

HØST/2014



GATEMAGASINET KLAR  
Tilstedeværelse • Toleranse • Ydmykhet

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

# TEMA: NOSTALGI

HARALD SØDAL + MANGE FLERE

## 8-9



**UENDELIG MANGE  
GODE MINNER**  
- Harald Sødal  
ser tilbake

## 20-23



**HODESTUPS I SJØEN**  
Kajakkmiljøet i Flekkefjord  
fikk en tøff start.  
Møt Olaf Søyland!

## 32-34



**EN PADLENDE PILGRIM**  
Padlosofen Lars Verket

## 38-41



**ET INNHOLDSRIKT LIV**  
Anita Dietrichson er tilbake  
der hun startet  
- rent fysisk

## 45



**DAGFINN HAARR**  
Cannabis sett med  
fastlegeøyne

SIDE	INNHOOLD
6	Det optimale øyeblikket
8	Harald Sødal - en musikalsk politiker
10	Liv Drangsholt om den gode rusavhengige mor
14	Et skritt lenger enn likes
16	Alkohol og spillavhengighet
18	Svein fra Lund
20	En idrett for livet - Olaf Søyland
26	5 rundtforbi
30	Lørdagsrock på torvet
30	Dumme meg - Arild Bergstøl
32	Et hav av muligheter - padlosofen Lars Verket
35	Klars muntre sider
37	Hestehandel om jula
38	Anita Dietrichson
42	Har du ødelagt nok
44	Farvel, kjære samfunn
45	Dagfinn Haarr om cannabis
47	Det mangler et unnskyld

# LEDER



”Når lengten etter det som var blir sterkere enn drømmene, først da er jeg gammel”. Jeg vet ikke hvem som har skrevet disse ordene, men for meg så har det en sannhet i seg. Å hensette seg i et transelignende tilstand av nostalgi, betyr for meg å fremskynder alderdommen.

Ja, du har gjettet riktig. Nostalgi er dette nummerets tema. Ved å søke på nostalgi i Wikipedia, finner vi følgende beskrivelse av begrepet:

Nostalgi benyttes i dag som uttrykk for en romantisk, ofte vemodig eller «bittersøt» lengsel tilbake til tidligere tider, gjerne i ens eget liv. Opprinnelig betegnet nostalgi en medisinsk diagnose, følelsen av sykkelig hjemlengsel, myntet av den sveitsiske medisinstudenten Johannes Hofer i 1678. Det er en rekke kulturfenomener knyttet til nostalgiske følelser, alt fra gjenforeningsfester og veteranbilkubber til spesielle radioprogrammer og retromote. Ordet nostalgi er dannet av det greske nostos (νόστος), det vil si «hjemkomst», og algos (ἄλγος), «smerte» eller «lengsel», og betyr egentlig «sykkelig hjemlengsel». På latin og engelsk brukes begrepet nostalgia. Ordet ble opprinnelig tatt i bruk av den sveitsiske legen

Jean-Jacques Harder i 1678 og Johannes Hofer i 1688 for å beskrive «den smerten et sykt menneske føler fordi det ikke er i hjemlandet sitt eller frykter aldri mer å få se det igjen.» Det nye begrepet ble en medisinsk diagnose, i første rekke blant soldater, en yrkesgruppe som var hardt rammet av sykdom og død på grunn av underernæring, betennelser og smitte. Tilstanden skal opprinnelig særlig ha blitt observert blant unge menn fra trange daler i Sveits som ble sendt ut i krigen på de åpne slettene i Tyskland. Nostalgi ble ansett som dødelig hvis den ikke ble behandlet. En av måtene å helbrede soldatene på, var å sende dem hjem. Alvorlig grad av nostalgi ble kalt nostomani. Etter hvert ble den opprinnelige betydningen av ordet endret, og nostalgi som medisinsk diagnose forsvant i første halvdel av 1800-tallet. Filosofen Immanuel Kant var den første som hevdet at nostalgi mer var lengsel etter et da enn etter et der. Det er med denne tidsorienterte betydningen ordet vanligvis brukes i dag. «Nostalgi» blir således brukt om å lengte etter en spesiell tidsepoke eller å dyrke ting fra denne tida, som musikk, moter og annet.

For meg er nostalgi også en del av min overlevelsesmekanisme. I tunge stunder fortrenger jeg virkeligheten ved å hensette meg i nostalgisk lengsel etter en tid som var. En tid som sikkert var problemfylt, men der jeg satte disse problemene i bakgrunnen for alle de rosenrøde opplevelsene jeg opplevde var den gang.

Stiftelsen Klar formål er, som kjent, å ”gjennom aktiviteter synliggjøre at livet oppleves best ved å være tilstede i det”. Det vil være løgn av meg å si at jeg er her, midt i denne dagen mellom i går og i morgen, hele tiden. Ofte når jeg går i Oslo, hensetter jeg meg til årene 1971 og 1972, da jeg bodde der. Festet på Dasslokket, Saras Telt og ikke minst i Slottparken. Minnes Lise og Bjørg, venninnene jeg

byttet på å være kjæreste til. Det hendte sågar at jeg en periode satte begge til side for å være kjæresten til Lises unge mor.

Jeg minnes spaserturene i natten, ofte satt vi i Spikersuppa. Var jeg høy, noe jeg ofte var, klatret jeg i trærne som ennå står der langs Karl Johan. Det er minner jeg smiler av i dag, men som i virkeligheten var fulle av daglige problemer. Husleie som jeg ikke kunne betale, fordi jeg drakk bort pengene. For en prinsippnytter av en ung mann, var langt fra alt rosenrødt. Jeg måtte daglig gjøre knefall for livet og for andre mennesker. Søvn var aldri normal, men medisiner enten med alkohol eller piller.

Lars Verket holdt et foredrag under en strategikonferanse jeg nylig var på. Har fortalte han om pilgrimsturen i kajakk, fra Tønsberg til Trondheim i år. Det skjedde ting som gjorde at han ikke kunne fullføre den slik som først planlagt, men det måtte endringer til. Det beskriver han så fantastisk:

- Men det betyr ikke at den nye måten å fullføre ferden på er en dårligere måte. Bare at den ikke ble gjort som planlagt. Annerledes kan like godt være bedre.

Les mer om turen i egen reportasje.

Jeg lærer av fortiden min, men ikke av de nostalgiske drømmene. Jeg hviler meg i disse iblant, men passer på å ikke bli i tilstanden for lenge. Det er i dag jeg hører til, i etterdønningene fra i går og i forventningene til å morgen.

En dag om gangen blir dette mitt liv. Og slik vil jeg leve til livet mitt er fullført.

Livet oppleves best ved å være tilstede i det.

Med hilsen  
**Oddmund Harsvik**  
Ansvarlig redaktør

## Det kunne like godt vært deg og meg

Du ser dem på gata  
med Klar under armen  
De møter de mange nei  
så høflig som bare de kan:

Takk for at du svarte. Ha en fin dag

De er selgere av Gatemagasinet Klar  
De lever sine liv som best de kan  
Jobben er den faste tryggheten de har,  
og de vokser i takt med en utstrak hand

Du ser dem stå stille  
og by frem sin vare  
De har alle familie,  
en far, mor, søster og bror

De er ikke annerledes  
enn alle oss andre  
De ble født til verden  
lik oss andre på jord

Det kunne like godt vært deg  
Det kunne like godt vært meg

Så møt dem som likemenn.  
Se dem for hva den enkelte er  
De har samme verdi  
Som alle oss andre.

Det kunne like godt vært meg.  
Det kunne like godt vært deg.

De har ikke hus  
å invitere familien til  
De har sted å sove  
når uroen er mildnet

De har og sine drømmer  
om hvor de vil  
Kjøp et Klar av dem  
og hjelp dem til det.

Det kunne like godt vært deg  
Det kunne like godt vært meg

Hjelper det å hjelpe,  
hjelper det å se?  
Ja, jeg kan forsikre  
at det gjør absolutt det.

Flere er blitt rusfrie,  
andre er på veg  
Noen har fått boliger,  
sine egne sted.

Men vi får det ikke til,  
uten at du bidrar med ditt  
Se at vi er her,  
ikke tro at alt er gitt

I åtte år har vi vært,  
strevet og slitt  
For å kunne gi  
et tilbud som virker.

Det går ikke av seg selv,  
vi trenger din hjelp  
Du får tilbake et blad  
med mye å lære

Og byen blir tryggere,  
et fredeligere sted  
Kjøp et klar  
til samfunnets ære

Det kunne like godt vært deg  
Det kunne like godt vært en av dine  
Det kunne like godt vært meg  
Det kunne like godt vært en av mine

Oddmund Harsvik



## Det optimale øyeblikket

Hva er bakgrunnen for at en overveldende takknemmelighet og glede over livet helt uforvarende kommer ramlende ned?

Av Oddmund Harsvik

**Jeg vil her dele et øyeblikk, mitt mest religiøst følte øyeblikk i mitt 63 årige liv. Hendelsen skjedde i 1994, men bakgrunnen for en del av opplevelsen startet i 1990:**

Jeg kom ut fra behandling for min alkoholisme med en kraftig prolaps i ryggen. Etter flere måneder på vent, kom jeg inn til akutt operasjon. Etter operasjonen fikk jeg en kraftig lungebetennelse som holdt på å ta livet av meg. Og etter flere uker på sykehuset ble jeg utskrevet. Men allerede dagen etter at jeg kom ut, ble min syv år yngre bror lagt inn med blodpropp i en halspulsåre. Blodproppen viste seg å stamme fra kreft i lunger og lymfer. Han fikk dødsdommen, og jeg og hele den øvrige familie; barn, ekser, foreldre og venner deltok i smerten frem til hans død 1,5 år etter.

Underveis fikk min søster svulst på hjernen. den var heldigvis godartet, og hun lever i beste velgående, men det tynget en tung tid. Ett år senere døde min far, og noen måneder deretter ble min datter, da seks år gamle Natalia begravd levende av brøytebilen i en snøhule de hadde gravd i brøytekanalen. Som ved et under, overlevde også hun. Vi gjenopplevde hendelsen da TV3 noen uker etter spilte inn opplevelsen til en dramaserie om slike ulykker med nesten dødelige utfall. Dette siste skjedde i midten av mars 1994. Det hadde snødd forferdelig i begynnelsen av denne måneden, men den aktuelle morgenen var våren kommet i all sin prakt.

På vei til jobb, denne morgenen i slutten av mars, kom jeg fra Eventyrveien, der vi bodde, og nesten ut til sykkel- og gangstien ned til byen. Helt så plutselig ble jeg vår

fuglesangen. Jeg som knapt tidligere år hadde oppdaget om det sto en havørn på verandaen, oppdaget nå naturens omskiftninger. Jeg fikk øye på et hoppeparadis som Natalia og de andre ungene hadde tegnet i veien. Ved siden av lå det et hoppes-trikk og luften kjentes så klar som den aldri før hadde kjent.

Helt uten videre, uten at jeg visste hvorfor, begynte tårene å renne av lykke. Jeg opplevde en nærhet til livet jeg aldri før hadde kjent, og jeg nærmest fløt på en sky de tre kilometerne ned til jobb. Bak denne åndeligheten, ligger år av kontrastfylte opplevelser, som nok var opphavet til de sterke følelsene mine:

Jeg husker jeg tenkte da vi, politi og naboer og vi foreldre, løp rundt for å lete etter Natalia – den dramatiske kvelden:

Heldigvis får jeg være edru. Tenk om jeg ennå hadde drukket, hva hadde løsningen min da vært? Jo, dempet frykten og selvmedlidenheten med alkohol, og dermed blitt en tilleggs-belastning for resten av familien. Nå kan jeg være en støtte, ikke en belastning. Midt opp i det hele rakk jeg også å tenke på min mor som hadde mistet så mye, og jeg tenkte:

Hvis Natalia er død, vil jeg også dø! Men jeg kan bare ikke det. Jeg må leve videre for de andre. Familien min har mistet nok. Jeg kan ikke stikke av nå..

Jeg slapp å ta valget. I stedet ble jeg overmannet av glede da en ropte. Vi hører henne under her, hun gråter så da lever hun.

Jeg tror denne kvelden, sammen med alle de andre tunge dagene, var direkte pådriveren for den åndelige tilstanden jeg uforvarende ble satt i. Kontrastene i livet trigget livsgleden og i ren takknemmelighet ble jeg plutselig vår de små tingene i livet som ellers gikk meg hus forbi.

Når jeg i denne skrivende stund, gjennomgår opplevelsene, kjenner jeg en nostalgisk repetisjon av åndeligheten. Men jeg vet at jeg aldri vil klare å gjenskape den samme opplevelsen, den samme følelsen. En følelse er følt og kan ikke gjenskapes. Et øyeblikk er opplevd, og kan ikke tas tilbake. Men jeg kan oppnå gåsehud og de gode minner om det som var, men følelsen, selv om den er god, vil være annerledes.

Denne dagen i mars i 1990 er bakgrunnen for formålet til Stiftelsen jeg i sin tid startet og som jeg leder, Stiftelsen Klar:

”Gjennom livsopplevelser vil vi synliggjøre at livet oppleves best ved å være tilstede i det, uten bruk av rusmidler”.



*Harald Sødal ledet juniorkoret i 34 år og har uendelig mange hyggelige minner fra den tiden. I dag dirigerer han "Bronselaget" et kor bestående av veteraner – blant annet mange av de samme han dirigerte i Frikirkens juniorkor.*

- Ringen er sluttet, smiler han. Jeg har alltid vært opptatt av musikk og politikk – det går godt sammen. Jeg har jo vokst opp her i Torridalsveien og har nesten ikke vært utenfor byen. To måneder i militærtjeneste på Måkerøy utenfor Tønsberg er det eneste – ja, også et kort studieopphold i Oslo. Ellers har jeg tatt all utdannelse her i byen.

#### SKUFFELSEN

- Mitt aller første minne var en dramatisk natt under krigen. Jeg ble vekket midt på natten og plassert i en barnevogn med bildealbumene våre oppe på dyna bak. Jeg kunne ikke se over kanten – jeg bare hørte. Følelsen av skuffelse over ikke å kunne se er det jeg husker best. Domkirken falt den natten mens vi var på rømmen mot Venesla.

- Vi bodde ved "Rundingen" på Lund den gangen – et sentrum på Lundsida. "Rundingen" fikk navnet fordi det var byens første rundkjøring, og rundt den var det minst 15 butikker av alle slag. Jeg tror ikke stedet hadde noe navn før Rundingen.

#### VEDKUBBER I RANSELEN

- Oppveksten min og skolegangen var en omflakkende tilværelse. Det var mangel på skoler så vi brukte alle slags lokaler. Vi var kortere og lengre tid innom: Frikirken, Blå Kors, Øvingsskolen, Totalen, Lahelle skole – alt mens vi ventet på at Louisenlund skole skulle bli ferdig. Jeg husker spesielt i kuldeperioder på Blå Kors – da måtte alle ha med seg to vedkubber i tillegg til matpakken. Da samlet vi oss i en ring rundt vedovnen i timene for å holde varmen.

- Da Lovisenlund skole åpnet i 1951 tok den i mot mer en tusen elever. Det var gått over 50 år siden forrige skole ble bygd, og det var Kongensgate skole. Jeg ble lærer på Lovisenlund skole i 1962.

#### STERK DEBUT I BYSTYRET

- Min debut i Bystyret skjedde i 1968 eller 1969 – som varamann i Kristelig Folkepartis gruppe. Jeg må si jeg

# EN MUSIKALSK POLITIKER

**Han har sittet i bystyret i Kristiansand i over 40 år – blant annet 16 år som varaordfører, men vil aller helst bli husket som kordirigent for Frikirkens juniorkor.**

Tekst og bilder: Leif Strøm

startet friskt. Jeg hadde et svært engasjert innlegg mot å rive Seminaret øverst i Tollodgaten som inneholdt både barneskole og lærerskole. Her i loftetasjen hadde også mestertyven og utbryterkongen Ole Høland sonet. Jeg mente det var viktig å ta vare på kulturhistorien. Seminaret var landets nest største trebygning og absolutt bevaringsverdig. Ikke alle i partiet var enige i dette, så jeg fikk en reprimande for å kjøre et sololøp uten å informere. Dessverre tapte jeg med 17 mot 60 stemmer.

- Bystyret var større den gangen og besto av 77 personer etter kommunesammenslåingen. Den første tiden var mye preget av lokale særinteresser, men det gikk seg til etter hvert. Jeg ble fast medlem i 1971.

#### MEDIAS ROLLE

- Det har jo skjedd en del i disse årene frem til i dag, og det som er helt forskjellig fra den gangen er pressedekningen. Den gangen hadde vi hele tre aviser i Kristiansand Fædrelandsvennen, Sørlandet og Kristiansands Tidende. Da kunne vi lese alle avisene og få et godt og riktig bilde av debattene i bystyret. I dag derimot, virker det som journalistene kun er opptatt av kraftuttalelser og små eller store sensasjoner. Disse slår de opp – gjerne på forsiden – mens referater fra debattene er nesten fraværende.

- Jeg har til nå sittet i bystyret i 43 år og hele 16 av dem som varaordfører. Den gangen var Venstre det dominerende partiet med Einar Hansen som ordfører. Jeg har vært i bystyret under åtte forskjellige ordførere. I tillegg til Hansen var det Leo Tallaksen, Harald Synnes, Paul Otto Johnsen, Bjørg Wallevik, Per Sigurd Sørensen, Jan Oddvar Skisland og Arvid Grundekjøn. Det blir spennende å se hvem den neste blir.

#### MUSIKK ER LIVET

- På fritiden har jeg alltid syslet med musikk. Vi hadde ikke radio under krigen, så den musikken vi hørte skapte

vi selv. Jeg har fått gleden av å synge i kor og spille både i korps og strykeorkester. Det har gitt meg mange gleder.

- Da jeg var lærer på Kongensgate skole i 1963 fikk vi tillatelse av rektor Homeland til å kjøpe klasesett med gitarer og mandoliner. Vi delte klassen i to og elevene fikk prøve seg i spill. Det var obligatorisk i syvende klasse. Jeg har senere møtt mange av disse elevene både som profesjonelle og amatørmusikere.

#### ET FORBILDE

- Det var ett menneske som påvirket meg sterkt i bystyret, nemlig Else Marie Jacobsen. Hun satt en periode i bystyret for KrF. Hun introduserte ny tenkning rundt det estetiske og det kulturhistorie. Hun lærte oss hvor viktig det var å ta vare på kulturminnene for de kommende generasjonene. Dette fasinerte oss, så da Else Marie forlot bystyret fant vi ut at noen måtte ta opp arven etter henne. Kanskje var det meg? Jeg har tapt noen kamper, men også vunnet en del.

- Sødal blir spesielt ivrig når det snakkes om steder og kulturminner i Kristiansand – det har han levd og åndet for i en mannsalder.

#### MUSIKK SOM TERAPI

- Musikk er også kultur. En periode underviste jeg fanger i fengslet i gitarspill. Mange av dem ble flinke – de hadde jo også god tid til å øve. Jeg registrerte at det var flere kunstnersinn bak murene. Repertoaret var for en god del av de sangene guttene hadde fått med seg fra "Viserguttene" – Filadelfias tilbud til denne gruppen.

- Jeg glemmer aldri den dagen de (sammen med noen entusiastiske tørrlagte alkoholikere) hadde invitert alle uteliggerne og rusmisbuckerne i byen til kaker og kaffe. Det var som å åpne perleporten for mange av de fremmøtte.

#### TIL FJELLS

- På denne tiden var jeg tillitsmann i turistforeningens hytter i Setesdalsheiene. Jeg spurte fengselsdirektøren om jeg fikk ta med meg noen av fangene på dognad oppe på fjellet. Jeg fikk tillatelse. Jeg husker en replikk fra en av guttene da vi sto på en topp og så utover stille fjellvann omkranset av høstrød mose og lyng: "Fantastisk! Jeg har aldri sett annet enn asfalt og gitter i hele mitt liv".

- Fangene satt i bilen min uten noen form for håndjern, og aldri ble det bråk eller dramatisk. Jo, én gang hadde en av fangene glemt igjen jakken på en kafé – og på den sto det et fangenummer. Da kaffeieren oppdaget dette ringte han politiet fordi han trodde en fange hadde rømt. Heldigvis fikk vi raskt ordnet opp i misforståelsen.

- Det fine med alle samtaler med disse menneskene var at jeg fikk et helt annet syn på menneskene bak de tøffe maskene. Vi diskuterte ofte rusmisbruk. En alkoholiker sa at han ofte misunte stoffmisbrukerne fordi han selv bare måtte drikke, kunne ikke la være – mens hasj-brukerne røkte fordi de ville ha det – ikke fordi de måtte. Jeg er ikke helt sikker på om dette stemmer.

#### MITT VIKTIGSTE BIDRAG

- Skal jeg sette opp en status over mitt samfunnsbidrag, vurderer jeg selv høyest det arbeidet min kone, Margrethe, og jeg hadde med Frikirkens juniorkor gjennom 34 år. De ga oss mye, og jeg håper og tror at også betydde mye for ungdommen.

**” Jeg har tapt noen kamper, men også vunnet en del.**

Artikkelforfatteren, Liv Drangsholt, er ansatt ved Kompetansesenteret. Hun er teamleder for de som arbeider med senterets spisskompetanseområde, gravide rusmisbrukere og familier med små barn. Liv er klinisk sosionom og har arbeidserfaring fra barneverntjeneste, psykiatri og fra Borgestadklinikken skjermde enhet for gravide

## DEN GODE RUSAVHENGIGE MOR

Det er snart fire år siden jeg møtte Thea første gang. Den gangen trakk jeg raskt en alvorlig konklusjon: Thea kan ikke få omsorg for jenta hun skal føde om seks måneder. Hun må få hjelp til å forstå at det beste for Aurora, som hun allerede hadde kalt henne, er at hun får vokse opp i et adoptivhjem.

Thea var da 22 år. Hun var i utgangspunktet ei ressurssterk jente fra en helt vanlig familie. Hun var typen som likte å prøve grenser. Hun prøvde rus allerede fra 12 års alder. Et par år etter hadde rusen tatt styringen på livet hennes. De siste fem årene hadde hun i hovedsak bodd på forskjellige institusjoner.

Det var enkelt å konkludere i forhold til alvoret av rusproblemet hennes. Men når det gjelder Theas omsorgsevne tok jeg grundig feil. Jeg var så heldig at jeg traff henne igjen i sommer, Thea og Aurora, i deres hjem. Dette møtet ble så annerledes enn de vi hadde for fire år siden. Nå var vi i et hyggelig hjem. Det var et hjem som rommet et barn på en god måte. Lekene hadde sin faste plass, men det var rom for å leke. Bildene av Aurora preget veggene. Det var en god orden. Ingenting minnet om hybelen preget av kaos hvor jeg hadde møtt Thea tidligere. Ingen ting minnet om rusen.

Nå var rollene snudd. Nå var jeg ikke lenger behandleren som hadde en masse bekymringer knyttet til Theas omsorgsevne. Jeg var ikke den som måtte påpeke utfordringene. Nå var Thea den som delte sin livsvisdom. Jeg var den som lyttet, lot meg berøre, lot meg imponere. Jeg lærte mye av det møtet. Men jeg ble også veldig skuffet over den manglende oppfølging hun hadde fått av de i kommunen som skal være hjelperne.



Slik vurderte hun det selv: Jeg fikk veldig god hjelp på den avdelingen jeg var når jeg var gravid. Etter det måtte jeg være på et barne- og familiesenter for å få vurdert om omsorgsevnen min var god nok. Det var et opphold jeg gruet for, men også der fikk jeg god hjelp. Vi samarbeidet

godt, og de anbefalte en god plan for meg og Aurora etter utskrivelse. Men etter det var det slutt. Ingen av anbefalingene er fulgt opp. Jeg fikk noen samtaler med barnevernskonsulent noen måneder, men da hun ble sykemeldt falt det bort. Jeg har søkt bup og fått avslag. Jeg har ringt barnevern, men de sier det er så mange i min situasjon, og jeg klarer meg jo så godt.

Jeg har heldigvis familien. Jeg har en mor og en far som støtter meg. Men aller mest må jeg stole på meg selv. Jeg har innsett at skal jeg klare meg må jeg innse at jeg er rusavhengig. Jeg må ikke bruke noe rus – heller ikke alkohol.

Men jeg har mye bekymringer jeg går alene med, som ikke er så lett å dele med familien. Jeg synes Aurora er ukonsentrert. Er det min skyld fordi jeg ruset meg tidlig i svangerskapet? Jeg trenger noen å snakke med når angsten melder seg og jeg vet at jeg ikke kan dempe den med rus. Jeg trenger en profesjonell som kan gi meg råd om hvordan jeg kan snakke med Aurora om pappaen som vi kan møte rusa på gata her. Når jeg henvender meg til barnevern eller andre er det ingen som setter seg skikkelig inn i saken min. Ingen leser rapporten fra Barne- og familiesenteret.

Thea er en god mor nå. Hun har innsett sin avhengighet – og holder seg unna all form for rus. Men hun har mange utfordringer andre ikke har. Det er skjørt. Det må være rom i hjelpeapparatet vårt også for disse som trenger oppfølging over tid. Statistikken over avsluttede saker må ikke styre de faglige vurderingene. Noen må ta ansvar for gode og koordinerte tiltakskjeder også for de som må leve med utfordringene som avhengigheten medfører over lang, lang tid.

## NOTISER



### TAKK FOR SEG

Nyhetsankeret Charlo Greene skapte hodebry for kollegene sine i KTV 11 News Alaska søndag kveld.

På direkten rapporterte hun først om den lovlige, medisinske marihuana-gruppa Alaska Cannabis Club, før hun avslørte seg selv som eieren bak gruppa.

Så takket hun for seg på følgende måte: «Faen heller, jeg slutter.»



### TUTU VIL TILGI DRAPSMANNEN

Man kan tilgi uten å tolerere de grusomme handlingen, sa Nobelsprisvinneren da han var på besøk i Norge. Oppfordringen fra Desmond Tutu om at vi bør tilgi massemorderen, har vakt sterke reaksjoner på sosiale medier. En bør ikke utsette pårørende som har mistet sine barn på en slik grusom måte for en slik oppfordring. Heller ikke bør mediene løpe etter pårørende for å få et svar på om de kan tilgi. Slikt bør de slippe å svare på, skriver en på Facebook.

En skal ikke tilgi en som ikke ber om tilgivelse. Breivik har tydelig sagt at det eneste han angrer på, var at han ikke fikk ta livet av flere, og at han vil gjort det samme igjen. Andre mener at den eneste formen for tilgivelse Breivik skal ha, er evig glemsel. Ingen skal nevne hans navn.

### KIRKENS VERDENS RÅD STØTTER MILITÆRAKSJON I IRAK

- Mennesker som er utsatt for den ekstreme og voldelige terroren som IS utfører har både rett til – og et ekstremt



behov for – beskyttelse. Da må vi benytte de midler som er nødvendige, sier generalsekretær Olav Fykse Tveit i Kirkens Verdensråd.



### BRUTALITET I RUSMILJØET

For en tre uker siden ble en Klar-selger lurt med hjem til noen fra rusmiljøet. Dette resulterte i et døgn mareritt.

I rusmiljøet er det vanlig at enkelte kjøper narkogjeld. De inndriver gjelden, pluss, pluss med store fortjenester. De to som fikk lokker selgeren med, påsto at de hadde krav på 14000 kroner for gjeld de hadde kjøpt opp fra en annen. Selgeren mente denne gjelden allerede var betalt, men de to sto på sitte.

Gjennom en hel natt ble selgeren slått, truet på livet, stukket med nåler og satt fyr på. De helte brennende væske over bena hans, og satt fyr på. De fikk de pengene han hadde på seg i kontanter, tok fra ham bankkortet og truet til seg pinkoden.

Dagen etter fulgte de selgeren rundt for å få ham til å skaffe resten av pengene de påsto han skyldte dem. Ut på dagen slapp de han fri, men med trusler om at han skulle skaffe resten. Selgeren fikk hjelp fra en god venn, fikk sperrert bankkortet, og senere har det kommet frem at torpedoene visste at den gjelden de krevde inn allerede var nedbetalt.

Men de var i akutt pengene denne dagen. Derfor gikk de løs på en de visste manglet oversikt, og som var lett å true.

Selgeren har flere ganger måtte besøke legevakten for å få behandling for andregradsforbrenning på fotbladene. De psykiske plagene må han slite med en god stund fremover.

I ettertid har selgeren gått rundt i frykt for at de skal dukke opp igjen. Han har opphold seg på andre adresser om natta. I samråd med Klar valgte vedkommende derfor å politianmelde saken. Vi i Klar offentliggjør dette, slik at de sadistiske torpedoene skal vite at samfunnet følger med.

Gjerningspersonenes identitet er kjent. Vi håper at politiet reagerer raskt på denne saken.



### BLIR PRESSESJEF

Klar-redaktør Oddmund Harsvik har takket ja til å bli pressesjef for Det Norske Totalavholdsselskaps landsmøte i Kristiansand i 2015.

Redaktøren mener han kan utføre denne tjenesten uten at det går på bekostning av det han ellers er engasjert i innen rusfeltet. Deriblant Gatemagasinet Klar.

- Jeg er vant til å ta i et tak, så dette går helt fint, beroliger han de som måtte tro at dette er en avskjed fra det han ellers driver med.

### KJÆRE HVITE MANN

La meg fortelle deg noe:

Når jeg blir født, er jeg svart. Når jeg vokser opp, er jeg svart. Når jeg går ut for å sole meg, er jeg svart. Når jeg fryser, er jeg svart. Når jeg er død, er jeg fremdeles svart.

Når du blir født, er du rosa. Når du vokser opp, er du hvit. Når du går ut for å sole deg, er du rød. Når du fryser, er du blå. Når du er redd, er du gul. Når du er syk, er du grønn. Når du dør, er du grå.

Så hvorfor kaller du meg farget????



## ALKOHOL SOM SELVMEDISINERING

**Vi har hatt en dramatisk økning i alkoholforbruket, 40 prosent, de siste 20 årene. Det er sikkert mange grunner til hvorfor, men kanskje den viktigste grunnen er hvordan vi nødvendiggjør alkohol gjennom omtale.**

Av Oddmund Harsvik, Red. Gatemagasinet Klar

-Nå koser jeg meg med et glass rødt/hvitt. En deilig, kald pils redder dagen min. Sosiale medier flommer over av hvor positivt og nødvendig alkohol er. Og i debattene fremheves de samme grunnene som legene bruker for å skrive ut resept på lykkepiller og benzodiazepiner for:

Depresjoner og manglende selvtillit, mangelfulle sosiale evner, sosial angst, eller hemninger på grunn av mobbing, sorg, overgrep, oppvekst under rus. Eller rett og slett for at livet er blitt for trivielt.

**Det blir triveligere. Vi blir mer åpne. Jeg får bedre selvtillit. Samtalene går lettere. Jeg våger by opp til dans, og mye, mye mer.**

**Jo da, alkohol og andre rusmidler har denne styrken. Den demper våre følelser, reduserer vår selvkritiske sans og gjør oss uhemmet gjennom sterkt redusert impuls kontroll.**

**Men alle brukte argumenter for å bruke alkohol, er enda sterkere argumenter i mot.**

Å måtte ha alkohol i en eller annen form; vin, pils eller brennevin, for å kunne bruke våre sosiale evner, vitner om psykiske problemer og adferdsproblemer. En slik løsning på disse problemene fører til å stoppe den kognitive utviklingen. Våre sosiale evner blir varig skadet.

Av erfaring vet jeg også at å bruke alkohol til en slik selvmedisinering er en kortsiktig løsning. Et stadig økende mengde for å oppnå ønsket resultat, fører i stedet til motsatt virkning. Mennesker drikker på seg sosial angst. Og uten trening i å forholde seg til andre mennesker - uten medisinen innabords - blir løsningen for mange å ta sine egne liv.

Ukentlig mottar jeg henvendelser via e-post eller sosiale medier, fra mennesker som har kommet dit at "medisinen" ikke virker lenger. Dette er mennesker i lederstillinger og mennesker som ennå sliter med sine dårlige oppvekstvilkår. De ber om råd. Jeg gir dem retningslinjer for hvordan de skal gå frem, og jeg setter dem i kontakt med personer som har opplevd det samme. Noen

melder tilbake at de har fått hjelp. Andre hører jeg ikke mer fra.

Jeg har levd 23 år der alkohol var en nødvendighet for at jeg skulle kunne eksistere, ha et noenlunde brukbart liv, trodde jeg. Og det gikk bra å svært mange år. Men til slutt kom jeg til bunnen, der det kun var to valg: Ta mitt liv eller be om hjelp. Jeg gjorde det siste.

Om noen måneder er det 25 år siden jeg har drukket alkohol, eller brukt andre rusmidler. Jeg vet at mine sosiale evner har utviklet seg enormt etter at jeg kuttet rusmidler. Det samme har min evne til å glede meg over øyeblikkene, over tilværelsen. Og ikke minst mine evner til å møte livets opp- og nedture.

Mitt budskap: Det går an å kose seg uten vin, øl eller brennevin, uansett farge, bryggerimerke eller produksjonssted. Det er faktisk tusen ganger koseligere. Og dette siste er det viktig å oppdra våre barn til å innse. Det er lettere og billigere å forme våre barn enn til å måtte reparere dem som voksne.

God nok

I draumane er eg klok, rik og modig,  
I vaken tilstand  
er eg berre meg.

Den einaste  
av mitt slag.

Av Oddmund Harsvik



Generalsekretæren i Actis, rusfeltets paraplyorganisasjon, Mina Gerhardsen, med Klar tale om behov og bruk av sosiale medier på strategikonferansen til Det Norske Totalavholdsselskap.

## ET SKRITT LENGER ENN ET LIKES

**I ET FOREDRAG PÅ EN STRATEGIKONFERANSE, UTTALTE GENERALSEKRETÆREN I ACTIS, MINA GERHARSDEN: - DET ER VIKTIG MED SOSIALE MEDIER, MEN ET LIKES ER IKKE MYE VERDT HVIS DET IKKE FØLGES OPP VIDERE.**

Tekst og bilder: Oddmund Harsvik

For oss i Klar er dette en viktig påminnelse. Redaktøren har 4400 facebookvenner på sin private konto, nesten 8000 twittervenner og Gatemagasinet Klars facebookkonto likes av vel 7000 personer. Hva om en del av disse omgjorde sine likes til at medlemskap i stiftelsen?

### BLI MEDLEM

For dette var et annet poeng Mina Gerhardsen trakk frem i sitt foredrag. Styrken av å ha mange medlemmer i ryggen. Kraften i at det står mange bak forslagene, kravene og spørsmålene.

Vi la derfor ut følgende status på Gatemagasinet klar sin facebookside:

”Vi har over 7000 som liker denne siden. **Hvis dere melder dere inn som medlem i Stiftelsen Klar, medlemsavgift 20 kr, vil vi stå sterkere for å få offentlig støtte.** Send en mail [oddmund@klar.as](mailto:oddmund@klar.as) med navn og adresse, så er dere innmeldt som medlem.

NB: Myndighetene krever medlemskontingent for at medlemslistene skal bli godkjent. Derfor denne symbolske summen på 20 kroner. Kan sendes via nettbank til kontonr. 31262412604. Husk å merke med ”medlemskontingent”, slik at det kommer klart frem på regnskapet som skal vedlegges søknad om støtte. Tusen takk”.

### NØDVENDIG MED ADMINISTRASJON

Allerede dagen etter hadde vi 40 innbetalte medlemmer. Vi håper det ikke stopper opp, men at sympatien som vises gjennom sosiale medier også synliggjøres gjennom handlinger. Et medlemskap i Stiftelsen Klar er en god begynnelse. Likeså at dere legger oss inn som grasrotmottakere i Norsk tipping og at dere kjøper bladet avselgerne. For vi trenger penger til både drift og administrasjon. Og dette siste var også Mina Gerhardsen innom:

- Det stilles store krav til frivillighet i dagens samfunn. Men myndigheter og publikum glemmer at også frivilligheten trenger en god, sentral administrasjon for å kunne tilrettelegge for frivillige aktiviteter.



### HVILKE FRIVILLIGE AKTIVITETER BEDRIVER SÅ STIFTELSEN KLAR?

1. Informasjon gjennom debatter og informasjon gjennom sosiale medier.
2. I dagspressen og radio og tv.
3. Vi tilbyr værested til rusmiljøet, vi deler ut klær.
4. Vi tilbyr abstinensdempende og beroligende Nada akupunktur, Sokrates samtale.
5. Vi veileder mennesker som henvender seg direkte til oss for å få hjelp og veiledning til hvordan de kan gå frem. Vi knytter også kontakt med likemenn (andre som har vært gjennom det samme) som kan bidra i prosessen.
6. Vi har tilbud om musikkaktiviteter
7. Holder foredrag for skoler, foreninger og næringsliv
8. Samarbeider med veterinærene på Sørlandets dyreklinikk om gratis dyrlegesjekk og behandling en dag årlig.
9. Organiserer synssjekk og gratis utdeling av briller til rusmiljøet via Specsavers en dag årlig. Her er også Stormberg med i bildet og deler ut varme klær. Og Dampbageriet med smørbrød og kaker.
10. Gatemagasinet Klar til mennesker som faller utenfor A4-arbeidslivet, spesielt rusavhengige, i hele Agder. Dette løfter selgerne et trappetrinn og vi motiverer gjennom samtaler og oppfølging til et steg ekstra (behandling).
11. Vi sitter i brukerforum, rusforebyggende forum og samarbeider bredt med resten av det offentlige, private, frivillige rusfeltet.
12. Stiftelsen Klar er også i gang med å få etablert et tankeforum rundt temaet rusproblematikk.
13. Vi er aktive i å informere politikere og kommuneadministrasjon om behov for boliger og type behandling



Kjell B. Topstad skriver et modig innlegg om egne erfaringer.  
Ved å stå åpent frem, håper han å fjerne noe av skammen, slik at også andre kan innrømme.

## ALKOHOL- OG SPILLAVHENGIG / HELVETES FORGÅRD !

Når det begynte er jeg ikke helt sikker på, men allerede mens jeg spilte aktiv fotball for FK Donn i Kristiansand begynte alkoholen sitt inntog.

Det var vanlig at man etter kamp ble påspandert av en, den gang, svært så Donn – interessert restauranteier. Når jeg tenker tilbake var dette det verste som kunne hendt meg.

Jeg tåler ikke alkohol !

Men jeg drikker enda mine andre problemer vekk. Tror jeg, mens jeg er i rusen.

Ærlig talt er det et så til de grader stort selvbedrag at jeg nesten ikke fatter at jeg gang på gang går i samme fella!

Er jeg avhengig av alkoholen ?

Det spørsmålet har jeg stilt meg en rekke ganger, men vegrer meg for svaret. Jeg har ett opphold på det som den gang het A-klinikken, tilbake i tid. Det hadde overhode ingen innvirkning på mine problemer, som da også inkluderte spill.

Jeg var ikke motivert den gang, men følte "tvunget" inn dit av andre.

I 1981 startet det neste helvete!

På en pub i Kristiansand startet det hele, sammen med en fin gjeng andre spillere. Vi hadde det både spennende og gøy. Spesielt da jeg i et av mine første spill vant en stor sum, og etter at jeg det første året gikk med nærmere en halv million i pluss.

Da var jeg allerede deleier i en travhest og spilte for meget store summer hver dag. Reiste rundt på travbaner i hele Norge og begynte å tape. Selv travhesten tapte og ble i tillegg skadet. og utgiftene økte !!

Kombinasjonen spill og alkohol holdt seg i en årrekke ! Etter hvert hadde jeg i tillegg en meget godt betalt jobb, det vil si jeg jobbet som innleid konsulent i oljebransjen og var stadig på farten i inn- og utland.

Lønna gikk inn på min kones konto, så jeg skjulte mitt høye forbruk i private kredittkort. Jeg søkte, og fikk innvilget, høye summer på flere kredittkort.

Gikk altså rett i fella med begge beina.

Mens jeg holdt det på det verste, spilte jeg for flere titalls tusen kroner hver dag. Og alkoholen var alltid med og gjorde alt så mye "lettere", der og da.

Hvordan kunne jeg skjule dette totalt meningsløse overforbruket, med kredittkort etc.? Det måtte jo dukke opp brev i posten av og til ?

Jo, jeg var så gal at jeg til og med kjørte over fjellet fra Porsgrunn til Bergen for å nå posten før min kone, og jeg klarte det gang på gang.

Løgn og bortforklaringer ble hverdagen. Jeg førte mine nærmeste bak lyset, for selv å kunne holde på med mine egoistiske saker. Dette er jo på grensen ( om ikke over ) til bedrageri. Utroskap er ikke hva man

vanligvis tenker om slikt. Men det er jo det man er overfor familien når man lever slik.

Nervene var på høygir, og jeg var mange ganger langt over galskapsgrensen. At jeg holdt ut skjønner jeg ikke i dag.

Neida, jeg er ikke fri fra alt i dag heller. Alkoholen slipper ikke taket !

Jeg forbanner den hver eneste dagen derpå. Men for så mange andre, går det dessverre fort over, og snart er det på an igjen.

I dag er jeg 61 år, og neste år vil jeg gå av med førtidspensjon ved fylte 62.

Jeg skriver her og nå at jeg vil gjøre alt som står i min makt for å avslutte mitt alkoholforbruk innen den tid, og aller helst i dag !

Det gjenstår å se hva resultatet blir, men jeg håper og tror at det å dele litt av dette med dere gjør mitt valg og muligheter større for å klare nettopp det.

Jeg berømmer min kone for å ha stått ved min side i disse forferdelige situasjonene. Er ikke sikker på om jeg selv ville klart det samme. For, jeg lover og lyger enda. Sier i fullt alvor at jeg skal søke hjelp, men det blir ikke noe av.

Men nå må det bli noe, ellers er mitt

liv over og flere andres liv ødelagt.

Til slutt;

For dere som kanskje tror dere spiller litt mye, ikke nøl med å søke hjelp. Alternativer kan bli et liv med løgn og store nerveproblemer. Det er ikke å anbefale.

Kombinasjonen alkohol og spill er drepende for et normalt liv, ikke prøv!

Det rare er, jeg vet at dette tåler jeg ikke mer, men holder likevel på.

Nå er det nok !



## VI KAN IKKE MISTE GATEMAGASINET KLAR

I Gatemagasinet Klar blir vi gjennom temaene minnet på livets variabler. Vi trenger iblant få satt fokus på ærlighet, skam, omsorg og alt det andre dere tar opp. Innbyggerne i regionen vil miste et viktig talerør hvis dere legger ned, mener Svein, som har tatt vare på alle utgivelsene av gatemagasinet.

Tekst og foto: Oddmund Harsvik

Han heter Svein Røste, men vil helst omtales som Svein fra Lund. Jeg trefte han ofte på byen. En omgjengelig røslig kar - som kjenner det fleste. Han har i mange år jobbet offshore. For tre år siden ble han alvorlig rammet av tinnitus, kronisk høyfrekvent uling i øregangene. Han har problem med nattsøvnen på grunn av den konstante ulingen, det siste året er han blitt nødt til å ta i bruk sovetabletter som en slags siste utvei.

- Jeg hadde absolutt ikke lyst til å gjøre meg avhengig av sovetabletter, men jeg må jo sove.

Svein har aldri hatt alkoholproblem, men han liker verken smaken eller virkningen. Derfor er han avholds. Og som nykter ser han bakdelene ved å bruke rusmidler.

- Fulle og rusa mennesker er ikke akkurat idoler. Det er ikke slik jeg ønsker være.

### BLIR KLOKERE

Hvorfor samler Svein på hvert nummer av Gatemagasinet Klar?

- Der står veldig mye lærerikt. Det hender jeg går gjennom bladene for å bli minnet på meg selv. Mine feilfunksjoner og min styrke. Har man en plagsom sykdom som tinnitus, er det lett å falle i fellen av selvmedlidenskap. Da er det fint å kunne trek-

ke frem et nummer av Klar som har takknemmelighet som tema. Og jeg har jo mye å være takknemmelig for. Apparater som regulerer motlyd, mildner plagene, i alle fall føler jeg at de gjør det. Jeg er oppegående, frisk og rørlig ellers. Jeg har mange gode venner og bekjente. Veldig mye å være takknemmelig for.

- Jeg tror Klars temaer betyr mer for leserne enn hva vi er klar over. Det meste av det vi tar inn, legger seg på minnet, og dukker frem som motvekt når vi synes vi har det som verst.

- Jeg blir livsklokere av å lese Gatemagasinet Klar.

### ALLE KAN RAMMES

Svein er også opptatt av selgerne, og at de må få beholde jobben sin. Han ser at det gleder hver enkelt selger når kundene slår av en prat. Men understreker at den gleden og nytten er gjensidig.

- Det gir meg mye å slå av en prat med dem når jeg kjøper magasinet. Men også ellers. Jeg stopper ofte opp bare for å prate, og jeg får alltid mye ut av det. Ikke minst blir jeg kvitt eventuelle vrangforestillinger om at en må være spesielt utsatt for å bli avhengig av et rusmiddel. Avhengighet kan ramme alle. Ingen er immune mot alkohol- og narkoti-

kaavhengighet. Jeg ser de mest ressurssterke bukke under. De fleste klarer imidlertid å holde fasaden. Har de penger nok er det enkelt å skjule avhengigheten for omgivelsene, men familien blir jo uansett skadelidende, mener Svein fra Lund.

### APELL

Samtalen blir etter hvert både lang og omfatter det meste. Jeg blir glad og i godt humør av å snakke med denne optimistiske mannen. Og jeg blir ikke mindre glad av den siste appellen hans:

- Jeg vet at du gjør hva du kan for å opprettholde arbeidsplassen for de fra miljøet som selger Klar. Men er det ikke mulig å søke flere steder for å få støtte? Næringslivet og myndigheter må da kunne se hva dette magasinet betyr for de som sliter. Og jeg regner med at det er flere enn meg som får positive opplevelser av å lese dette veldig gode og annerledes magasinet.

**Hvis jeg kan få si noe til de som leser dette, må det være: Støtt opp om bladet, kjøp det, og har du noen kroner til overs i blant, så gi det i direktestøtte slik at det er mulig å drifte tiltaket.**

*Svein fra Lund har alle Gatemagasinet Klars utgivelser. Han er ser frem til å få lese Klar i mange år fremover. - Disse temaene dere tar opp, er så viktige for oss mennekser å bli minnet på. Vi trenger at dette magasinet forer oss med disse tanken, sier Svein fra Lund.*

*Hverken selgerne eller vi kunder vil at Gatemagasinet Klar skal gå inn. Samfunnet har bruk for dette tiltaket. Støtt opp om det!*



# SVEIN FRA LUND

# EN IDRETT FOR LIVET

Etter åpningen av Flekkefjord kajakklubb i 1968 sto det i lokalavisen: "Alle guttene gikk hodestups i sjøen!" Lederen lurte på om de hadde fått kajaker som ingen kunne mestre.



Tekst og foto: Leif Strøm

- Vi kan le av det i dag sier **Olaf Søyland**, men den gangen kjentes det ganske dramatisk. Vi var ti gutter mellom 14 og 17 år. Ingen av oss hadde erfaring, og alle måtte begynne med det enkleste – nemlig å holde hodet over vannet.

Starten var egentlig litt tilfeldig. Carl Søyland, far til Olaf, hadde lyst på en av de nye kajakkene i plast (den gangen var det vanlig med spilekajakker av seilduk). Han henvendte seg til Norges Padleforbund, for om mulig å få kjøpt en av de nye plastkajakkene. Han fikk beskjed om at hvis han tok initiativ til å starte en klubb, skulle han få en ekstra kajak. Dette tente han på, og første november 1968 ble klubben stiftet med Søyland som formann.

#### VERDENSMESTER

Olaf, som bare var gutt den gangen, har opplevd alt i klubben. Han har vært med fra den spede begynnelse til i dag som kajakkklubben er stor og robust. Klubben har fostret flere verdensmestere og et uttall norgesmestere. Selv har Olaf Søyland vært verdensmester to ganger. Først i 1975 da han sjokkerte verden med å vinne K4 10 000 meter sammen med Einar Rasmussen, Andreas Orheim og Øyvind Amundsen. Andre gangen var i 1979 i K2 1000 meter sammen med Einar Rasmussen. Den gangen hadde Olaf egentlig lagt opp etter å ha deltatt i OL i 1976, men han trente seg opp igjen til å bli blant verdens beste.

- Det er morsomt å se tilbake på klubbens historie og se alle de ungdommene som har vokst opp her. Jeg er utrolig glad for å ha fått være med på gi disse ungdommene en sunn og spennende oppvekst – og en idrett de kan ha glede av hele livet.

#### LITT NOSTALGI

- Våren 1969 holdt klubben til i en gammel sjøbu lenger oppe i elva, men da den gamle yrkesskolen ble ledig fikk vi, etter mye om og men flytte inn her på Sunde – helt nede ved vannet. Vi leide den for én krone per år. Lokalene er fine den dag i dag med fantastisk beliggenhet. Her er det treningsrom, garderobe, klubbrom, flytebrygger og plass til kajakkene.

- Jeg har vokst opp her i Flekkefjord og husker godt da familien flyttet ut til et nytt byggefelt som het Uenes litt utenfor byen. Jeg var ganske liten den gangen. På Unes var det mange famil-

ier med to-tre barn – ja, det krydde av barn der – så miljøet var fantastisk. Det fantes nesten ikke biler. Vi kunne leke helt fritt i gatene og på løkker rundt omkring. Jeg minnes barndommen min som lykkelig og fri. Vi kunne slå ball og leke noe vi kalte for Jeppe – en pinnelek – uten å tenke på at skulle komme biler. Ikke hadde vi TV eller elektroniske spill heller – bare oss selv.

#### KØ ETTER KAJAKKER

- Da kajakkklubben startet hadde vi bare to kajaker fordelt på 10 medlemmer – det ble en del kø og ventetid. Etter hvert fikk flere både medlemmer og kajaker. I 1969 var vi 50 medlemmer, men hadde bare fem-seks kajaker. Etter det gikk det fort oppover. Vi gjorde det skarpt i NM etter hvert – spesielt i de yngre klassene. I NM i 1973 tok klubben sine to første gullmedaljer og året etter slo de en berømt og uslåelige "gullfiren" fra Bærum/Tønsberg på K4 1000 m Da sto det i Tønsberg blad: "Eliten er flyttet nå".

*Noe av det jeg er stolt av er at klubben alltid har behandlet damene helt på linje med guttene. Det er kanskje naturlig i dag – med på 60-70- tallet var det ikke vanlig at jenter drev med idrett.*

- Men klubben var ennå ung og det var stort sett i de yngre klassene de dominerte. De ga ut sin egen avis og feiret femårsjubileet ett år på overtid – i 1974. Den ble holdt i en tilbakeholden, men optimistisk tone. De ante ikke at to av deres medlemmer allerede året etter skulle bli verdensmestere.

#### EN IDRETT FOR ALLE

- Min far var nok egentlig mest opptatt av kajakkporten som en sunn og givende fritidsaktivitet. Jeg har nok også mye av dette i meg. De første årene ble det da også mest turer – blant annet i Blindelia ved Kristiansand med friluftsliv og camping på holmer og skjær. En fantastisk tid. I dag er vi nok mest en konkurranseklubb, men vi legger stor vekt på variasjon og allsidighet. Vi drar på turer i distriktet, med padling og løping om sommeren og skigåing om vinteren. Hver vinter står den årlige Knabenturen på programmet. Her ligger vi på leirskolen og går på ski, spiller

ball og svømmer. Det sosiale samværet mellom barn og voksne, nybegynnere og eliteutøvere står i fokus.

- Å gi mennesker – spesielt de unge – noe de brenner for er en stor tilfredsstillelse. Å se at unge mennesker får lyst til å komme seg ut og trene seg i form er gir meg ekte glede. Kajak er et flott alternativ til dop, spill og TV-titting. Trening gir en sunn form for dop – også kalt endorfiner. Endorfiner gir en naturlige gledes- og lykkefølelse. Vi er også kostbevisste i klubben selv om vi toner ned for mye snakk om kosthold. Vi mener at godt norsk kosthold er bra nok for de fleste.

#### KREVENDE Å NÅ TOPPEN

- Skal du bli verdensmester i kajak må du padle mye – både morgen og kveld. I tillegg må du løfte vekter for å øke styrken og løpe, gå på ski og sykle for å øke kondisjonen. Da vi ble verdensmestere på 1000 m hadde vi spesialtrenet på fart og utholdenhet med det må for øye å kunne holde høyest mulig fart i litt

over tre minutter. Det var som regel på de siste meterene vi avgjorde de beste løpene våre – så stayeregenskapene var vår sterkeste våpen

- Jeg er aktiv i dag også – padler en del Mastersløp rundt om i verden og deltar i turløp. Turløp går gjerne over 10 til 20 kilometer og kan være ganske tøffe – spesielt når det er grov sjø. Dalsland kanotmaraton i Sverige er på hele 55 kilometer og er et av de lengste og tøffeste jeg har vært med på.

#### KVINNER GJØR FURORE

- Noe av det jeg er stolt av er at klubben alltid har behandlet damene helt på linje med guttene. Det er kanskje naturlig i dag – med på 60-70- tallet var det ikke vanlig at jenter drev med idrett. Ingeborg Rasmussen og Linda A. Hansen og flere av våre jenter dominerte kajakkporten i Norge i en årrekke. Ingeborg er den padler i Norge med flest NM gull og hun satte kronen på



sin karriere da hun ble verdensmester i maratonpadling i 1990

#### FULL STØTTE

- Uten helhjertet støtte og hjelp fra byen, familiene og alle frivillige hadde nok ikke klubben stått så sterkt som den gjør i dag. Helt fra første dag har vi hatt en utrolig goodwill fra omgivelsene. Dugnadsånden har stått sterkt og folk har samlet inn store pengebeløp gjennom alle mulig slags arrangementer, dansetilstelninger og konkurransedager etc. Vi har hatt en rekke både kjente og ukjente artister som har stilt opp – og hele tiden med et utrettelig engasjement. Jeg tror aldri vi kan få takket nok for den innsatsen som er lagt ned gjennom snart femti år.

#### FREMTIDEN ER SIKRET

- Vi kan også glede oss over at vi i dag har en stor nybegynner gruppe så kontinuiteten er sikret. Vi hadde også en deltager i ungdoms-OL i Kina – nemlig Camilla Rozanski som har polsk far. Hun er svært lovende sammen med en rekke andre. Talentene er mange, men de må jobbe målbevisst for å nå opp på et høyt nivå.

- Sammen med andre trenere i klubben var jeg med å trene Erik Verås Larsen som ung padler. Han var ikke av de mest talentfulle som ung – men han hadde talent for å trene. Han var ikke blant de som vant mye i ung alder – han brukte tid på å bygge seg opp. Han var tålmodig og ga aldri opp. Han trente nok mer enn de fleste, og vi vet jo i dag hvordan det gikk.

#### "DE STORE I FLEKKEFJORD KAJAKKLUBB"

- \* Einar Rasmussen 4 VM-gull i K2, K4 og K1 1000m.
- \* Olaf Søyland 2 VM-gull i K2 og K4 1000m.
- \* Ingeborg Rasmussen 1 VM-gull i K1 Maraton
- \* Eirik Verås Larsen 5 VM-gull i K2 1000m. og Maraton K1 1000m. 2 OL-gull, 1 OL-sølv K1 1000m og 1 OL bronse.



## OM FØDSEL OG DØD, OG DET I MELLOM: LIVET

Jeg skrev denne lille teksten på Facebook for å minne meg selv på hvor dyrebart livet er. Jeg ble klokere av kommentarene.

**Livskvalitet**  
**Vissheten om døden**  
 er med på å gi livet verdi.  
**Alt blir mer dyrebart**  
 når vi vet det snart er forbi.

Av Oddmund Harsvik

**Brit Harsvik:** Livet er så dyrebart. Jeg vil nyte hver time, ja, hvert sekund av det.

**Tittin Foss-Haneborg:** Måtte vi bare erkjenne det så tidlig som mulig, ikke i vår siste uke.

**Tariq Chaudhri:** Det er lurt å tenke på livets reelle faktum, døden, en gang i blant.

**Wenche:** Døden har ingen time, dag eller måned. Den kommer oftest på grunn av at tid er relativ. Og absolutt alle har en relasjon til døden, enten de vil eller ikke.

**Eli Undheim:** Å ha et avklart forhold til døden, og tørre å leve – gir mening med livet.

**Jorunn Wold Biard:** Det eneste sikre er at når man fødes, så skal man også dø. Det som er imellom konstruerer vi underveis. "Døden kommer bare en gang, men den gir seg tilkjenne hvert øyeblikk i livet. Det er bitrere å frykte døden enn å dø". (La Bruyere). Et liv er vel bare et glimt mellom to evigheter.

**Tove Gretsatter:** Vel, livet har mange faser. Jeg var 29 da jeg traff min framtidige mann. Vi fikk tre uker før han ble alvorlig syk, og vi lovet hverandre å elske som om hver dag var vår siste. Det gikk jo ikke. Vi hadde ikke energi til det. Men vi tok ting på alvor, både opp- og nedturene. Det fungerte bra, lenge. Jeg har også mistet flere viktige personer i livet mitt, og jeg er selv ikke redd for å dø. Men jeg har stor respekt for de som er glad i meg, og jeg forsøker å gjøre det beste ut av hver dag jeg har, og jeg evner glede meg over de små ting. Jeg har valgt å leve mens jeg er her. Jeg er her nå. Det er ikke alltid jeg klarer å gjennomføre det jeg vil og ønsker, men jeg vet at i morgen har jeg en ny mulighet, på ny.

**Thor Solberg:** Alle disse dagene som kommer og går, ikke visste jeg at det var selve livet. Kanskje mer hjertelig tilstedeværelse i eget liv? "Skulle ha vore her me heile meg", synger Bjørn Eidsvåg. Uansett, så er livskvalitet viktigere og større enn livslengde. Å leve er ikke noe statisk, det er å strekke seg akkurat som trærne strekker greinene mot lyset. Den dagen drømmen og strekkevnen opphører, lever vi egentlig ikke lenger, selv om vi teknisk sett lever.



I Klar nr.18 hadde vi et intervju som omhandlet Bibelen og vin. I nr.19 ble det fulgt opp av en kronikk. Dette ser det imidlertid ut som om det er stor uenighet om også innen for menighetene i bispedømmet. Vi vil derfor føle opp dette. Red.

## ALKOHOL TIL MINDREÅRIGE

Problemet med alkohol i nattverdsvin har nylig vorte aktualisert for meg. Eg er no 79 år og har alltid kunne gått til nattverd i vissa om at vinen er alkoholfri. Men i år har dei to kyrkjelydane eg plar gå til, innført alkoholhaldig vin. Eg trur nok eg kan greie meg utan å ta skade av det, og det finst heldigvis andre kyrkjelydar i byen som held på den alkoholfrie vinen, men eg veit at andre som har eit alkoholproblem, kan kome ille ut. Dessutan er det problemet med alkohol til mindreårige. No er det nokså vanleg at små born går til alters. Eg var til stades på ei gudsteneste der dette skjedde og der vinen var alkoholhaldig. Då vart det sagt av presten at borna kunne gå til alters dersom foreldra gav dei lov.

Det vart ikkje sagt spesifikt at vinen inneheldt alkohol. Eg tykker det er både vondt og meningslaust at små born og andre skal bli introdusert til alkohol i kyrkja. Kyrkja burde vere den siste som serverar alkohol, generelt og spesielt til mindreårige. Kyrkja har forkasta diverse tekstar som det har vore stor strid om. Det er forunderleg at det er så om å gjere å ha vin med alkohol i. For meg og mange med meg er det tilseingsorda som betyr noe, ikkje den enkelte ingrediensen i vinen.

**Ola Kaarstad**  
 Kristiansand

# Vi spør to besøkende i gatemagasinetes lokaler og tre frivillige på Son om hvordan de minnes fortiden, om de ofte faller i en tilstand av nostalgi?



**CATHRINE**

Innom Klars lokaler for en prat

Jeg sitter mange ganger og mimrer tilbake, spesielt til tiden på Torkildsmyra ungdomsskole. Mye av det som vi syntes var tragisk den gang, er ustyrlig morsomt i dag. Jeg har mye glede i å minnes fortiden. Jeg lærer jo mye av det også, spesielt at det vi i øyeblikket kan oppleve som verdens undergang, ikke er et uløselig problem. Med tiden får vi et annet perspektiv på livet vi levde.



**KAI**

Frivillig Son

Jeg drømmer meg ofte tilbake til det gamle verkstedet mitt. Og den daglige jobben. I tillegg liker jeg veldig godt gamle ting. Så av og til, kanskje litt for ofte, er jeg tilbake i fortiden, smiler han. Han er fast frivillig på SON, Sammen og nøden, som serverer gratis middag til de som har det litt trangt. - Jeg er så heldig å ha kelnerjobben, da får jeg snakket med de som kommer innom. Det er hyggelige folk.



**REIDUN**

Frivillig Son

Vi har vel alle en lengsel tilbake iblant. Jeg har jo det så godt som jeg kan ha det, men tankene, drømmene og lengslene om tid som var dukker ofte opp. Spesielt kommer lengten når jeg nærmer meg hjemplassen min, Hornes. Jeg trives som sagt med livet mitt slik det er, men det er mye savn, både av mennesker og opplevelser i tankene på den gang. Mye melankoli, smiler den flotte damen før hun haster inn på kjøkkenet for å gjøre klar til innrykket av sultne middagsgjester.



**JAN**

Frivillig Son

Nostalgien kjenner jeg. Den er her stadig. Jeg har vært pensjonist i litt over et år, og hver gang jeg treffer gamle kollegaer, så dukker nostalgien frem. Da snakker vi om lærertiden, og elever vi har hatt. Det blir mye husker du det og og husker du den. I tillegg bor jeg i gamle Posebyen, i min kones barndomshjem. Og da kommer det ofte eldre forbi, folk på min alder eller eldre. Samtalen kommer inn på om de kjenner han, henne osv. Nostalgien er en god følgesvenn på mine gamle dager. Men lik Reidun, må jeg jo bare si at jeg har det veldig godt i nåtid også, sier han og auser opp en god porsjon middag på tallerkenen til en nyankommen gjest.



**TATJANA**

Innom Klar for en prat

Det blir jo til at man henfaller til gode minner. Kanskje skjer det oftest når livet er litt tungt, for det er det jo for de fleste av oss iblant. Da drømmer jeg om oppveksten i NewYork, om skoledagene på Solholmen skole, og ikke minst om da begge jentene mine var små. Men det er jo i dag vi lever, så å stikke av tilbake i tid for ofte, er vel kanskje ikke helt heldig, smiler hun.

Olaf Agnar Gausvik, redaktør og kjent limerick-dikter. Selv omtaler han seg som "bladfyk og folkeleg forfatter"

# Limericks

Den sterkt kleptomane Per Bronen  
tok kontroll over situasjonen,  
går i hard terapi  
for sitt naskeri,  
og har slutta å ta telefonen.

\*

Hos småbarnsfamilien Gill  
er stemningen krigersk og vill,  
men mannen og kona  
lever begge i vona  
om at forholdet skal gå seg til.

\*

Eg nyttar ein del av mi tid  
til å endre verdien av pi  
til heil-talet tre.  
Eg vil ikkje ha med  
komma ein – fire – ein – fem og ni.

\*Å slanka seg er ikkje lett  
for ein som er svært glad i feitt  
og karbohydrat  
i alle slag mat,  
og er oftare svolten enn mett.

\*

For ny Bibelomsetjing ha takk,  
for i utgåva mi var alt snakk  
som det til den lame:  
"Statt upp med det same,  
tak sengi di med deg og gakk."

\*

I sitt komande liv vil Per Bratt  
vera leiken og malande katt,  
og han kan berette  
at vitsen med dette  
er at då har han åtte liv att.

\*

To heilfeite fruer fra Grim  
fann ut at dei trengte litt trim.  
Dei tok til å sykle  
frå byen til Bykle;  
og no er dei i vektklasse "slim".

\*

En smeigedag drog lektor Lønn  
på rotur med frue og sønn.  
Ved en rødfarga stake  
så undret hans make:  
"Må vi vente til staken blir grønn?"

\*

Frøken Frantsen har kjøpt seg ny vekt,  
for den gamle var nærmest defekt,  
og viste for mye.  
Hun feirer den nye  
med ei eske kong Haakon konfekt.

\*

Den uvanleg så kresne fru Try  
reklamerte på alt – Gud forby –  
som ho kjøpte inn.  
Og husbonden sin;  
han bytte ho ut med ein ny.

\*

Då stormkast tok skiltet ei natt,  
var det kun HA DANG HO som hang att  
på HARDANGER HOTELL.  
Folk tenkte: «Javel,  
her skal ein kinesar ta fatt."

\*

Som passord forsøkte Jan Hjort  
med "penis, og svaret kom fort:  
"Ditt forslag er mottatt,  
men vart ikkje godtatt  
for passordet ditt er for kort!"

\*

Da hun kapra sin mann nummer tre,  
hadde Tullemor mange å be.  
"Vi kan ikke komme,"  
skrev familien Homme,  
"men neste gang blir vi nok med."

\*

I den vestlandske øygrenda Riste  
gjekk dei rundt med ei underskriftsliste  
i protest mot ein vei,  
og alle skreiv nei,  
også to som var lagde i kiste.



# TAKK!

Et ord vi bruker flere ganger om dagen, men som likevel kanskje burde brukes oftere. Er vi flinke nok til å takke? For at noen er tilstede, for at noen strekker ut ei hånd, eller for at noen TAR den.

Stormberg tror på det å ta vare på hverandre, og å gi hverandre nye sjanser og muligheter. Vi tror på ansvar og plikter.

Til deg som har kjøpt dette magasinet; TAKK! Takk for at du tror på gatemagasinerne og den muligheten de gir andre mennesker.

Til deg som har handlet hos Stormberg; TAKK! Takk for at du valgte oss og bidro til å gjøre verden til et litt bedre sted.



**1% MAKES A DIFFERENCE**

1% av Stormbergs omsetning brukes til samfunnsnyttige og humanitære formål. Les mer om denne ordningen på [stormberg.no](http://stormberg.no)

**STORMBERG**

SMÅ TURER ER OGSÅ STORE



Cheap Karma er blant eliten av norske band

# LØRDAGSROCK PÅ TORVET

Det svingte virkelig på Torvet i Kristiansand, lørdag 13. September. Det var få kristiansandere foran scenen, men ekstra hyggelig var det en tre-fire hadde tatt turen helt fra Moss for å få med seg Klar-konserten

Til tross for at det var glissent på torvplasseringen foran scenen, sett det noen hundre tilhørere langs benkeraden mot kirken og på utestedene. Dag Ringstad jublet imidlertid over de som var der, og hyllet dem med følgende replikk:  
- Jeg vil heller spille og synges for en som har kommet for å lytte til musikken enn for 3000 som har kommet for å drikke øl.

Harald Thune fra Oslo, var ikke blant artistene som skulle bidra til konserten. Han kom til Kristiansand for å bidra med sin stemme under Protestfestivalen. Men etter en kort rådslagning, kom vi frem til at han kunne fremføre sine låter fra Klar-konsertscenen.

Lars Helge Rasch var også denne gangen konfransier og sammen Klar-redaktør Oddmund Harsvik, åpnet han en variert musikktermiddag på Torvet. Her var Southern Girls med fengende country-rock, Nina Eilertsen fremføre med innlevelse et par låter. Og publikum lot seg berøre.

Dag Ringstad med bandet, Gard Winnæss, trommer, Geir Winnæss, gitar, og

Knut Johansen på bass, fremførte sine egne tekster, og det ble tilløp til dansing.

Stemningen steg i takt med musikken, og Da Blue Street Corner Band satte i gang, så jeg til og med at to blonde herremenn, Lars Helge Rasch og tidligere sjøfartsdirektør, nå direktør ved "Sjøkurs", Rune Teisrud, nikket i takt med musikken. Kikket jeg ekstra godt etter, kunne jeg se rockefoten på beg-



Novac var igjen samlet scenen, og musikkelskere i hele Agder bør glede seg over at samarbeidet er gjenopptatt etter ni års opphold. Dette er musikalsk kvalitet av høy klasse. Og dårligere var ikke Cheap Karma. De utstråler spilletglede og musikalsk energi. Om et par år er dette bandet garantert internasjonale.

ge de to herrene bevege seg i takt med musikken. Og da Thor Solberg fremførte sin rock/blues pregede "Desember", en historie, tilsatt musikk, fra Broklens gater nattetid i midten av 1960, utbrøt Rune Teisrud:  
- Jeg fikk gåsehud.

Gatemagasinet Klar takker Kristiansand kommune, ved varaordfører Jørgen Kristiansen, for sponning av lyd, og scene.



Dag Ringstad fremførte, sammen med sitt eminente band, sin glitrende musikk og dype tekster.



Eilertsens vakre stemme, akkompagnert av Dag Ringstad band.



Thor Solberg, vokal og låtskriver i Blue Corner Street Band



Blue Corner Street Band: Kjell Ivar Bendixen bass, Bjarne Pettersen trommer, Preben Eikaas gitar. Hilde Charlotte Solberg vokal og Neil Fullerton keyboard. Kjell Walter gitar, er vanligvis med, men var fraværende denne dagen. Thor Solberg vokal og låtskriver, fremførte "Desember" med sterk innlevelse og flott uttrykk som rørte tilhørerne.



Nina Pernille Munksgård hadde 39 i feber, men energien kom med den musikalske opplevelsen sammen med de to andre i trioen, Southern Girls.



To blonde herrer vipper med rockefoten: Lars Helge Rasch og Rune Teisrud.





Lars Verket. Foto: Marita Bjerga

# ET HAV AV MULIGHETER

Padlosofen, Lars Verkets åretak i kajakken, handler om mer enn å komme fra A til B i geografien. Det handler mest om å være underveis i livet.

Tekst: Marita Bjerga

Det er en robust mann med lite hår og mye skjegg som møter meg. Han har fast håndtrykk, et smil om munnen og viser meg inn til kontoret sitt.

-Kan du sitte her, spør han.

Han peker på en solid lenestol som er plassert i hjørnet.

-Det er levestolen min.

Jeg skjønner hva han mener. Bøker i alle farger og fasonger utfyller rommet, og jeg kan se navnet hans pryde noen av dem.

Lars Verket presenterer seg selv som en eventyrer og forfatter. Tilbake i 1998 startet han med havpadling. Den gang var padling en flukt fra smerten, smerten som gjorde hverdagslivet til en konstant kamp. Han ble rammet av rygg-

problemer og hverdagslige gjøremål var ikke lenger en selvfølge. For Verket ble kajak, sjø og bevegelse medisinen, og han padlet seg tilbake til livet. Erfaringene og begeistringene for havpadling ble heltidsjobb for friluftentusiasten.

## STARTEN PÅ EN LANG TUR

Verket hadde en drøm. Han ville bli den første som noen gang hadde padlet fra Tønsberg til Nidaros. I april 2014 tok han det første padletaket i Tønsberg. Med seg i kajakken hadde han mat, telt, sovepose, datamaskin, stormkjøkken og fotoutstyr. En viktig del av turen var å fotografere. Han ville fange stemninger langs kysten og lysets mangfoldige dimensjoner. Bildene skulle dokumentere turen underveis og vises til inter-

esserte i ettertid.

## DRIVKRAFT

Hva er det egentlig som motiverer et menneske til å forlate alt og alle i flere måneder til fordel for kajakken «Sun-niva» og et rødt telt? Lars Verkets hovedmotivasjon var nettopp det å være på tur over tid. Det å oppleve kysten gjennom en årstid –fra frost til spire, fra mørkt til lyst. Likevel var ikke denne turen utelukkende basert på opplevelse og fritid. Turen var også et ønske om å markedsføre Kystpilegrimsleia og med tiden lage en guidebok.

-Jeg skulle ønske jeg hadde gjort mer research og at jeg hadde mer kunnskap blant annet hvor det er lurt å slå leir. Nå sitter jeg på noe av kunnskapen, og jeg vil gjerne



Selja. Foto: Lars Verket

dele den med andre.

Verket legger til at han per nå også jobber med en reiseberetning fra turen. Boken har fått navnet «En padlepilegrims beretning».

## PADLOSOFI

Hvert padletak førte han nærmere målet. Time etter time, dag etter dag, uke etter uke alene i en kajak. Dette ga rom for refleksjoner, og i Verket sitt tilfelle også timevis med filosofering.

-Padlosofi kaller jeg det, og han legger gledelig til at han lar seg inspirere av Arne Næss.

-Jeg brukte mye tid på ordet «ensom». Det er liksom så negativt ladet –det å være ensom –og slik føler ikke jeg det. Jeg er alene på tur, jeg kjenner på ensomhet, men for meg føles det hele veldig fint. Jeg ønsker å få fram at man kan ha det bra alene. Alt handler i prinsippet om bare å være.

## SKIKKELIG GIRA PÅ FYR

Foruten antall timer han tilbragte i kajakken med padlosofi og fotografering, brukte han også mye tid på land.

-Jeg slo opp teltet, laget mat og hvilte. Ellers synes jeg det er interessant å besøke historiske steder langs kysten. Jeg er skik-

kelig gira på fyr.

Han får knapt fullført setningen før han viser frem noen spektakulære bilder fra turen. Verket forteller med et engasjement som trollbinder meg.

-Snart flytter jeg inn på Odderøya fyr for vinteren, bryter han ut og ser ivrig mot meg.

Fyret er ingen metafor. Han skal bokstavelig talt bo der. «Skikkelig gira på fyr» er en god tittel. Mannen mener alvor.

## KREVENDE SITUASJON

Jeg vil høre mer fra turen. Han forteller om bølgesprut og måkeskrik som favnet kysten. Hellige tårer falt fra himmelen. Det blåste opp, og et kraftig uvær meldte seg i det Verket rundet Lista.

-Det var en ubehagelig og krevende situasjon på Lista, men jeg var vel egentlig ikke redd. Jeg var konsentrert. I verste tilfelle kunne jeg mistet kajakken, men det var aldri fare for livet. Det er liksom ikke så mye som kan gå galt.

## IKKE ALT GIKK SOM PLANLAGT

Så kom smerten. En smerte som skulle forandre hele turen. Alt ble snudd på hodet.

-Smerten hadde vel egentlig vært der hele tiden, men ikke på denne måten. Jeg pleier å tenke: «Gjør det vondt, så gjør det vondt», men det kommer bedre tider.

Verket hadde fått betennelse i rygg/na-kke og smertene var så intense at han nå måtte gjøre et valg: Gi seg over og avslutte prosjektet, eller finne en annen løsning. Det å kunne fortsette i kajak og være den første som padlet hele strekningen var ikke lenger et alternativ.

-De første dagene følte jeg veldig på det. Det er klart det var bittert, og det kjentes som et sterkt nederlag å ikke kunne fortsette slik jeg hadde planlagt, forteller han.

Han gjengir med innlevelse et sitat fra Søren Kierkegaard.

-Skulle jeg ønske meg noe, ønsker jeg meg ikke rikdom, ære og makt, men mulighetens lidenskap. Det øye der evig er ungt og evig brennende ser muligheten. Dette hadde jeg med meg i tankene når det var som verst, det fikk meg til å holde motet oppe.

## MULIGHETER

Roen senket seg da han kom til Florø, og smerten i ryggen ble etter hvert overkommelig. Lars Verket valgte å



Lindesnes. Foto: Lars Verket

gjøre det beste ut av situasjonen slik den nå var.

*-Jeg klarte å snu det hele om til en rekke av muligheter. Det finnes så mange forskjellige måter å bruke kysten på, og nå fikk jeg benyttet meg av flere av dem.*

Kajakken ble igjen i Florø, mens Verket benyttet seg av føtter, haiking og båt videre på turen.

*-Jeg ble den første til å gå Sunnivaruten alene. Ruten strekker seg fra Kinn til Selja og det er mulig å ta en avstikker til Hornelsen – Europas høyeste sjøklippe (860 moh.). Dette er vanligvis en organisert tur, så det var jo litt stas da, smiler han.*

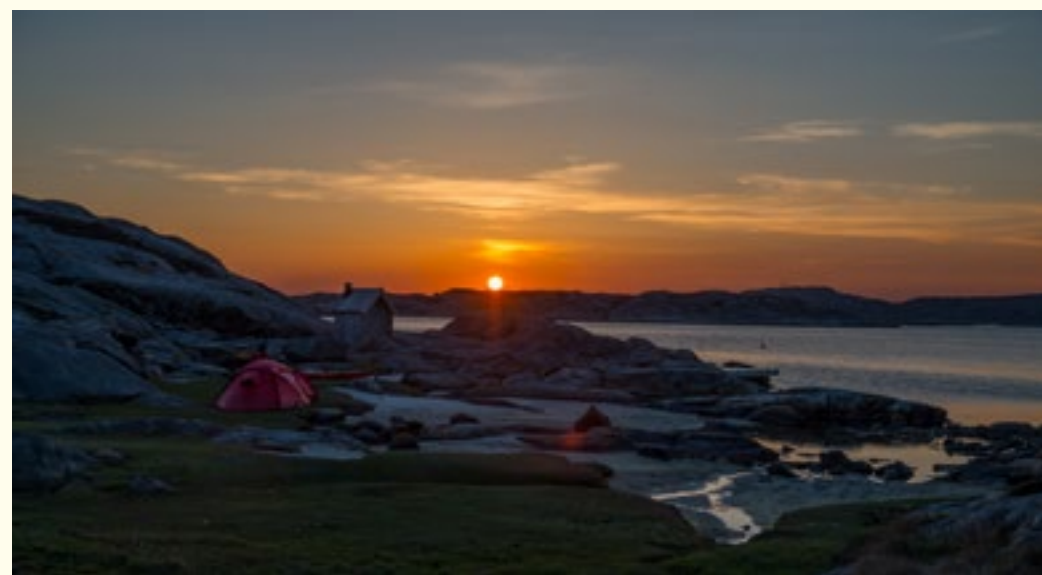
#### I MÅL

Juli 2014. Det er hele tre måneder siden første åretak i Tønsberg. Lars Verket tar med seg «Sunniva» på MS Nordstjernen til Nidaros, og prosjektet er ved veis ende etter et siste stopp i Nidarosdomen.

*-Når en kommer til det hellige målet er det tradisjon å gå tre ganger rundt det. På dette tidspunkt var det mye mennesker samlet rundt Nidarosdomen på grunn av Olavs-festdagene. Jeg fikk kavet meg vei gjennom mengden med kajakken to ganger da noen sa «kommer du forbi en gang til så klapper vi» –og det måtte jeg jo. Det ble en minnerik opplevelse med mye jubel, ler han.*

#### FIN LÆRDOM

Lars Verket er stadig på reise. Ikke alle reiser er fra Tønsberg til Nidaros. Noen handler om å møte mennesker med foredrag, andre handler om å formidle naturopplevelser og akkurat nå skal boken fra turen skrives ferdig. Han lenner seg tilbake i stolen, plasserer hendene bak hodet og tenker. Lenge. Det er tydelig at minnene spiller gjennom hodet hans, og han prøver iherdig å finne noen dekkende ord til slutt.



Sandøya, Mandal. Foto: Lars Verket

*-Jeg ser på turen som en lang gudstjeneste, en maraton gudstjeneste egentlig. Jeg har lært meg at det finnes muligheter. Det handler om å stå i det selv om det er ubehagelig, og selv om ikke alt går som planlagt så blir det ikke nødvendigvis annenrangs, men annerledes. Det er en fin lærdom, avslutter han med et oppriktig smil.*

# KLARS MUNTRE SIDER

#### DUMME SPØRSMÅL KREVER DUMME SVAR

Ei lærerinne spør 6.klassingen Sindre hva ei rødspette er.

“Jo” svarer Sindre, “det er en helt flat fisk.”

“Vet du hvorfor den er så flat” spør lærerinna.

“Det er fordi den hadde sex med en hval” svarer Sindre.

Lærerinna eksploderer over det frekke svaret og sender Sindre til rektor, som spør hvorfor i all verden han ga et så dumt svar.

“Jeg ble irritert over det dustete spørsmålet”, svarte Sindre. “Kunne hun ikke heller ha spurt hvorfor frosken har så store øyne.”

“Jaha - og hvorfor har frosken så store øyne” spør rektor irritert.

“Fordi den så på, vel!” svarer Sindre.

#### HEVNEN ER SØT

To statuer ...en naken kvinne og en naken mann...har stått vis- a`-vis hverandre i hundre år

En dag kom en god fe forbi. Hun sier til statuene:

- Siden dere har stått her så tålmodig i hundre år, i steiksol, i iskald vintervær og vært til glede for folk i parken, vil jeg gi dere en halv time som levende mennesker. I løpet av den halvtimen kan dere gjøre akkurat DET dere har mest lyst til.

Statuene ble levende. Nakne forsvinner de inn i busken sammen Etter femten minutt kommer de frem, andpusten og flirfull

- Dere har ennå femten minutt igjen, sier feen

- Ønsker dere å gjøre det igjen?

Den mannlige statuen snur seg imot dama og spør:

- Skal vi?

- Ååå...jaaa, men denna gangen bytter vi posisjon

- Nå e det min tur tel å holde den jævla dua need mens du skjit på ho.

#### FORVENTNING

Ein bygutt sku vær på ein bondegård i sommerferien, men før ei uka va gått kom han heim igjen.

- Den første dagen daua grisen, så da fekk vi pølsa te meddag. . Næste dag daua oksen, så da hadd vi oksesteik. Så blei bestemora syk, og da stakk æ.

#### FØLGER BESKJED

Den gamle mannen hadde vært eneboer langt inne på Finnmarksvidda

i hele sitt liv. Frisk hadde han også vært, helt til han en dag måtte på sykehuset i Hammerfest for å ta en brokkoperasjon. Da den gamle mannen våknet etter inngrepet, ga han beskjed til sykesøsteren at han måtte et nødvendig ærend. Hun hjalp han opp og støttet den gamle ut til toalettet. Du får ringe i snoren når du er ferdig, så kommer jeg å hjelpe deg, sa hun vennlig. Men ettersom det varte og varte, og ingen signal ble gitt fra toalettet, fant søsteren ut at hun måtte se etter om noe hadde skjedd. Der satt den gamle på do skålen og småbannet. Koffor kommer ingen å hjelpe mæ opp? Æ har trukket i den forbaskede snoren tre ganger og vær gang får æ ræva full av iskaldt vann!



#### STRAFF SOM FORTJENT

Det var engang for mange år siden i ei lita bygd på nord-Senja at en ti års gammel gutt var å lekte på tunet. Da plutselig fikk han høre ei kjærring så dreiv og bar seg borte i nabogarden. Gutten ble jo selvsagt nysgjerrig å sprang bort for å sjekke hva som skjedde.

I nabogarden var det selvfølgelig en fødsel på gang og det var litt komplikasjoner. Jordmora strevet med å få ut babyen, men til slutt løsnet ungen.

Da kom akkurat gutten inn døra å ble bare ståanes å se på.

Jordmora tok da og holdt babyen opp ned fordi han pustet litt dårlig.

Jordmora klappet babyen på rumpa og fikk pusten i gang.

Det var da gutten i døra sa: - Ja, drevs han over ræva , ka farsken skulle ha der inne å gjør.

#### KLAR LOGIKK

Han litje Per sett og snakka med sosialtjænesten i kommun.

Han har det ikkje så godt heime, og det e spørsmål kor han har løst å bo.

- Vil du bo hos tanta di ??

- Neeei...

- ho bi sekkert å slå mæ.

- Enn hos bestefarn din ??

- Neeei...

- han bi sekkert å slå mæ han og.

- Kæm du vil bo hos då ??

Han Per sett å grubla ei stund.

Så lyse han opp...

-Æ vil bo hos landslaget...

- før dem slår jo ikkje nån...

#### GODT RÅD

Han Jørgen og han Hans sett i badstua og prata kjenning.

Han Jørgen legg då merke tel at han Hans har det største “utstyret” han nån gong har sedd.

Sørgmodig ser han ned på den litje snadden han skjøll sett med.

Han spør så han Hans..

- Har du alltid vorre så vælutstyrt ??

-Neida

- opprinnelig så va min kar like liten som din,

- æ har trent han opp

- trent han opp ?? e d mulig då ??

- yepp

- kvær kveld før æ legg mæ så banka æ

han fem gonga i sengekanten

- sånn væks han gradvis uka før uka

Han Jørgen øyna et håp og går heim tel kjærringa...ho Vigdis

Ho har allerede lagt sæ

så før ikkje å vekke ho kler han

førsektig av sæ og banke “karn” fem

gonga i sengekanten

Då snur ho Vigdis sæ i halvsøvne og sei...

-E det du Hans ??

#### HØYDEPROBLEM

To de kortvokste kommissan han Leif og han Are,rusla en dag inn i baren på et horehus.

Ettekvært finn dem kværsi flotte dama som dem tar med sæ på kvær sett rom.

Han Leif plages med å få tel nokka, og dama prøve så godt ho kan å hjelpe

han,

uten resultat.

Det bi ikkje nokka bedre når han høre han Are rope gjennom veggen:

- nu kjæm æ

- en -to -tre aaaaahh.

Når dem møtes utenfor etterpå sei han Leif...

- det e det mæst pinlige æ har opplevd,

- æ fikk ikkje tel nokka

- Ka DU klagå før ....sei han Are

- æ klarte ikkje å hoppe opp i senga engong.

# Spurven

En liten spurvunge i toppen av et tre, balanserende på grensen til hva som er mulig.

Uvitende om tyngdekraftens virkning dersom underlaget svikter og bakken nærmer seg.

Prøver vingene og bakser forsiktig.

Kjenner luften som fyller rommet rundt

og gir en følelse av frihet, etterfulgt av et flyktig svev.

Kjenner at vingene bærer

og nyter friheten

av å stå på egne bein.



# Definisjon

Det kaster meg en sjanse.

Venter,

for å se hvordan jeg svarer

når livet ber meg vise innsatsen.

Avslører

hva det er verdt for meg,

hvordan jeg klarer meg uten

dette ordet.

Livet.

Et ord som dekker mere

enn bare en forklaring

på at vi er.

Et ord som gir oss muligheten

til å definere

hvem vi er

Begge dikt av Hanne Einang

# HESTEHANDELEN OM JULA

**FÅ AV OSS HAR BEGYNT Å TENKE PÅ JUL, MEN PÅ ET MØTEROM ET STED PÅ STORTINGET KAN NOEN SNART FORHANDLE BORT EN TRYGG OG GOD HØYTID FOR MANGE TUSEN BARN.**

Av: Mina Gerhardsen, Generalsekretær i Actis – Rusfeltets samarbeidsorgan. Publisert i Nationen, 16. september 2014.

Den politiske målsettingen for alkoholpolitikken, slik den er nedfelt i alkoholloven, er å begrense skadene av og forbruket av alkoholholdig drikke. Regjeringen Solberg gjør på mange områder nå dessverre det motsatte. Fra 1. juli fikk de reisende kjøpe med seg enda mer billig alkohol hjem fra ferie. Økningen i taxfreekvote koster staten 100 millioner, årlig. Fra før av koster taxfreealget samfunnet milliardbeløp.

Regjeringen Solberg vil i tillegg gjøre reklameforbudet mindre strengt. Og så skal Vinmonopolet få selge vin og sprit på julaften, andre aftener og valgdager. Ifølge regjeringen må dørene utvides om Vinmonopolet skal bestå. Det siste mener vi i Actis – rusfeltets samarbeidsorgan – er tull.

Som sikkert også landbruks- og distriktsbefolkningen har erfart, er det vanskelig å ta alle kampene. Man må velge seg sine slag. Det er jammen ikke lett når det er mye å velge i.

Actis vil nå sterkt oppfordre regjeringen og støttepartiene KrF og Venstre til å sette hensynet til barna høyere enn ønsket om å være «forbrukervennlig» i spørsmålet om spritsalg på julaften. Muligheten til å sikre fortsatt stengt Vinmonopol på julaften får de når Stortinget åpner om kort tid. Om lag 200.000 barn i Norge kvier seg til jul på grunn av foreldrenes alkoholbruk. Ifølge Statens institutt for rusmid-delforskning lever mellom 50.000 og 150.000 barn lever med en alkoholisert forelder.

For dem er ikke julaftenåpent en symbolsak. Barn med foreldre som

drikker for mye, ønsker seg ikke fri flyt. De ønsker seg hjelp til at en forelder som er motivert for en tørr feiring, ikke skal kunne la seg friste av et åpent pol på julaften. På ønskelista står en våken og tilstedeværende forelder, ikke en



**Man må velge seg sine slag. Det er jammen ikke lett når det er mye å velge i.**

julekveld med snøvling, sinne, gråt eller vold. Eller en kveld der barnet selv må sørge for mat på bordet og kos for småsøsken.

Paal André Grunderud er selv oppvokst med en alkoholisert mor, og har senere drevet arbeid for barn av rusmisbrukere. Grunderud stilte seg opp foran Stortinget 23. mai i år protest mot de nye åpningstidsforslagene. Det var kanskje ikke så synlig som da 5000 bønder protesterte mot statens tilbud i jordbruk-soppgjøret tidligere samme måned. Men det har gjort inntrykk.

KrF er ikke lenger like sikker på at julaften er en bra dag for vin- og spritsalg. Sp er imot. SV og Ap har uttrykt skepsis. Men det er hva Venstre lander på, som avgjør. Det liberale partiet er opptatt av å gi enkeltmennesket frihet. Men samtidig heter det i partiprogrammet at «De som trenger samfunnets hjelp til å leve et verdig liv, skal få det.»

Hvem skal gis mest frihet? De voksne, sterke, de som har kontroll over seg og sitt alkoholforbruk og som har frihet til å kjøpe alkohol nesten alle andre dager? Eller skal vi gi barna i familier som sliter, en større sjanse til en frikveld på julaften?

Alkoholpolitikken bør ta hensyn til de svakeste. Det håper vi at KrF og Venstre er enige med oss i, og vil ta med seg inn forhandlingsrommet der juleåpent pol skal diskuteres.

Vi vet at stordrikkene antakeligvis vil bunkre opp drikke før julaften, slik de har gjort så langt. Fortsatt julestengt pol vil dessverre ikke forandre høytiden for veldig mange. Men det vil gi et klart signal til barna som lever i familier som sliter med alkohol, at storsamfunnet ser dem og ikke vil legge sten til byrden.

## Solide røtter på Sørlandet

Hun er født og oppvokst på Galgeberg som eldste barn i en ungeflokk på ni. Etter et innholdsrikt liv – både privat og i yrkeslivet – bor hun nå nøyaktig på det samme stedet som der hun vokste opp.

Tekst: Leif Strøm Foto: Tor Erik Schrøder

- Ja, tenk det. Jeg har bodd flere steder i Norge, men fant tilbake til røttene på Galgeberg i 1979. Min mann og jeg hadde først et hus i nærheten, men så fikk vi en ny leilighet som vi bor i nå. Når jeg ser ut av soveværelse vinduet er det så å si den samme utsikten jeg hadde som liten. Det gir faktisk en litt nostalgisk og god følelse.

### **GALGEBERG TANGEN**

- Jeg er tredje eller fjerde generasjon Kristiansander, sier Anita Dietrichson – nå administrerende direktør i Kristiansands Næringsforening. Min bestefar eide Galgeberg tangen før kommunen eksproprieterte stedet.

- Jeg husker barndommen min som en lykkelig tid – fritt for biler og trafikk. Med gartneri på jordene og en mormor med en stor eple- og kjøkkenhage. Låve var det også der. Og sauer som gikk på Lyngøya om sommeren, og som vi hentet inn med sjekta til min morfar hver høst. Jeg husker vi skremte hverandre med historier om heksebrenning på Galgeberg. Vi visste vel ikke så mye om historien, men den kan vi lese om i dag – på internett:

Under Napoleonskrigen i 1807 ble Galgeberg Batteri anlagt med festningsvoll og 7 kanoner. I 1839 ble batteriet utvidet med ny festningsvoll. Det ble da bygd et krutthus av stein. Batteriet ble nedlagt i 1848, og ble dessverre revet på 1970-tallet av Kristiansand kommune. Under 2. verdenskrig ble Galgeberg befestet. Tyskerne satte opp et "Flak-batteri" med 4 luftvernkanoner. Restene av kanonstillingene, bunkers og skyttergraver er enda synlige. De gamle festningsvollene ble restaurert i 1990.

### **TIDLIG VOKSEN**

Jeg var, som sagt, eldst av ni søsken. Først kom jeg, og så kom tre brødre. Jeg måtte slåss for mine rettigheter

og ta ansvar. Jeg ble tidlig voksen. Dette har jeg hatt mye glede av siden. Familien hadde et kort opphold i Horten og så noen år i Mosjøen i Nordland. Far var ingeniør og det var vanskelig med jobber i Kristiansand – han fikk praksis ved Aluminiumsverket i Mosjøen. Da jeg skulle begynne på skolen kom vi tilbake til Kristiansand, via Mandal.

- Familien tilhører Menigheten Samfundet ("lomelendinger) så jeg fikk min skolegang på Samfundets skole. Den er jo privat og setter ganske strenge krav til disiplin og orden. Her var det ingen "slinger i valsen" – vi måtte stå rett når klokken ringte, gå ordentlig inn, sitte

*Jeg vet at jeg aldri hadde kommet så langt i livet hvis det ikke hadde vært for at noen heiet på meg. Mine foreldre heiet på meg, min mormor, min mann og ikke minst god sjefer.*

pent og gjøre leksene våre punktlig. Men det var rettferdig. Vi hadde religionsundervisning hver morgen, og fikk lekser som vi måtte kunne utenat til dagen etter. Vi fikk også karakterer hver eneste dag i religionen. Det var tøft den gangen, men i ettertid mener jeg at det la grunnlaget mitt til å bli fokusert, og et lærte meg til å bli pliktoppfyllende og presis med arbeidssoppgavene jeg fikk. Samfundets skole var en god skole. Lærerne var flinke til å motivere oss. Derfor likte jeg å gå på skole – spesielt likte jeg norsk og matte. Jeg er stolt over skolen jeg gikk på, og svært takknemlig for det grunnlaget som ble lagt den gang.

#### INN I REKLAMEBRANSJEN

- Realskolen tok jeg på Katta. Det var en litt spesiell opplevelse - av 21 som startet var det bare 12 som fullførte. Jeg vet ikke hvorfor, men var selv ganske bestemt på hva jeg ville drive med. Jeg reiste til Oslo for å ta Markedshøgskolen. Etter skolen fikk jeg jobb i Pran og Torgersen reklamebyrå som sekretær. Jeg var hele tiden på utkikk og var heldig som fikk jobb i Bates reklamebyrå. Det var stor prestisje i å ha jobbet der. Her jobbet jeg en stund sammen med deg Leif, ja jeg husker det – i Idé - som var den kreative delen av Bates.

- I Oslo ble jeg sammen med Willy –

som den gangen blant annet drev Hotel Viking. Han var skilt og hadde to barn. Det var ikke spesielt populært, må jeg nok innrømme. Men alt har gått bra. Vi holder sammen den dag i dag – og har fått både barn og barnebarn.

#### DEN LANGE VEIEN TIL TOPPEN

- Etter hvert flyttet vi tilbake til Vågsbygd i Kristiansand og fikk to døtre – Nora og Ina. Jeg fikk jobb i MK Sør som også ble tatt opp i Bates-systemet. Det var en spennende tid så lenge det varte. Byrået ble nedlagt og jeg fikk jobb i Fædrelandsvennen som mediekonsulent. Det var en flott jobb i en tid hvor barna var små, men et-

ter hvert som de ble eldre, kom ambisjonene også. Da jeg fylte 35 gikk jeg inn til direktøren og sa at jeg gjerne kunne få større ansvar, OK, sa han og sendte meg på lederkurs. Det ble flere lederkurs over ganske mange år. Jeg husker spesielt det første kurset. En av oppgavene vi fikk var å se seg selv om tre år. Vi skulle skrive ned våre mål og hvilke tanker vi gjorde rundt det. Etterpå måtte vi lese det høyt for de andre kursdeltagerne. Jeg satte meg som mål om å bli leder for et team. Jeg husker jeg tenkte for meg selv: "Dette kommer aldri til å skje". Men det gikk faktisk i slik. På et av de seneste lederkursene fikk vi samme oppgave – og da husker jeg at en av mine kolleger sa spøkefullt: "Ja, du skal vel bli direktør nå da!" Jeg tenkte – ja hvorfor ikke?

Og slik gikk det. Anita ble markedsdirektør i Fædrelandsvennen i 2003.

#### SPENNING OG VEMOD

- Den siste perioden i Fædrelandsvennen var ekstra spennende. Vi ble en del av Schibsted systemet, og alt ble plutselig mye større. Avisen gikk svært godt og markedsavdelingen, som jeg ledet, gjorde det bra, så bra at vi i 2009 ble valgt til "Årets salgsorganisasjon" i konkurranse med alle de store Schibstedavisene både her i Norge og Sverige. Stor stas med premieutdeling i

Stockholm. Jeg må innrømme at jeg var ganske stolt den gangen.

- Det var rart å forlate Fædrelandsvennen som hadde vært en stor del av mitt liv i 39 år. Men nå har jeg fått nye og vel så spennende arbeidsoppgaver. Vi kan jo starte med litt nostalgi her også. Næringsforening bygger på den gamle Handelsforeningen som ble stiftet i 1848, og en fusjonering med Industriforeningen for 10 år siden, på oppfordring fra den gang ordfører Bjørg Wallevik. Som du ser rundt deg er det ganske alvorlige portretter av de gamle lederne – her var det ikke rom for kvinner på den tiden.

#### EN INSPIRERENDE MØTEPlass

- Den viktigste oppgaven min her er, i samarbeid med medlemsbedriftene, å bidra til å skape en ny næringsutvikling. Gjennom møteplassen her, jevnlig arrangement som fredagslunsj med forskjellige foredragsholdere og inspiratorer. Her treffes både kolleger og konkurrenter. Vi regner oss som et nøytralt sted hvor det er mulig å bygge nye nettverk. I tillegg arbeider vi systematisk og målrettet med politiske ledere, både lokale og nasjonale, for å utvikle landsdelen. Selv har jeg et stort nettverk fra perioden i Fædrelandsvennen, mest fra det private næringsliv, og har nå etter hvert lært bedre å kjenne det politiske livet. Det er utrolig spennende å se hvor mye og forskjellig virksomhet det faktisk er lokalt i de forskjellige kommunene.

#### JEG TRENGTE Å BLI HEIET PÅ

- Utgangspunktet for dette intervjuet var jo nostalgi og røtter. Jeg synes nok det er viktig, men langt viktigere for meg er nået og fremtiden. Alt handler om mennesker. Jeg vet at jeg aldri hadde kommet så langt i livet hvis det ikke hadde vært for at noen heiet på meg. Mine foreldre heiet på meg, min mormor, min mann og ikke minst god sjefer. Også i Næringsforeningen etter hvert. Jeg er spesielt takknemlig for Lars Erik Torjussen i Fædrelandsvennen. Han tok tak i meg hvis jeg følte jeg sto i stampe med oppgaver. Når du føler at du jobber og jobber og ikke kommer noen vei – så se deg tilbake. Se hva du har gjort den siste tiden – og vær stolt av det! Det hjelper bestandig. Takk Lars.

#### INN OG UT AV KREFT

- At jeg har lært meg å sette mål har hjulpet meg både i jobben og gjennom

sykdom. Jeg fikk brystkreft for 9 år siden. Full behandling med operasjon, cellegift, stråling og tabletter. Behandlingen foregikk i ett år – etterbehandlingen i fem. Det var selvfølgelig et sjokk for meg å få diagnosen – men jeg tenkte mest på familien – ikke minst barna. Jeg hadde ganske mørke tanker i starten før de fikk konstatert hva slags kreft det var. Det var test på test og motet kom og gikk. Endelig kom beskjeden om at det var "helbredelig" kreft. Men behandlingen ville bli tøff. Det var da jeg virkelig fikk glede av min evne til å sette mål, og teknikkene jeg hadde lært for å være optimistisk. Selv da jeg var langt nede i kjelleren tvang jeg meg til å sette opp og skrive ned tre positive ting hver dag. Jeg plantet blant også asparges ved hytta og satte som mål at de skulle høstes en dag om tre år. Cellegiftkurene gjorde meg syk. Kurene skulle jeg gjennom på onsdag – derfor arrangerte jeg "supertirsdag" med gode venner og god mat. På den måten kunne jeg "glemme" smerten for noen timer. Det var ikke særlig gøy å bli helt flintskallet heller. Men jeg mannet meg opp med parykker og arrangerte blant annet i bryllup for min datter med turban. I dag er jeg frisk og håret er tilbake. Jeg har mye å takke for. Å komme meg gjennom en slik krise har gitt meg ny erfaring og lærdom. Det er sant som det sies at det er i kriser du vokser.

#### SAMFUNDET

\*Samfundet, det offisielle navn på menighetsgrupper i Kristiansand- og Egersundområdene; tilhengerne kalles lokalt for lomelendinger etter stifteren, lærer Bernt Berntsen Lomeland, som virket i Kristiansand fra 1864 og opprettet menigheten der i 1890. Samfundet betrakter seg som strengt bibeltroende og luthersk, og bruker dåpsritualet av 1685 og Det nye testamente av 1633. Det var etter Lomelands mening statskirken som var blitt sekterisk fordi den hadde brutt med sitt opprinnelige grunnlag. Menighetene driver ingen utadrettet virksomhet, fornyelse skjer gjennom fødsler og giftermål. Fra stifters død i 1900, da Samfundet hadde ca. 800 medlemmer, har tallet vokst til å omfatte ca. 1000 i Kristiansand-distriktet og ca. 500 i Egersund-området. Samfundet har egne kirker og skoler.



# HAR DU ØDELAGT NOK I DITT EGET OG ANDRES LIV?

Normalen når man har ett problem man ikke vil løse, er å snakke om det i så store ord at hverken en selv eller andre forstår nok av uttalte ord til å kunne fikse noe som helst.

Det kan komme til ett punkt der problemet i seg selv har blitt integrert i ens identitet. Det vil si; uten problemet sitt, har en lite anna å engasjere seg i. Det er vel da man kan si man har ett stort problem, på den ene eller den andre måten. Da har problemet blitt alltopplukende

Det rare er at dette kan man gjøre med et hvilket som helst problem, være seg alt fra å leve med en rusbruker være overvektig, ha en fotvorte, til å være nærsynt.

Ting har det med å anta den verdi man tilegner det.

For hver rusbruker, finnes det mange mennesker rundt som lider. Syv er et tall jeg har hørt.

Hvilket er en fin setning som gjør at mange finner en plattform å stå på. Det som sjeldent blir snakket om er: HVOR-DAN lider de rundt på en måte som identifiserer lidelsen på en måte som skaper NOK identifisering til at man klarer løsne limet nok til å ville endre livet som lidende omgivelse til en rusbruker.

De fleste familier bruker for lang tid til å identifisere problemet sitt, gjennom å skulle liste opp problemene, og få en eksakt, vanntett diagnose før de i det hele tatt våger å si sannheten: Man lever med en rusbruker

For man skal ikke kunne anklage noen uten å føre sprittett eller narkotikatil-hørighetsgrad anklage og vinne kampen om å få en tilståelse.

Alt for meget tid går med i den prosessen, og problematikken som ligg til grunn for spørsmålet i det hele tatt, er ting man ikke snakker om i normale ordelag.

Det blir høytflyvende, uforståelig og vanskelig.

En tørrlagt alkoholiker kan advare, eller identifisere gjennom å si: "Jeg ødela alt for familien min", og ikke få mer gjensvar enn: "Jammen, har jeg det så

ille"? Fordi vi skal være så tapre, flinke, snille og utholdende.

Det er en del av det hele der den ENE i ett forhold ruser seg. Da er man i det minste voksen og barna har ett edru menneske å forholde seg til. Et knekt, brekt og slitent menneske, men ett edru menneske i det minste.

Når begge foreldre er festløver, er det barna som sitt att med å skulle forstå, identifisere at problemet ikke er deres og at de har verdi selv om foreldrene ruser seg.

All slik problematikk er knusende. Og at det skaper problematikk hos de unge, er ett faktum.

Ekspertisen, media, professorer, psykologer snakker og snakker, men ingen når fram.

Og ettersom problemet blir stadig mer alltopplukende, eter det mer og mer av det egenverdet, egentidentiteten og styrken det kreves for å bryte ut. Her stopper jeg litt. Jeg ser jeg har glemt en gruppe, og plukker den opp.

En skal ikke være så kjapp at man tror psykiatrien kommer unna. Ofte tror man psykopati, narcissisme og andre uhyggelige diagnoser ligg litt oppunder rusbruk, men man kan være selvstendig psykopat eller narcissist UTEN å sysle med anna rus enn å styrke eget velbehag gjennom å ikke se andre enn seg selv, eller å trykke andre ned.

Å leve sammen med noen, eller noen med hvilkensomhelst diagnose, hører med, og fører til konsekvenser man jattatatsnakker om, så identifiseringen tar tid og liv blir ødelagt.

Jeg vender tilbake til setningen, hentet fra en radioreklame for en behandlingsform for avhengige, og tar selve punchinglinja derfra: "Har du ødelagt nok i ditt eget og i andres liv".

Kjempeflott.

Men dette henvender seg til utøveren og dens samvittighet. Og de fleste vet at samvittighet døyves av mer rus. Ikke minst er behandlingstilbudets pris av et slikt format at det er ikke for hvermannnen å benytte seg av det. Selv om vi er rike, sies det, er de fleste allikevel

ikke rike nok til å sende rusbrukeren sin på kurbad og betale 69000 for det. 69 000 ETTER at prosent har blitt redusert for å kunne nå fler.

Så til syvende og sist er dette en drittreklame. Men allikevel fantastisk god. Den er fabelaktig ærlig og skaper gjenkjennelse og ikke minst, den er rett på sak.

Så for mennesker rundt rusbrukere eller psykopater, vil den identifisere og synliggjøre og vekke.

"Får du DITT og dine nærmestes liv ødelagt av noen"?

Og det kjennes godt å høre setningen. ALLE trenger nemlig å få sitt problem synliggjort, seg selv sett og ikke minst forstått. DET er styrken i reklamesnutten.

Behandlingen burde vært tilgjengelig for alle.

**Spør du deg selv, eller føler spørsmålet på noe vis rammer deg.. er sannsynligheten stor for at JA, du har ødelagt for mye, for lenge, i andres liv. Og på den andre siden, kjenner du behovet for å skru opp lyden når spørsmålet kommer, i frykt for at noen skal høre det.. Så, JA, det gjelder deg og.**

Om du er sterk og utholdende, snill og flink og kun ser det positive, slik samfunnet etterhvert krever av deg. Dette angår deg, og er til hjelp for deg i å identifisere problemene dine ovenfor deg selv.

Den største tjeneste en kan gjøre for seg selv, eller for andre med problematikk, er å våge snakke om det og dem, på en måte som fører fram til løsninger, fremfor å bare ta kelegge løsningene i problematikken.

Hege Anita Aarvold

Jeg mottok dette innlegger som e-post for kort tid tilbake. E-postadressen den kom fra, bidrar til å anonymisere avsender, og selv om har oppgitt et navn, antar jeg at det er falsk. Klar trykker likevel hans budskap, fordi det synliggjør en frustrasjon jeg vet mange som har det vanskelig føler. Red.

#### FARVEL KJÆRE SAMFUNNET. DU VIL IKKE BLI SAVNET.

Jeg vil gjerne kommentere og diskutere viktige temaer på nett. Men jeg har ikke råd til å betale for alle avisene som legger ut artikler. Jeg har heller ikke tid til og registrere meg på syv forskjellige nettsider for å kunne gi en kommentar.

Men det som irriterer meg mest er at uansett hva jeg leser, så MÅ jeg like, dele, sign up, newsletter, e-mail, reklame, spam, virus og litt andre småirriterende ting. Og den ENESTE grunnen til at det er slik er fordi folk er dumme nok til å synes dette er helt greit og normalt. Jeg vet at dette kommer til å utvikle seg mye mens du leser. Jeg må bare få ut noen småting.

Jeg hater virkelig det norske folk. Ikke for grunnene dere tror, men for grunnene dere mener ikke fins. Jeg føler meg fengslet. jeg kan ikke gjøre noe annet i Norge enn det regjeringen vil. Jeg har rett til, men ikke frihet til å holde kjeft og få meg en jobb! Nei.

Jeg vil ikke at Norge skal si at jeg ikke kan stikke langt ut i skogen, hogge ned noen trær, snekre meg ett lite hus, og lage meg en grønnsaks hage. Jeg kan ikke dette fordi Norge mener at de eier jorda du står på, maten du spiser, jobben du går til og bilen du kjører og alt annet i livet ditt.

På internett er det verre. Der mener flere regjeringer at de eier alt du gjør, har gjort og vil gjøre på nett. Vet ikke helt, jeg, men jeg vil ikke leve i ett slikt fengsel. Jeg vil ikke diskutere dette lenger, vi har ikke tid til det.

Educate your damn self! Det er Alle sitt problem, vi lever jo under samme undertrykkelse på nett som folk på Quantanamo.

Jeg hater dette samfunnets måte å glorifisere idiotene og nedtrykke intelligensen. Vi har sett oss lei på mye rart av menneskerettsdebatter og en del småting i politikken. Jeg er meget lei av å høre at vann ikke er en del av menneskets rett i livet. Etter min mening er det KUN mat og vann som skulle vært

rettighetene. Ja det er litt primitivt, men det har mange måter og fungere på. Hvis mat og vann var en ting alle mennesker hadde krav på gratis og alle verdens nasjoner deler på regningen, er vi kvitt sult og tørste i HELE verden. Ikke bare i Afrika.

Og nå kommer jeg til og si noe som er både frekt, men fy fæen som jeg trenger og få sagt dette: DRIT I AFRIKA!!! Hvis vi ikke fikser våre egne problemer snart er det vi som går under, ikke Afrika! Det vil aldri være mulig og hjelpe Afrika før vi har fikset det som er galt med resten av verden.

Det er ingen tvil om at dette er en verden styrt av grådige bedrifter og dårlige regjeringer. Forskjellen er ikke mer fra det vi blir fortalt verden er, enn att du som arbeider og er en resursskaper, er i veien for bedriftene. Det fins ikke en bedrift som vil ha en ansatt. Den eneste grunnen til at du jobber der er fordi noen må gjøre det du gjør. En bedrift vil helst ha slaver eller maskiner.

Drit i folk dem vil bare ha penger og rettigheter. Dette er noe som må VEKK, ikke fikses. VEKK! Så lenge vi har bedrifter som kan utnytte mennesker, så gjør de det så lenge regjeringen tjener på de gjør det. Så lenge du ikke får vite det, sitter begge to og svindler fra deg alt du har fortjent på ditt tunge arbeid, og gir det til ett menneske som ikke er smart nok til å forstå hva så mye makt og penger faktisk kan gjøre.

Likevel er vi så opptatt med såpeopera og utroskap, mer sex, masse drama og litt alkohol at vi nesten ikke kan se at det skjer under nesa våres.

Jeg er i Norge. Jeg som nordmann lurer på hvordan loven som gjør det tillatt å bruke ni nye farlige kjemikalier i maten vår kan være for vårt beste. For etter all om og men, så er regjeringen der for folkets beste. Jeg kan ikke lenger se at noen politiker vet hva noen andres beste er. Det er jo bare folk som har seilet gjennom livet sitt og ikke en gang har sett en bølge. Hvordan kan jeg stole på at denne personen vet hvordan det er i bølgete hav? Hvor er oppmerksom

heten vår? Når skal vi gjøre vår jobb og passe på at de gjør jobben sin? Hvor langt må det gå før noen finner ut at de driter i den fine bilen?

Jeg gir heller pengene til det hjemløse barnet. Gi noe mat eller drikk. Fem minutter av din tid, har du tid til. Vil du donere til veldedighet som aldri hjelper, så skal jeg ikke stoppe deg. Men det fins ikke noe bedre enn at du setter deg ned med en alkoholiker eller narkoman og spør om du kan spandere middag.

Jeg har aldri sett så glade mennesker før. Jeg har aldri hatt det så godt før. Og jeg er lei av og stå alene. Jeg er sliten og trøtt. Det er ikke lett å hjelpe dem som har det vanskelig når jeg kommer tilbake til mellomklassen og ingen vil hjelpe meg en gang. Jeg vet ikke helt om jeg komme til og overleve lenger under slike omstendigheter. Men det er kanskje like greit. Det er jo ikke noen vits å hjelpe.

Det er jo aldri noen som vil hjelpe meg. Hvorfor skal jeg da være snill eller grei? Hva er vitsen med å leve uten den største gleden jeg har hatt i mitt liv?

Sov godt. Jeg har ikke samvittighet til det. Har du?

Jeg håper ikke vi treffes. Jeg håper virkelig jeg slipper og snakke med dere der ute. Jeg vet at det kommer til å være både hat og kjærlighet. Jeg vil ikke ha det. Ikke fra deg i hvert fall. Gi det til noen som trenger det, i alle fall kjærligheten.

Kjærligheten ja. Jeg vet nesten ikke om jeg kan huske hvordan det var. Vanskelig og se og føle i dagens samfunn. Så kanskje det er på tide å gå fra det. Vi kan ikke leve sammen hvis vi gjør hverandre ulykkelige. Så jeg sier farvel. Vi ses samfunn. Jeg skal huske deg for dine glansdager.

Mvh Christer.

*Dagfinn Haarr har jobbet med de absolutt tyngste rusmisbrukerne i mer enn 20 år. Han er rådgiver for helsedirektoratet i rus-spørsmål og en mye brukt foredragsholder på russeminar i hele Norge. Han er kjent som en pragmatisk mann, som ikke er redd for å gå ut over normen for pasientens beste. Han vet hva han svakker om.*

## CANNABIS SETTE MED FASTLEGEØYNE

Det er ingen sikker "laveste dose" når det gjelder cannabis, og det er et farlig stoff som gir store problemer både fysisk og psykisk, skriver fastlege Dagfinn Haarr: Han støtter dermed opp under min kronikk i VG, skrevet i 1997, der jeg hevder nettopp dette at cannabis er et tungt rusmiddel. Her følger Dagfinn Haarrs artikkel:



Jeg er lege med 33 års erfaring, spesialist i allmenntilleggsmedisin og samfunnsmedisin, fastlege for 540 sjeler og assisterende kommuneoverlege 50 %, ansvar for smittevern og rus. Har siden 1997 hatt kontakt med ca 330 mennesker med rusproblemer, for tiden er 228 av dem på min pasientliste. Viktig for meg har vært å se hvor alvorlige skader en del av mine pasienter har fått av cannabisbruk, selvsagt stort sett i kombinasjon med andre rusmidler og nikotin. Dødsfall av lunge- og hjertesvikt hos pasienter under 60 års alderen gjør inntrykk! Jeg har også en liten forskerkarriere gående, har fått offentliggjort to vitenskapelige artikler og vunnet en allmenntilleggsmedisinsk forskningspris. Jeg arbeider nå med et stort materiale der jeg har sjekket lungene til de aller fleste pasientene som jeg har hatt kontakt med, og målet er å se om cannabisbruk forverrer lungefunksjonen mer enn sigarettrøyking alene.

Jeg har mange pasienter i min praksis som bruker eller har brukt cannabis. I de fleste tilfellene dreier det seg om hasjrøyking i forskjellige varianter (pipe, "bøtte" eller joint). Det er ganske overraskende hvor alvorlige virkninger dette relativt svake stoffet har hatt på fysisk og psykisk helse hos mine pasienter.

Cannabisbruk kan være dødelig: Dette



Min erfaring er helt skremmende og tydelig: Cannabis er et farlig stoff som gir store problemer både fysisk og psykisk hos mange av de som bruker det til daglig. Det er ingen sikker "laveste dose" som ikke gir effekter, derfor er det sikreste å holde seg helt unna!

at cannabis virker beroligende og gir god søvn. Men problemet er at disse psykiske problemene oppstår "under tåka", altså den kraftige dempende effekten som cannabis også har. Det er først når folk slutter helt med cannabis og holder opp i 2-3 måneder, at de oppdager at de faktisk sover bedre uten "nattis/nattatjallen" og at mye av den angsten og uroen de har merket, faktisk gikk over da de sluttet med cannabis. Det er dessuten vist at det er dobbelt så mange cannabisbrukere som blir alvorlig sinnslidende enn resten av befolkningen.

Cannabisbruk kan gi fysisk avhengighet og abstinenser dersom man prøver å slutte: Tidligere ble det sagt at det å slutte med cannabis ikke ga fysiske abstinenser, men dette stemmer ikke. Mange brukere opplever fysiske abstinenser som ligner de som kommer når man slutter med heroin eller morfin, bare svakere. Nyere forskning viser at det ikke er så rart, fordi cannabisreseptorene (de stedene i hjernen

der cannabis virker) ligner svært mye på heroin/morfinreseptorene. Derfor må pasientene være forberedt på fysisk ubehag når de slutter med cannabis, og vi kan hjelpe dem med medisiner på samme måte som når de slutter med heroin.

Cannabisbruk over tid bremser muligheten til læring, konsentrasjon, planlegging og gjennomføring av planene: Jeg pleier å si "Hva er det som går og går og aldri kommer til døra?", og svaret er: "En cannabisrøyker som prøver å gjøre noe med livet sitt".

Cannabisinntak demper de delene av hjernen som har med planlegging, igangsetting, læring av nye ting å gjøre. Det sier seg selv at det er nesten umulig å gjennomføre skolegang og studier

dersom man er daglig påvirket av cannabis. Cannabis påvirker lillehjernen. Og lillehjernen regulerer bevegelsene våre, det betyr at cannabisrøykere får dårligere motorikk. Det betyr at bil- og mopedkjøring samt arbeid på verksteder eller andre farlige plasser er uforsvarlige sysler for personer som er påvirket av cannabis.

Cannabis sitter lenge i kroppen: Cannabis suger seg fast i fettvevet og slippes gradvis ut i blodet etter hvert. Det betyr at det er vanskelig å si når en person er helt cannabisfri, fordi cannabis kan gjenfinnes i urinprøvene i uker, kanskje måneder etter siste inntak.

Min erfaring er helt skremmende og tydelig: Cannabis er et farlig stoff som gir store problemer både fysisk og psykisk hos mange av de som bruker det til daglig. Det er ingen sikker "laveste dose" som ikke gir effekter, derfor er det sikreste å holde seg helt unna!

#### Når jeg ser?

Når jeg ser  
på lyset  
i et fuglebryst  
og fakkelen av glede  
i et barneblikk  
og befrielsens mine  
hos en stresslave  
- da får jeg  
tross alt  
trøst nok  
til å overleve?

#### Jeg fikk et brev?

Jeg fikk et brev i dag,  
ikke noe å bli høyt oppe i taket  
for, men høyt nok, vil jeg si,  
såpass høyt at det bryr meg  
like ut i tåspissene og  
såpass dypt at jeg må  
finne ei grein på det gamle  
epletreet å gråte  
en skvett?

#### Enken

I dag var hun å se  
på gravlunden igjen.  
Da kom hun til å tenke på  
den lune vika med alle  
de bitevillige matfiskene  
og armene som rodde henne  
hjem i soloppgangen.  
Hun tenkte:  
Gad vite om slike viker finnes i evigheten??

#### Minner fra Børresen?

Fra morelltreet ser jeg maurene  
og dokka i graset,  
de slår ikke?

---

Når vi sovner er hun der,  
når vi våkner er hun der,  
svart og digert som bjerkeriset?

---

Hun er død bror, sa jeg,  
vi skal grave henne ned, sa jeg,  
alle fugler dør, sa jeg?

---

En stor gutt stikker med øynene  
lange spyd gjennom hodene våre,  
hvem vil ikke fly fra slike spyd??

---

Mor stirrer på oss,  
hun gråter ikke, bare stirrer,  
i sekunder?

---

Nåde den som ikke vil ete,  
nåde den som ikke takker,  
nåde den som halter og stammer?

Alle tekster av Åsmund Olaf Unhjem



# DET MANGLER ET UNNSKYLD

*Kjendiser står frem i avisen og innrømmer at de var mobbere i ungdomstiden. De høster applaus for sin åpenhet, helt ufortjent. Uten at det blir hengt på et ærlig ment unnskyld på tilståelsen, er disse innrømmelsene bare tomt skryt.*

Ved å stå frem med at vi var ressurs- og maktpersoner også i ungdommen, er ikke innrømmelsen annet enn en markering av at de var maktpersoner også tidlig i livet. De som er ofre etter hetsingen, kjenner jo til dette fra før. Jeg får lese om det nå, og jeg lar meg ikke imponere. Ikke før de kommer med et unnskyld til de som ble mobbet.

Den svenske komikeren, Karin Adelskold, viser hvor lenge barn- og ungdommens mobbing sitter i for de som er ofre. Da en gammel mobber fra skoletiden tok kontakt med 41-åringen på twitter for å høre om de kunne booke henne til en jobb på et pizzari han jobbet, svarte hun kontant: Ja, hvorfor ikke? Jeg kan jo komme

og kjøre en spøk på hvordan du og

Svenne, med flere, gjorde mitt liv til et helvete fra sjetteklassen og resten av skoletiden. Kanskje lage noe på hvordan dere dultet, slo og tafset. Eller kanskje noe på da dere kalte med skolens styggeste så ofte at jeg til sist trodde på. Jeg vil også gjerne dra et stunt på hvordan dere fikk med dere jentene i klassen til å prate dritt om med og gjemme mine truser under dusjing.

Til det danske nettstedet Ds.se, sier komikeren at hun forsøkte på sette en strek over barn- og ungdommens traumer i 1994. – Mye fordi mobbere er personer som selv ikke har det bra, men da jeg fikk høre fra ham etter så lang tid, var det som å få dyppet hodet i doskålen på nytt.

- Hadde han bare bedt om unnskyldning, understreker hun.

Og det er denne unnskyldningen vi fleste mangler for at det skal falle på plass. Robert Liland fra Søgne har hele tiden understreket at en

unnskyldning fra Søgne kommune hadde hatt større verdi enn pengeerstatningen. Nå fikk han det; fra rådmannen i kommunen via tv-skjermen i et Nrk-intervju.

**Flere har de siste ukene stått frem og innrømmet. Også Molde-kapteinen Daniel Berg Hestad. Men jeg nekter å gi disse folkene noen som helst kredit, før de føyer til:**

**- Unnskyld til alle som ble ofre for min ondskap.**

Som så mange andre har jeg fått merket hvor medelever og lærere var med å forme mitt utgangspunkt i livet. Noe jeg har slitt med i alle år. I motsetning til mange andre, har jeg klart å ta en gruelig hevn:

Til tross for deres forsøk på å ødelegge meg som menneske, har jeg har fått et godt liv!



# BLIR DU IKKE SETT, SÅ BLIR DU IKKE VALGT!

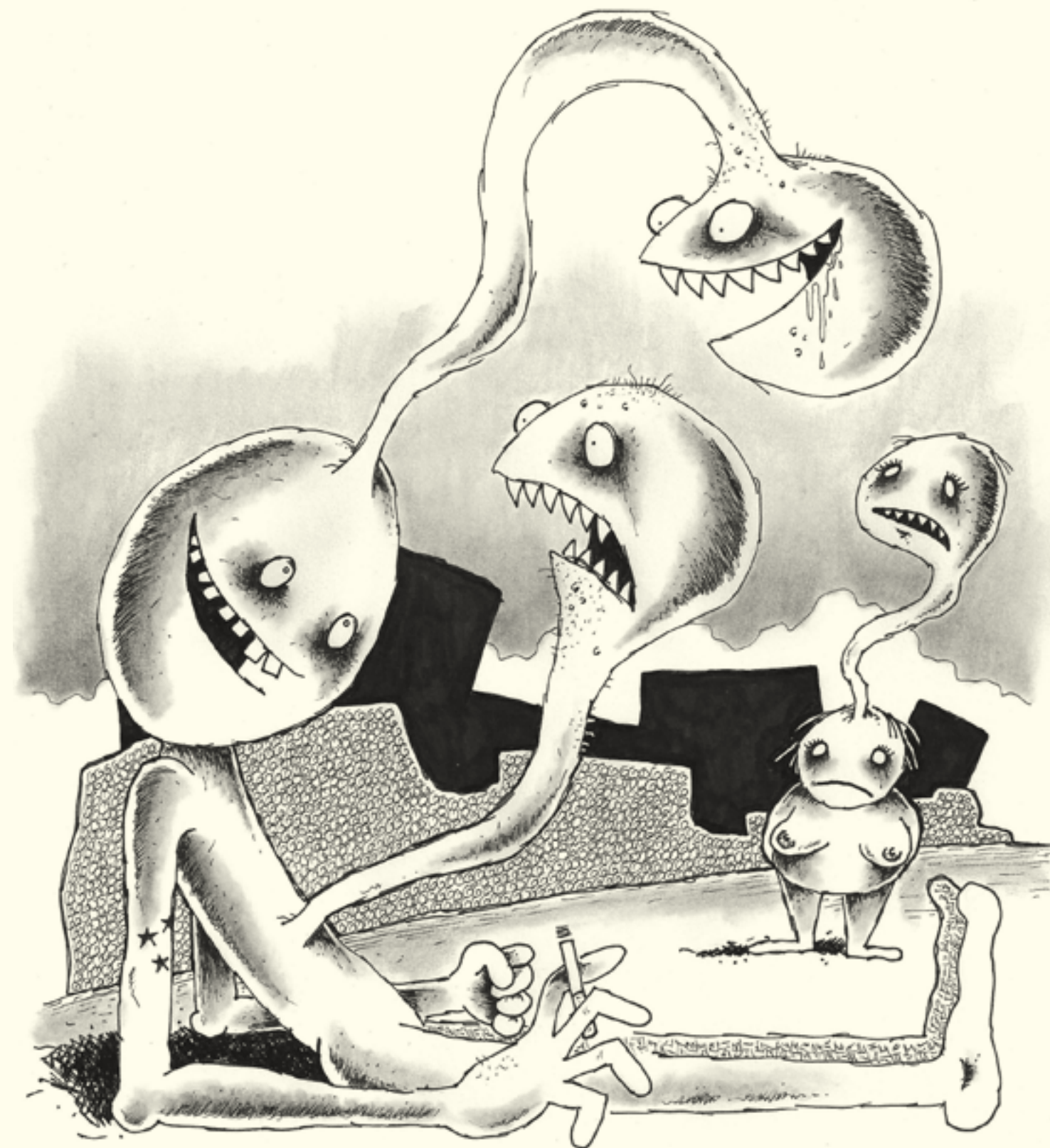
Har **du** noe som skal trykkes på papir, som dekor, på skilt eller bannere?  
Har **du** noe som skal publiseres på nettet?  
Har **du** et budskap som skal frem?

## Da er du mer enn velkommen til 07 Sør!

# 07

07 Sør holder til i Industrigata 13 i Kristiansand sammen med vår søsterbedrift Gevir Kommunikasjon. Sammen utgjør vi et komplett kommunikasjonsbyrå. Vårt moderselskap 07 Media er Norges største totalleverandør av kommunikasjons-tjenester, design, interaktive løsninger, print og distribusjon.

07 Sør as | Industrigaten 13, 4632 Kristiansand | Sentralbord 38 12 39 00

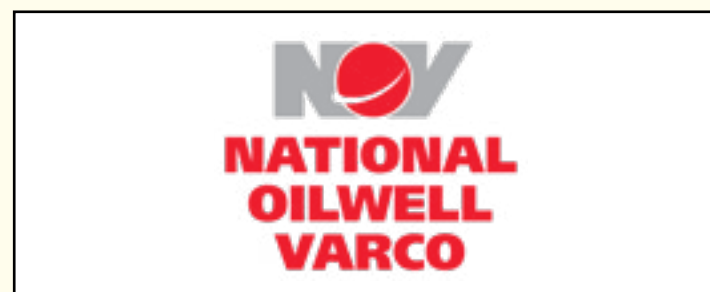


JANNE  
KARLSSON '13



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

# VI STØTTER KLAR



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

## KLAR TAKKER



Kristiansand Kommune som har bidratt siden oppstart.

Stormberg. Gatemagasinet Klars hovedsponsor for 2014

Lions Club Kristiansand for 20 000 kroner. LO Kristiansand & omegn for kr.10 000. Takk også til alle dere som har bidratt med alt fra kr. 100 til Kr.1000

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

Takk til alle som har kjøpt støtteannonser

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

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

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

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

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

Klar  
Dronningensgt 75  
Kontonr. 3126 24 12604

Merk giroen med "Givertjeneste"

Forsidebilde: Leif Strøm  
Baksidebilde: Tor Erik Schrøder

Neste nummer har temaet "Mørketid".

Disse har bidratt til dette nummeret av Gatemagasinet Klar:

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

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

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

Arvid Bergstøl  
Illustratør, skribent og spaltist, medlem av redaksjonsstyret. Mobilnr: 928 69 479, tlf: 380 14 849 arviddesign@hotmail.com

## Støtt Gatemagasinet Klar



Skann QR koden eller send:  
**DONER KLAR**  
Til: 2300

Og støtt oss med kr.: 40,- pr mnd.  
Du kan avslutte når du ønsker det ved å sende:  
DONER KLAR STOPP til 2300

### Støtten går til



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

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

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

07 Kristiansand  
Trykkeri, Layout- og deskansvarlige

Andre bidragsytere:  
Janne Karlson  
Åsmund Olaf Unhjem  
Olav Agnar Gausvik  
Hanne Einang  
Hege Anita Aarvold  
Marita Bjerga

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

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



ORD OG BILDER  
ER MEKTIGE VÅPEN.  
MISBRUK DEM IKKE!



PFU er et klageorgan oppnevnt av Norsk Presseforbund. Organet som har medlemmer fra pressorganisasjonene og fra allmenheten, behandler klager mot pressen i pressetidske spørsmål (trykt presse, radio, fjernsyn og nettpublikasjoner).

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



Knut og Lillegutt  
Foto: Oddmund Harsvik



**GATEMAGASINET KLAR**

Tilstedeværelse • Toleranse • Ydmykhet

Gatemagasinet KLAR koster 100,-.

Selger beholder halvparten.

Prisen er økt for å sikre fortsatt drift og for å gi lønsøkning til selgerne.

Neste nummer har tema "Mørketid"