserenede/ religiøse" muslimer.

En fryktbasert dommedagsprofeti som skremmer folk fra kritisk tekning og individuell frihet til egne valg. Mange muslimer kommer fra en kultur som ikke fremmer disse verdiene, men det gjør ikke jeg. For meg er det svært unaturlig at et menneske ikke skal få lov å ta sine egne valg. Tross alt er det det jeg har vokst opp med, det som fungerer praktisk i et fritt samfunn og det som gir god psykososial helse for menneskets natur. Humanismen og feminismen (likeverdet) må inn i den religiøse doktrinen, for å forstå et Gud faktisk er god! Beviset finner du i Koranen, hvis du leser og faktisk forstår hva som står der. Det er ingen grunn til å tro at frihet ikke skal være bra for alle mennesker, uansett bakgrunn.

Det som skremmer meg mest av alt er når etnisk norske konvertitter er så hjernevasket (selvpåført eller miljø indoktrinert) i fundamentalistisk islamisme, at de forkynner verdier som er stikk i strid med det norske samfunnets.

Når norske muslimer åpent;

- Støtter tvang og undertrykkende regimer.
- Forherliger vold og dødsstraff
- Tillater konekorreks i form av voldsbru.
- Ønsker offentlig kontroll og korreks av "feil oppførsel".
- Forbyr musikk.
- Mobber homofile.
- Føler og uttrykker avsky mot

amerikanske/europeiske/ vestlige verdier.

- Sprer konspiratoriske teorier om jøder og Israel.
- Ønsker offentlig kjønnssegregering og forbud av tegning/figurforming.
- Forbyr seksualopplæring, kvinners rett til å bestemme over egen kropp.
- Fratar kvinner sin rett til å ta egne valg.
- Tror på sykkelig isolasjon eller overdreven tildekning som en "ærbar handling".
- Mener at en mann har rett til å være
- Utro i form av flerkoneri formen
- Hindrer sine egne og andres barn en oppvekst der de får utfolde seg fritt i lek og sosial deltagelse som andre norske barn.
- Forherliger tøyestykket hijab som det viktigste symbolet på ærbarhet, og mobber/plager/håner de som velger å ikke bruke den.
- "Disiplinerer" sine egne med hersketeknikker, utfrysing og baksnakking.
- ser ned på, ler av og sprer usannheter om de vantro nordmennene.
- *Ønsker krig i Guds navn og er villig til å støtte regimer og grupperinger som tyr til vold.
- Forherliger "ærbarhet" men fremstår som inhumane og hyklereske i sin dualitet.
- Ikke kan bo i Norge fordi det er så syndig her, men lever selv av den norske stats velferdsmidler.
- Skal være så "ærbare" at de ikke kan delta i samfunnet på en nødvendig og naturlig måte.

Da melder jeg meg ut av det miljøet. Det er ikke verdier jeg kan støtte eller stå bak. Dette er etter min mening helt tragisk for det moderne samfunnet, og svært ødeleggende.

Når jeg nå velger å ta av meg hodeplaget hijab er det en markering for at jeg vil meg selv godt. Jeg trenger luft, lys, D-vitaminer, glede, utfoldelse, frihet, samspill og normalitet for at jeg skal ha en optimalt god helse. Jeg trenger den positive effekten av psykososial tilhørighet og anerkjennelse, på individuelt grunnlag. Nei, jeg er ikke redd for å stikke meg ut, og jeg har heller

ikke blitt mobbet av hijaben. Jeg har tatt et personlig valg på individuelt grunnlag. Og brukt lang tid på å finne det rette svaret.

Jeg tar den også av fordi jeg føler den i vårt samfunn, i dag, symbolerer islamisme; fundamentalisme jeg ikke kan støtte. Jeg ønsker ingen islamsk stat som tvinger folk til religionen. Hvorfor skulle jeg ønske det, når Gud selv har gitt oss fri vilje?

Jeg har vokst ut av hijaben. Jeg er ferdig med den epoken i min religiøse dyrkelse. Jeg vil videre.

Nå kommer en periode som kommer til å gjøre vondt, jeg vet det. Jeg har sorg over å si farvel til mine vakre sjal som har bragt meg så mye stolthet og muslimsk identitet. Jeg vet at dagene hvor fremmede hilser meg "asalamu aleikum" er over. Min hvite hud, blå øyne og røde hår røper ikke at jeg er muslim. Jeg vil sørge over tapet av den religiøse uniformen jeg stålsatte meg til å bære. Jeg valgte å smile når folk sendte meg olme blikk, jeg valgte å svare høflig da jeg ble trakasert. Jeg vil savne den "jobben".

Jeg vil også grue meg til å møte mine muslimske søstre og brødre, og se dem i øynene. For jeg vet hva de tenker og jeg vet hva de føler. Jeg har selv tenkt og sagt det samme til andre. "Hun er svak. Hun er påvirket av Satan. Hun har hatt for mye kontakt med de vantro. Stakkars, hun er forvirret. Hun var for norsk, hun klarte det ikke. Hun burde hatt en mann, da hadde det ikke gått slik. Nei, uff så trist, uff, så fælt. For en skam. Er hun gal? Er hun ikke muslim lenger? La oss be for henne, om at hun finner tilbake til den rette vei."

Be gjerne for meg, men be for at Gud tilgir meg mine synder og la Ham alene avgjøre regnskap og dom. Jeg er visst fortsatt ikke gal, og ja, jeg er muslim alhamdulillah. Jeg er akkurat den samme jenta, bare uten én meter tekstil rundt hodet. Dette er et personlig valg og en individuell avgjøelse, slik hijab skal være. Hva andre skal og bør gjøre, må bli deres valg. Og deres kamp. Det har jeg bevisst ingen offentlig mening om.



Da melder jeg meg ut av det miljøet. Det er ikke verdier jeg kan støtte eller stå bak. Dette er etter min mening helt tragisk for det moderne samfunnet, og svært ødeleggende.





LANGT INNE PÅ HEIA LIGGER ET TJERN
ET LITE SVART HULL I JORDA
MED MYKE MYRA RUNDT
EI HIMMELKLØFT I DET RYNKEDE LANDSKAPET
HER LEVER ØYENSTIKKERNE MYGGENE DE ØRSMÅ VANNLOPPENE
HER GJØR VINDEN HVITE PYNTESTREKER PÅ OVERFLATEN
HER DRIKKER RÅDYRSIMLA OG KALVEN HENNES STILLE OG UMERKELIG
HER ER TJERNET I MÅNESKINN ET GUDEØYNE
SOM GRANSKER MEG
SÅ JEG MÅ GRÅTE

AV ÅSMUND OLAF UNHJEM



KLAR(E) GATEMAGASIN SELGERE I LYNGDAL

Gatemagasinet Klar selges nå stort sett over hele Agder. I Lyngdal er det Roger og Lise som representerer selgerne, de viktigste personene i alle verdens gatemagsinprosjekter.

TEKST: **ODDMUND HARSVIK**

FOTO: **ODDMUND HARSVIK**

Vi snakker en del om det å våge å synliggjøre sin egen innrømmelse under intervjuet. Omgivelsene aksepterer ofte at "naboen" sliter med rus, spesielt med alkohol, men det synliggjøres ofte andre holdninger når vedkommende offentlig innrømmer sin avhengighet ved å legge seg inn til behandling, eller ved å selge et gatemagasin der nettopp de som sliter med livet og med rus er selgergruppen. Frykten for å bli avslørte som selverklærte rusavhengige, hindrer mange fra å selge Klar og lignende gatemagasiner, selv i store byer. Hvordan er det å stå frem i en liten by som Lyngdal?

ENSTELIG FOR KONSEKVENSENE

Rent personlig gjør ikke det meg noe å innrømme min fortid, mine nederlag grunnet rusavhengighet. De fleste av innbyggerne her tar veldig godt imot meg, og jeg føler at jeg har vunnet respekt etter at Klar kom til Lyngdal, og jeg gikk inn i jobben, sier Roger Pedersen (41). Ved siden av å drive selvstendig som Klar-selger, tar han utdanning innen IKT ved næringsakademiet. Han har bestemt seg for at livet skal leves annerledes fremover. I alle fall vil han gjøre sitt ytterste for å vinne over rusavhengigheten.

Heller ikke hans samboer, Lise Larsen (32), er engstelig for at folk skal få vite. Men hun er litt i tvil om hvor lurert dette er. Erfaringer med å bli fratatt barna på grunn av sin rusavhengighet bidrar til at hun er engstelig for å synliggjøre for mye. "Det kan jo være at det fører til flere innngripen i mitt liv", ligger i bakhodet til Lise.

Parets rusavhengighet har ført til at de har mistet tre barn hver fra tidligere forhold og ett felles barn. De håper og tror at deres egeninnsatt for å få endret livet skal føre til at de kommer i kontakt med barna igjen.

Det er tungt å miste sine barn, sier Lise. Og sårheten i øynene forteller om smerten hun bærer i seg.

RESPEKT GIR SELVRESPEKT

Roger forteller at livet han består av mer enn bare å være heltidsrusavhengig. Jeg har gått ut og inn av behandling i mer enn 20 år, innimellom har jeg hatt jobber og gjort det bra. Spesielt i jobber som har med salg å gjøre, forteller han. Han har jobbet som bokselger og med telefonsalg i norsk Telekompetanse. Og etter syv år i den lille idylliske byen, mener han å kjenne de fleste miljøer. Roger er under LAR (legemiddelassistert rehabilitering). Etter at han begynte å selge Klar er han forhold til sidebruk blitt totalt endret.

Jeg vet at jeg må være rusfri når jeg er på jobb og selger Klar. Bare tanken på å være rusa mens jeg representerer dette produktet, gir meg dårlig samvittighet. Jeg skulle ønske flere fra miljøet ville gripe denne sjansen. Det å bli sett av kundene på en respektfull måte, betyr

like mye som mange terapitimer. Bli du verdsatt av andre, er det lettere å verdsette seg sjøl.

KLARER SEG SELV

Lise er enig i dette. Hun kommer opprinnelig fra Ålesund, men har bodd flere steder på Sørlandet før hun kom til Lyngdal. Hennes ruskarriere startet med medisin fra legen; smertestillende og beroligende. Etter hvert som toleranseutvikling førte til at virkningen fra medisinen ble mindre, spedde hun på med gatenarkotika. En vei ut i tung avhengighet svært mange kjenner til. Også Lise er under LAR, og lik sin samboer føler hun at det ikke frister å ruse seg så lenge hun representerer Klar. Ved siden av å bli respektert, fører selgerjobben også til at vi får bedre råd. Vi har betalt en stor strømmregning, har fått kjøpt oss flatskjerm og vi bidrar til vårt eget livsopphold. Noe som gir egenrespekt.

De to står ofte sammen og selger, men har ellers delt byen mellom seg. Jeg står på Mega, der har jeg mine faste kunder. Nå gleder jeg meg til å komme på jobb, fortelle kundene mine at det er et nytt nummer i salg. Du skal vite at

bladet er etterspurt, og jeg får mye skryt av både innhold og lay-out, smiler Lise.

Ekteparet vil gjerne spre budskapet, og siden en Journalist fra Farsunds Avis er tilstede, passer de på å slenge ut en utfordring. Sitat fra en flott reportasje i Farsunds Avis:

"Jeg synes egentlig at det er litt rart at ikke flere rusmisbrukere her i distriktet tar eller får sjansen. Vi har monopol i Lyngdal, det er ingen i Farsund eller Flekkefjord. Det har kanskje sammenheng med at rusoppfølging og ettervern er så personavhengig også i det offentlige?"

Tanken til Roger Pedersen blir hengende som en utfordring i vår luften".

Roger skamroses de to som jobber med rusproblematikk. - Det var etter at Susanne (Ørner Pettersen) og Linn (Berstad) begynte i kommunen at ting ble grepet tak i for oss. De gjør en flott jobb, understreker Roger og Lise.

ET MEDMENNESKE

Svein Torsland er Rogers første kunde denne dagen. Du må snakke med han, han bryr seg om oss, introduserer Roger. Vi får vite at Torsland til tider har husløse i Lyngdal boende hos seg.

Det er ikke mer enn at jeg låner bort tak over hodet og en sofa for noen dager.

Hva får deg til å engasjere deg på en slik måte?

Jeg liker mennesker, og jeg synes ikke om at samfunnet ikke tar vare på de i ytterste nød. Folk fortjener å bli sett, også de som har fått et tilbud, eller et krav de ikke har krefter til å følge opp. Svein Torsland har hatt et utall jobber. Nå er han uførepensjonert på grunn av MS. - Jeg lever bra, men bena er ikke så sterke lenger. Likevel jobber han på time basis i Kriminalomsorgen, ved Agder friomsorgskontor i Lyngdal. Ved siden av vil han gjerne bidra til å gjøre noe for dem som sliter, og for å forebygge at flere kommer til. Vi mangler et lavterskeltilbud der folk kan komme uten at det blir stilt for store krav. I tillegg jobber jeg sammen med et par andre om et aktivitetstilbud som vi kan selge inn til Nav.

En samtale med Svein Torsland viser at det er folk som bryr seg om. Mennesker som begrunner et ekte engasjement med: "Jeg liker å snakke med folk".



Nå gleder jeg meg til å komme på jobb, fortelle kundene mine at det er et nytt nummer i salg. Du skal vite at bladet er etterspurt, og jeg får mye skryt av både innhold og lay-out, smiler Lise.



Dette er Klar:

Gründeren bak stiftelsen og Gatemagasinet Klar, undertegnet, har egenerfaring som alkoholiker. Jeg sluttet å drikke alkohol 3.mars 1990. Lik mennesker med allergier, som er allergiske selv om de ikke er i berøring med det de er allergiske mot, er jeg fremdeles alkoholiker selv om jeg ikke drikker alkohol.

Etter å jobbet ca fem år som journalist med rusproblematikk som spesialfelt, skrevet tre bøker om emnet og holdt en rekke foredrag for næringsliv og fagfolk innen psykiatri og rus, bestemte jeg å bygge en plattform å jobbe rusforebyggende og holdningsskapende fra. I 2002 ble stiftelsen Klar etablert. 17.april 2006 bestemte jeg meg for å gi ut et gatemagasin.

Lørdag 9.september samme år kom første nummer av Klar Kristiansand på gaten.

Etter 14 nummer med Klar Kristiansand og ett nummer med Klar Arendal/Grimstad, som skulle dekke Aust-Agder, innså jeg at det ville bli for arbeidskrevende og kostbart å lage to magasiner. For å kunne bli spiselige for hele Agder, bestemte vi oss derfor til å fjerne den geografiske bindingen i navnet. Gatemagasinet Klar ble etablert. Vi har nå distribusjonsfilialer i Arendal(T5), Vennesla (Frivillighetssentralen), Søgne (Prolar), Mandal (Fyrtårnet), Lyngdal (Nav), Kvinesdal (Svein Skaren) Gatemagasinet Klar kommer ut hver 6. uke. Vi jobber mot å komme ut hver måned, men det krever solgt, stabilt opplagt på 15000 eksemplar.





Det finnes aldri èn mur mellom mennesker. Det er alltid to.
FØR DU BYGGER EN MUR

Av Karsten Isachsen

Alle mennesker får èn dag en lys ide:

"Jeg bygger en mur! Nå er jeg så inderlig lei av å bli såret av andre mennesker, så: Jeg bygger en mur! Nå vil jeg ikke være sårbar lenger, så: Jeg bygger en mur! Så kan de ha det så godt uten meg. Jeg bygger imidlertid muren usynlig. Så de vil ikke merke den med en gang. Men de vil komme til å merke den etter hvert, det er sikkert.

Jeg vil heretter fortelle mindre! Jeg vil slutte å være spontan, det har aldri lønt seg likevel. Jeg vil la dem gjette hva jeg føler og mener i stedet for å si det. Jeg vil være korrekt og høflig, men ikke lenger så vennlig og imøtekommende.

Jeg vil reservere meg litt, en smule bare, men hele tiden! Heretter vil jeg være i fred på min egen eiendom. Jeg vil trekke meg tilbake i perioder.

Og jeg vil fortrinnsvis møte mennesker på utsiden av min mur. Hvordan jeg har det hos meg selv behøver ingen å vite noe om. Jeg har nå så mange dårlige erfaringer med mennesker at jeg vil ha dem på en armlengdes avstand."

Det finnes knapt noen som ikke èn gang eller flere har fått nettopp den lysende ideen! Og mange har fulgt den; som tenkt så gjort.

Det er tryggere bak en mur, uten tvil. Mennesker som bygger murer har rett: Endelig kan de slappe av, føle seg trygge, være i fred. Murer kan bygges med taushet eller med ord.

Mye taushet og tomme ord blir til sammen en tykk mur. Det er ytterst behagelig fra dag til dag å kunne ferdes på forsiden eller baksiden av en tykk mur, alt etter øyeblikkets behov. Men fra år til år er det smertefullt.

Før du bygger en mur: Tenk over hva du murer ute og hva du murer inne.

Murbyggere har rett i det meste: Mennesker har vært simple mot dem. De har ikke fått den respons, oppmerksomhet og kjærlighet som de fortjener.

Mange forhold til andre mennesker har hatt for store utgiftsposter i forhold til inntektene. Slekt kan være et drass! Og mennesker har skuffet meg, igjen og igjen og igjen.

Murbyggere er ikke dumme mennesker, deres regnskaper er korrekte, deres konklusjoner er logiske. Men èn ting er ikke logisk: LIVET. Èn ting er ikke beregnelig: LIVET. Èn ting lar seg aldri mure inne: LIVET. Bak murer er du trygg og usårbar, men knapt levende. Den som elsker og elskes må droppe tanken på trygghet. Livet tilbyr oss ikke et sikkerhetsnett under enhver dag som kommer. Og du berger ikke livet ved å unngå det.

Før du bygger en mur, så tenk over dette: Hva murer jeg inne og hva murer jeg ute?



MINI: Det e` vår, vår, vår! Det kribler og gror og synger og skvaldrer i heile naturen, både det som flyr under himmelen, å det som kryper, hopper eller løber rundt omkring. Våren e` jo ei tid med møe naturlig stress, men au me` møe glede å kjærlighet. Det vet æ, æ kan kjenne det i min egen kropp.

Det e` vårsæden som bobler sier æ når det kribler i mæ på denne tida a` året. Naturen e` jo nådeløs, for alt som lever der tenker først og fremst på sæ sjøl, på ongene de må lage for at slekta skal gå videre. Hoer, om de har vinger eller går på fire, sjekker genane hos hannane. Derfor hisser hoane hannane te å slåss. Seierherren beviser på den måten at han har de beste genane, å kan stolt vandre inn i vårens "ekteskap". Å te bygging av reir eller hi, alt etter som, for alt må legges te rette. Så når den frie kjærligheda har ridd a` sæ etter ei tid, kommer ongene. De små uskyldige, herlige vesenane som piper og krever, å maser håll i haue på foreldrane sine. At onger kan være noen rakkertasser, vet alle, men alle foreldre omfavner sine egne uskyldigheter med rein å blind kjærlighet.

Sånne tanker rusla rundt i skallen på mæ, mens æ logra a`sted å holdt øye med pappa som svimte av sted me` sine tåpelige vårtanker i blikket. Æ kan se det på ganglage hans, å uttrøkke i de slørete øyane hanses. Det glimter ikke så møe av vår der, for æ tror han tenker på heilt andre ting enn våren og kjærligheten, kanskje tenker han på noe han skreiv ner ei gang etter en reise. "Det ligger i luften, i deltagelsen på trening, i latteren fra terrassen, høye stemmer, - vi skal hjem og de fleste har kanskje så vidt begynt å pakke, mens andre kanskje har en panikkartet pliktfølelse av at de ikke har fått handla det de har ønsket seg. For her er jo alt så billig, og eksotisk, selv om det står made in China eller

Bangladesh på T-skjorter og gjenstander som ligger eller henger til salgs i bodene langs strandpromenaden. Men noe må en jo ha med hjem, eller hva? Jeg husker min egen panikk hvis jeg ikke handlet.

Følte det som jeg hadde forrådet familien hvis jeg ikke kom hjem med såkalte minner for livet. Sist jeg var her kjøpte jeg hvitt gull til Kari for ca. 1.800,- kr. Hun likte det ikke ei gang, likte ikke gull og jeg kunne jo ikke få bytta det heller siden jeg hadde kjøpt det i Langtvekkistan. Det var Eva jeg traff der nede som maste om hvor mye en sparte ved å kjøpe gull der. "Hjemme måtte du betalt det dobbelte", sa hun. Hjemme hadde jeg for pokker ikke kjøpt noe i det hele tatt, men siden jeg var turist i dette landet, som nærmest var et utviklingsland, var jeg lissom forplikta til å handle, mente hun visst. Eller så var det samvittigheten som tok styringa. Så jeg kjøpte også en liten bolle i kobber. "Fantastisk billig!" sa noen. "Tull og tøys," tenkte jeg.

Er det lissom en forutsetning å ha med seg en helsikes haug med juggel hjem for å bevise at en har hatt en "lykkelig" ferie?

En ting tar jeg i alle fall med hjem og det er selve gleden i hjertet over å være på vei hjem. Det e` nesten flaut, men sånn er jeg.

Vi er jo rare vi mennesker.

Hvis jeg hadde gått til psykoanalyse og psykiateren hadde sagt: "Si nøyaktig det som faller deg inn! Ikke skjul noe av det du føler!" Så ville jeg blitt ettertenksom, for hva er det jeg føler? Egentlig? Jeg føler jo mange ting på ei gang, både tanker og følelser som jeg ikke greier å gjøre ordentlig rede for, så jeg velger kanskje en innfallsvinkel til et sånt spørsmål ved å svare det jeg klarer å gi ord til, der og da. Jeg tror de fleste ville tenke nærmest med skrekk på alt vi har sagt, tenkt eller følt i løpet av ei uke. Hvis alt sammen skulle være med hadde det blitt svære bøker av det. Men foreløpig er det visst bare Knausgård som har skrevet svære bøker om akkurat det. Jeg har lest et sted at det som foregår i oss - i våre sinn og hjerter - er så komplisert at den psykoanalytiske instruksjonen om å si alt som faller en inn, rett og slett er en beskjed om å gjøre det umulige."

Det e` der vi hunder har det bedre enn menneskane. Vi e` ikke så kompliserte oppe i haue. Menneskane trenger dressur. De må oppdraes te disiplin akkurat sånn som de prøver å oppdra oss hunder. Så æ vil putte pappa i bur å nærmest hjernevaske han te fornuft. Det e` jo sånn han har gjort med mæ! "Sitt, stå, dekk, hopp!" kommanderte han. Men nå e` det min tur. Å æ gjør det a rein kjærlighet å bruker tøffe midler. Men æ vil ha skikk på han.



Denne artikkelen er skrevet på oppfordring fra gatemagasinselgere og andre i rusmiljøet.

VIL HA STABILE STEDER Å BO

Bostedløse og vanskeligstilte føler at deres behov for å ha et sted å bo bli nedprioritert. Nå trygler de kommunen om å stanse utbyggingen av Ægirsvei. Heller bygge varige boliger i boområder der de kan bli en del av befolkningen.

”Vi er helt normale mennesker med samme behov som alle andre”.

TEKST: **ODDMUND HARSVIK**

ILLUSTRASJON: **ROGER OMNES**

Vi vil bli tilbudt steder å bo der vi ikke kastes ut fordi det er sommer og turistsesong, slik det foregår i dag fra campingplasser kommunen har kontrakt med. Og vi vil ha andre botilbud enn et rom i en getto, der ruspresset er for stort til å klare å holde unna.

VIL HA LIKHET

Det toppet seg for mange av selgerne da byens ordfører, Per Sigurd Sørensen, i forbindelse med at Kristiansand fikk prisen for beste kommune til å ta imot unge flyktninger, uttalte noe slik som dette:

Vi har klart det fordi vi har satset på å unngå gettoer, men fått på plass små boenheter i integrerte boområder.

Og nå skal de altså bygge 18 nye nødboliger i tilknytning til brakkeleiren i Eigirsvei. Hvorfor kan det ikke etableres differensierte boliger i mindre boenheter for oss som ikke klarer å skaffe oss bolig på egenhånd, spør flere fra miljøet. De understreker at de ikke setter boliger til flyktninger opp mot tilbudet de får. Men mener det må være mulig å gi alle samme tilbud.

BOOMRÅDER MED RUSPRESS

For å illustrere hvor vanskelig det kan være å bli stuet sammen i en ”boligleir” der de fleste er tunge rusavhengige, forteller en om hvordan det var da han midt i sorgprosessen etter at hans samboer gjennom mange år plutselig døde fra han. Om natten kom det folk og banka på vinduet for å tilby meg å kjøpe stoff. Noen ville ha meg å feste sammen med. Til slutt orket jeg ikke mer og valgte å bo på gaten istedenfor.

Vedkommende har nå fått annet sted og bo, han har vært rusfri i flere måneder og føler han har fått en ny sjanse. Nå får han den oppfølgingen han ikke fikk da han bodde i nørboliger, tre måneder av gangen.

Det virket som om kommunen nedprioriterte oppfølgingen av oss som bare skulle bo et sted foreløpig. Selv om det ofte hendte at vi bodde der minst et halvår.

FAST BOLIG

Klars kontorer har de siste to årene jevnlig blitt oppsøkt av folk fra rusmiljøet som trenger et sted å bo. Undertegnede har veiledet så godt jeg kan. Men problemet er at kommunen i mange tilfeller har gitt de bostedløse et tilbud de ikke vil ha. En ung kvinne kom fra langvarig rehabilitering og fikk tilbud om bolig på et sted der det ble omsatt og brukt tunge stoffer

døgnet rundt. I og med at hun nektet å bo der, kunne kommune toe sine hender med at de hadde gitt det lovpålagte tilbudet om nødbolig.

Under et seminar i regi HelseDirektoratet for noen uker siden, slo foredragsholderen fra departementet fast at både de og Husbanken anbefaler kommunene og trappe ned byggingen av nødboliger og heller satse på å etablere varige boliger til folk som sliter.

ALDRI PROBLEM

Jeg tror de aller fleste har erfaring fra å bo i områder der en eller to tunge rusavhengige bor, og gjennom strenge regler og god oppfølging fra fagfeltet går det bra. Det vi frykter er at det skal bygges store enheter for spesielt tunge rusmisbrukere i boligområder der det både er skoler og barnehager. Det er forståelig at det blir bråk, vold og kriminalitet i slike boliger, sier en tilfeldig i Markens som Klar har snakket med.

Også flere andre vi snakket med i gågata var enige i disse synspunktene. Noen nevnte hybelhuset på Lund, der fire-fem rusavhengige under rehabilitering fikk trening i å bo før de skulle tilbake til et normalt.

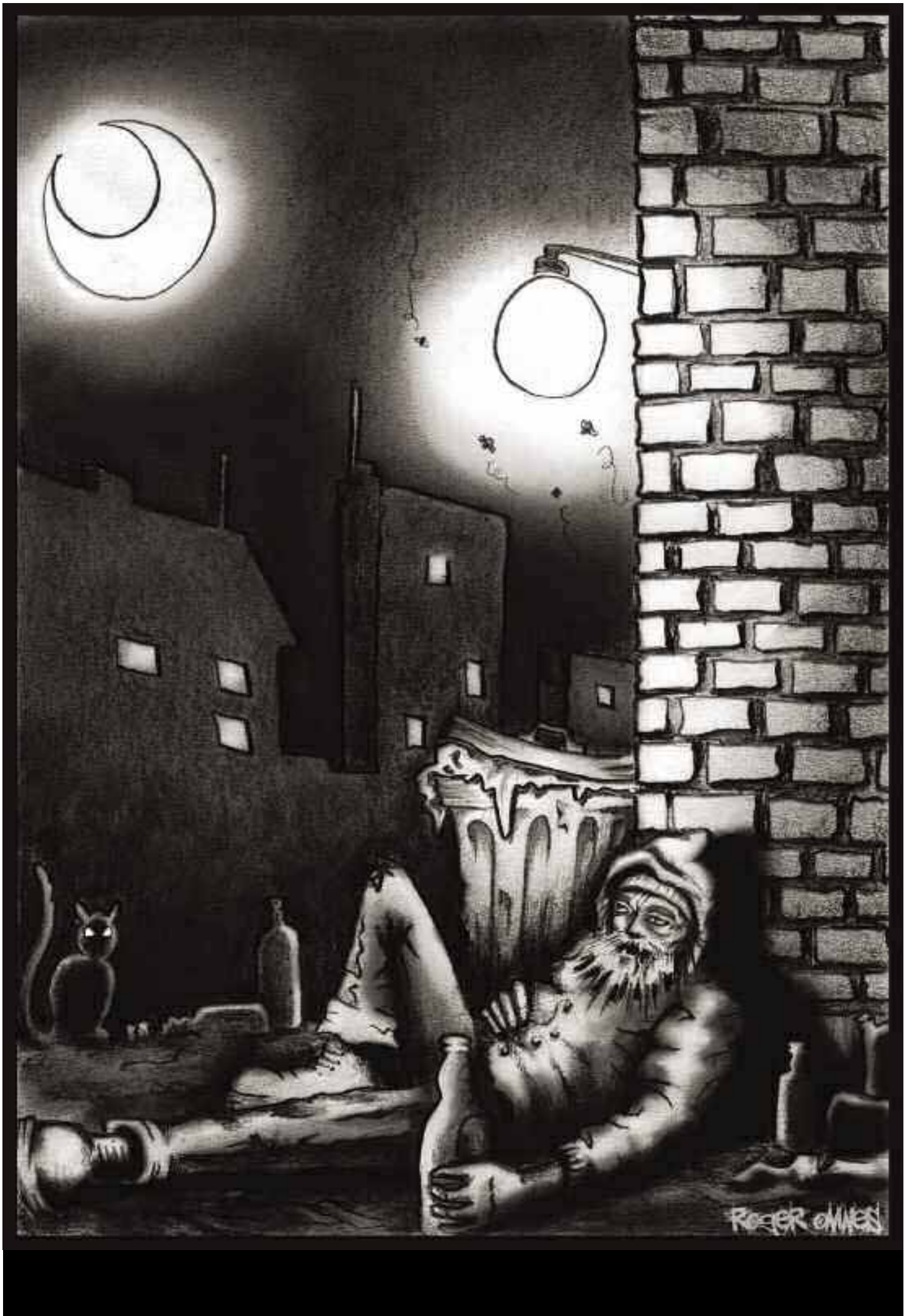
Det har aldri vært noe problem der. Vi har knapt ant at de var rusavhengige.

POLITISK VILJE

Klar har til tider vært kritisk til en del av kommunens handlinger av rusavhengige. Til mangel på informasjon til brukerne om rettigheter. I denne saken ligger i første rekke ikke problemet hos de som skal administrere og fordele boligene til vanskeligstilte. De må servere de boligene de får tildelt. Slik som nå:

Vi har forlenget avtalen med Åros inntil nødboligene i Ægirsvei står ferdig i juni. Ellers vil vi bruke ledig kapasitet på utleiesteder i kommunen. Vi er alltid spente på hvordan sommeren blir. Heldigvis har vi klart å ta unne for de som trenger hjelp sommerstid. Det regner vi med å klare også denne sommeren, skriver Ingrun Moen, leder av boligseksjonen i EBT.

Dette handler i første rekke om politisk kunnskap, vilje, og ikke minst retningsvisere for hvordan de ulike boligene skal administreres og fordeles, samt pålegg om oppfølging, oppfølging og oppfølging.





SMA STOFF

Send til gatemagasinet KLAR, kronprinsensgt 10,
4610 Kristiansand.
Eller oddmund@klar.as.
Du kan ogsa ringe 380 284 33, mobil 41 12 71 53



En dame som hadde blitt skikkelig full på et cocktailparty, gikk bort til verten og spurte med uklar røst:
"Si meg en ting, har sitroner fjær?"
"Jeg skjønner ikke helt hva du mener," sa verten.
Damen kjempet for å holde balansen, men forsøkte en gang til:
"Har sitroner fjær?"
"Nei, jeg tror ikke det," svarte verten.
"Oisann," sa den påseilede damen, "da tror jeg at jeg nettopp klemte kanarifuglen din ned i drinken min."



En bonde krasjet sin gamle Ford med en Cadillac som ble kjørt av en eldre herre fra storbyen. Da sjåførene gikk ut for å inspisere skadene, sa bonden: "Vel, min venn, vi kan vel like gjerne ta oss en drink." Han hentet fram en flaske fra baklomma og ga den til den andre, som tok en kraftig slurk, og ga flasken tilbake til bonden. Bonden nikket så vidt og stakk flasken tilbake i baklomma.
"Skal ikke du også ha en?" spurte mannen.
"Nei, jeg tror ikke det," sa bonden, "i alle fall ikke før politiet har vært her!"

"Det beste du kan gjøre," sa legen til sin pasient, "er å begynne på en diett og slutte å drikke og røyke."
"Jeg tror ikke jeg fortjener det beste," svarte pasienten trist.
"Hva er det nest beste?"





Så var det tiggeren som benyttet seg av et nytt system. Idet han henvendte seg til en forbigående forretningsmann, sa han:

"Du skulle ikke ha noen dollar til overs? Det er ikke til brennevin. Du skjønner, jeg stiller til presidentvalg og trenger penger til valgkampfondet."

Forretningsmannen smilte og spurte:

"Og hvis du blir valgt, hva gjør du da?"

Tiggeren hvisket fortrolig tilbake:

"Da blir du finansminister!"

En dranker kom over en artikkel som beskrev gruffull leversykdom og annen styggedom som drikking kan påføre kroppen. Det han hadde lest var så skremmende at han fortalte sine drikkekamerater at han hadde fått nok.

"Nå er det slutt", sa han, "fra nå av blir det ikke mer lesing!"



Når vi er tyve år er vi bekymret for hva andre tenker om oss. Når vi er førti, gir vi blaffen i hva de tenker.

Når vi er seksti oppdager vi at de ikke har tenkt på oss i det hele tatt.

Det er en ting som er bra med egoister. De snakker i hvert fall ikke om andre.



Sam ble spurt av doktoren sin hvorfor han drakk så mye. Han svarte:

"Hver kveld når jeg kommer hjem begynner kona å hyle mot meg, ungene gråter og bikkja bjeffer mot meg. Hvem ville ikke drikke da?"

"Det du trenger er mosjon." sa doktoren.

"Jeg vil at du løper 10 km hver morgen i en måned og så kontakter du meg."

En måned senere ringte Sam:

"Du har kurert meg! Jeg drikker fortsatt, men har aldri følt meg bedre!"

"Flott," sa doktoren, "og hvordan går det så med kona og familien?"

"Hvordan skulle jeg vite det," sa Sam "jeg er 300 kilometer unna."



From: oddmund <oddmund@klar.as>
Date: Tue, 9 Oct 2007 12:46:16 +0200
To: 'Remi Andr  Oseid Thoresen' <remi@osigraf.no>
Subject: RE: Klar del 2.

Supert, fenomenalt. Du er flink, jeg er flink, og de fotograf og illustratør er flinke. En topp gjeng! Send best Klar Kristiansand ever. 2008
 oddmund

KLAR-OSIGRAF
 OSIGRAF-27

Vi spiller med klar

 nsker dere en god sommer!



KLAR-OSIGRAF

KLAR KLAR
 2008-2009



28-07
 2008-08-20
 2008-08-20
 2008-08-20
 2008-08-20

- osigraf
- STAV
- KEND
- AESTON
- EGG&CO



Debattside: Vi oppfordrer leserne til å debattere, komme med meninger om Klar, om rus og om fattigdomsproblematikk. Eller andre ting som opptar deg.

Hei!

Jeg var på en liten miniferie til Kristiansand fra Torsdag 13 til fredag 14 mai. Var ute og gikk i Markens på fredag og møtte da en blid og hyggelig godt voksen mann som solgte KLAR. Jeg gjorde som jeg alltid gjør jeg kjøpte et blad. Jeg bor i Time kommune i Rogaland. Der har vi gatemagasinet ASFALT. Mange flotte selgere og et veldig bra blad/magasin som jeg kjøper minst et eksemplar av.

Men KLAR var bare supert:) Har lest det fra perm til perm og det "greip" meg. Mulig det var temaet døden? Mulig det var måten alt var skrevet på? Mulig det var han blide og godt voksne mannen som solgte bladet til meg? Uansett jeg har lyst og lese mer!

Synd jeg ikke bor i Kristiansand, eller at jeg ikke er der så ofte, for da hadde dere fått en fast kjøper. Men skal passe på og kjøpe når jeg er der.

Vet egentlig ikke hva jeg ville med denne mailen, la akkurat bladet fra meg og slokte lyset for og sove. Men bare måtte opp og skrive noen ord til deg/dere. Stå på videre dere i redaksjonen og ikke minst alle de flotte menneskene som selger bladet.

Mange gode tanker fra

Randi

Vi støtter gatemagasinet Klar

HERRE & KLIPPEN

Kronprinsens gate 7B

Tlf. 38 02 12 56

Hei Oddmund.

Fikk bare så lyst til å dele med deg noe jeg selv fikk høre her om dagen.

En god venn av meg skulle noen ærend i byen en av de iskalde og forblåste januardagene i år. Han ilte i god fart nedover gågata for å holde varmen og bli fort ferdig med det han skulle. I øyekroken så han en av disse rumenske damene som sitter og tigger penger. Hun satt sammenkrøket under pledd for å verne seg mot den bitende kulda, med en kopp i hendene. Min venn gjorde som de fleste av oss vel gjør når vi ser disse tiggerne;han kikket en annen vei og satte opp tempoet enda litt for å komme seg fort forbi. Etter å ha gjort de ærend han hadde planlagt måtte han gå samme vei tilbake..og altså forbi tiggeren igjen. Det han så da gjorde et sterkt inntrykk på ham,og han følte seg rett og slett litt beskjemmet over sin egen overflatiske holdning. For der,sammen med tiggerkvinnen,satt en av byens "løse fugler"(en rusmisbruker) og holdt rundt henne for å gi henne litt varme. Han gravde så ned i sine egne lommer og fant frem noen mynter som han la i koppen hennes.

Dette gjorde selvfølgelig et uutslettelig inntrykk på min gode venn. Han har ikke kunnet glemme dette bildet av "stakkaren" som hjalp "stømperen". Og det forteller oss uten tvil at vi i vår vellykkethet og jag etter anerkjennelse og suksess har mista mye på veien. Nemlig medmenneskeligheten,empatien, det gode hjertelaget.

Jeg blir rørt til tårer når jeg tenker på dette,ser bildet så klart for meg av de to vanskeligstilte som sitter der sammen. Hvordan den ene hjelper den andre ved å gi varme og forståelse. Tenker at vi som har så mye mangler det som de som har så lite har bevart.

Etter å ha hørt denne historien ,og tenkt mye på den, har det dukket opp et bibelvers jeg lærte for mangfoldige år siden. "Bevar ditt hjerte fremfor alt du bevarer,for livet går ut ifra det".

For å trekke historien enda litt lenger,kan jeg fortelle at etter dette gikk min venn til vinmonopolet for å kjøpe seg ei flaske vin han skulle nyte i godt selskap i helga som kom. I døråpningen ut sto en av dine Klar-selgere som var like hyggelige som de alle er,og ønsket ham ei riktig god helg..med et smil. Gjorde nok ikke så lite inntrykk det heller etter det han nettopp hadde opplevd med tiggere og rusmisbrukeren.

Gjett om han kjøpte Klar den dagen

Fra Nina



Klar takker:

Kristiansand Kommune som har bidratt siden oppstart.



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 ”Fyrtårnet” i Mandal og Frivillighetssentralen i Vennesla.

Takk til befolkningen som har synliggjort sin støtte til dette prosjektet.

Trygve Tønnesen i Fotomiljø har det siste året gratis skannet inn alle illustrasjoner. Dette har bidratt til bedre farger og layout.

Foreninger og lag som støtter oss gjennom frivillig hjelp og pengegaver.

Vi takker de som hittil har støttet oss gjennom ”givertjenesten”

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

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

Klar
Kronsprinsensgt 10
4610 Kristiansand

Kontonr. 3126 24 12604

Merk giroen med ”Givertjeneste”

Neste nummer har temaet "Optimisme"
Les også på vår nettside www.klar.as

Fotograf av forsiden: Oddmund Harsvik
Baksidebilde: Crestock.com

Disse har bidratt til dette nummeret av Gatemagasinet Klar:

Oddmund Harsvik:
Leder av stiftelsen Klar. Administrativ leder, ansvarlig redaktør og journalist.
Tlf: 38028433, mobnr. 41127153, oddmund@klar.as, www.klar.as

Leif Strøm:
Nestleder stiftelsen Klar. Journalist, og medlem av redaksjonsstyret i KLAR Kristiansand.
Mobiltlf. 92650468, leif@klar.as

Arvid Bergstøl
Skribent og illustratør, medlem redaksjonsstyret. Mobiltlf. 928 69 479
arviddesign@hotmail.com

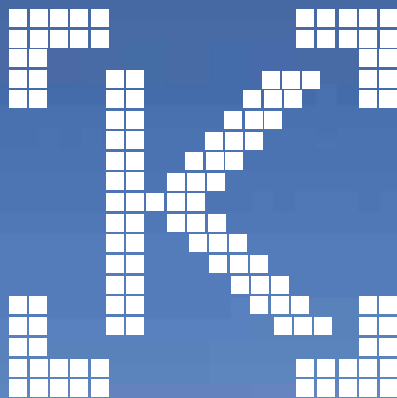
Tor Erik Schrøder
Fotograf, medlem redaksjonsstyret
Tor_erik@kengurufoto.com

Natalia B. Harsvik
Distribusjon, skribent, medlem redaksjonstyret; Mobiltelf: 90847774.
Natalia@klar.as

Osigraf Oslo
av Remi Thoresen
Trykkeri, Layout- og deskansvarlige

Andre bidragsytere:
Odd Volden
Roger Omnes
Valgerd Lykkelig
Trygve Tønnesen/Fotomiljø
Åsmund Olav Unhjem





GATEMAGASINET KLAR

Tilstedeværelse • Toleranse • Ydmykhet

Gatemagasinet KLAR koster 50,-
Selger beholder halvparten

Neste nummer har temaet "Optimisme"

