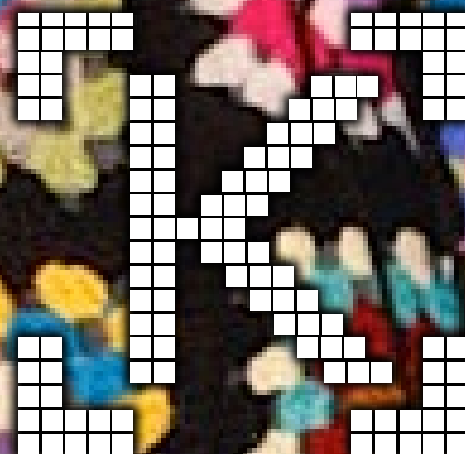


VINTER 14/15



GATEMAGASINET KLAR  
Tilstedeværelse • Toleranse • Ydmykhet

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

# TEMA: MØRKETID

GLADE HISTORIER OG TRISTE HISTORIER

# Innhold GM KLAR VINTER 2014/15: MØRKETID

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



Det er mørketid over landet. Ikke en økonomisk-, lidelse eller sårbarhetstid, men en høstlig årstid. En tid der sola går ned tidligere og står opp senere. Det er dette vi skal snakke om i dette nummeret: Mørketid.

Kona er i Syden, på Solgården helse- og feriesenter, fortalte jeg noen som lurte på hvordan det gikk med henne.

”Hadde du ikke lyst til å bli med? Været er jo verre enn verst. Så en forlengelse av sommeren må vel være fristende, kom det fra vedkommende”. Jeg svarte som sant var at det ikke fristet, dessuten har jeg heller ikke tid. Høstens som årstid er i tillegg den vakreste årstiden for meg. Jeg trives inne når høstmørket senker seg. Når vinden røsker i trærne på utsiden og når regnet trommer mot vindusruta. Det er en tid som ofte setter meg i moll, og når jeg er der kommer ettertanken. Men det er også en tid som lyser opp med alle sin farger.

Hva er vel vakrere enn en tur i skogen en solfylt høstdag?

Vi har fire årstider, og jeg har mange stemninger inne i meg. Hver og en av disse årstidene trigger de ulike stemningene. Jeg har bruk for alle årstidene, og

jeg har bruk for å kjenne på alle stemningene.

En av de mørke stemningene, melankoli, ble i sin tid diagnostisert som sykdom. Jeg ser det ikke slik. Før meg er dette en stemning, en underliggende del av min personlighet. OG jeg nekter å sykeliggjøre min personlighet.

”Når mørket no har sænka sæ/ går æ stilt igjennom rommet/ og følelsan dæm slit i mæ/ ka vil framtia gi?”, spør Åge Aleksandersen i første vers av Lys og varme, og han viser vei i det neste: ”Men sola som gikk ned i kveld/ ho ska skin for dæ min kjære/ og føglan som er fri dæm ska vis veg og alt ska bli”.

For meg viser teksten at det er håp i brytningene. Det er i kontrastene mellom lys og mørke håpet ligger, men det er også i håpet den største fortvilelsen kan ligge; slik han som var fanget i graven og skimtet lyset langt der opp. Lyset gav ham et fortvilelsens håp. Et håpløst håp.

Karin Martinez fikk et slik håp av å lese en kronikk jeg skrev om hvordan min slagrammede kone stadig var på bedringens vei, seks år etter at hun ble rammet av slag. Til tross for at legene ga henne tidsbegrenset muligheter for bedring. Selv hadde hun fått dødsdommen på grunn av kreft. Men da hun las kronikken, ringte hun meg for å takke. ”Jeg har bestemt meg for ikke å tro på legene”, sa hun. Underveis i samtalen kom det frem at hun brukte kronikken som motivasjon til å kunne fullføre noe hun ville ha ferdiggjort før hun døde.

Dette kan dere lese mer om i bladet.

Jula er godt i gang, og har vært det en stund. Allerede i siste uka av september begynte dagligvarebutikkene å markedsføre og selge julemenner og julebrus. ”Jula vare helt til påske”, heter det. Og når det starter så tidlig som her nevnt, så blir høytiden kraftig utvannet,

Det er ikke lenger snakk om en julehelg, men om et julehalvår. Alt for mange er leie jula før den virkelig begynner, 1.advent.

Det har vært praksis at vi i Norge dagen før høytidsdager som juledag, skal holde stengt utvalg som selger brennevin. Dette ble av regjeringen foreslått endret. Heldigvis grep de ansatte ved polutsalgene inn, til fordel for alle barna som har nok av juledager å grue seg til, på grunn av foreldrenes misbruk av alkohol.

La oss håpe at vinmonopolet fortsatt holder stengt på høytidsaftener, dager før høytid, også i framtiden. Spesielt julen er en tid alle barn i Norge bør få anledning til å se frem til.

Så håper jeg at dette siste nummeret av gatemagasinet i 2014, til tross for et dystert tema, vil gi motivasjon og glede. For det er i mørket at en ser de små lysglimtene sterkest.

Noen av lysglimtene i mitt liv for 2014, er de fem Klar-selgerne som har gått inn i rusbehandling, og vil satse på et rusfritt liv. June og Marianne har begge fått kjøpt seg egne leiligheter ved hjelp av Start-lån. Jeg ønsker alle samme mange gode ønsker, og lover å heie dere helt fram.

Dette nummeret blir også solgt utover i januar, så derfor passer det i tillegg til å ønske alle god jul, også et riktig godt nytt år i 2015.

Takk til alle som har bidratt til dette tiltaket, både de som har støttet oss ved å kjøpebladet og / eller støttet oss på andre måter, som kjøpere av støtteannonser, som medlemmer i Stiftelsen Klar og som brukere av Givertjenesten.

God Jul, godt nytt år. Takk for alt som har vært og velkommen til det som kommer.

**Oddmund Harsvik**  
Ansvarlig redaktør

Livet skal levast  
Dei lengste dagane i livet mitt,  
er når eg ventar på noko godt.  
Dei kortaste dagane,  
er når eg freistar gjera noko godt.  
Då strekk ikkje tida til.  
Men du verda så fint eg har det.

Kan det løna seg å berre venta,  
og ikkje gjera det slag?  
Longe dagar,  
dag etter dag?

Livet skal levast,  
ikkje stå på vent.  
Ting skal gjerast,  
ikkje stå i lengt.

Oddmund Harsvik





# LYS I MØRKET?

**Sommeren var hektisk i Arendal. Ungdommen hadde sin Hovfestival, politikerne Arendal Uka og folk flest hygget seg på Canal Street. Men hva i mørketiden – er alt slukket, eller finnes det lys?**

Tekst og foto: Leif Strøm

**I Arendal, som ellers på Sørlandet, følger en stille tid etter at turistene har reist. Så hva driver et turistkontor med når mørket senker seg over byen? Christina Sæthre ved Arendal Turistkontor stiller smilende opp en regntung oktoberdag og forteller at hun har mer enn nok å gjøre.**

- Vi er allerede godt i gang med neste år – brosjyrer, bookinger, nye evenementer skal på plass og tradisjonelle arrangementer skal gjentas – alt dette krever en del tålmodighet. Det er mange som er trege med å svare – så ting tar tid. Alt skal dessuten oversettes til flere språk. Vi oppdaterer også web-sidene våre så folk kan finne frem til Arendal.com på en enkel og grei måte. Vi skal for øvrig inn under [vistitnorge.no](http://vistitnorge.no)-paraplyen nå, og det krever ekstra innsats. I tillegg må vi ikke glemme at det skjer en masse her i Agder Kulturhus gjennom hele vinteren.

## FULLT LYS PÅ KULTURHUSET

- Det er når mørket kommer at Arendal Kulturhus virkelig våkner til liv, sier hun. Entusiastisk legger hun ut om alle

de store navnene som ventes til byen. Her er det en flott blanding av seriøse kunstnere og løsslupne komikere – klassiske stjerner og lysende popnavn. Fra august til helt oppunder jul er det arrangementer flere ganger i uken. Man kan si at kulturen virkelig lyser opp Arendal i mørketiden.

## SMÅ OG STORE EINSTEINER

- Mye holder jo stengt i høst og vinter, men noe er også åpent. Som for eksempel Vitensenteret som er et opplevelses- og læringscenter for barn og unge. I tillegg til egne læringsopplegg for barnehager, skole og sfo, har Vitensenteret spennende utstillingslokaler for hele familien. Her er det interaktive installasjoner innen temaene Maritim verden, Energi og miljø, Tall i alt og Pytagoras i Tareskogen. Jeg tror alle vil ha glede av et besøk her.

- Ellers kan man besøke Tyholmen med gammel bebyggelse fra 1670-tallet. Det gamle Rådhuset er Norges nest største trehus (etter Stiftgården i Trondheim) og Trefoldighetskirken som er Norges nest høyeste (nok en gang etter Trond-

heim). Det kommer jo noen turister også på høsten og vinteren – tyskere som vil fiske og engelskmenn som vil oppleve noe eksotisk. Men det er ikke akkurat noe yrende turistliv.

## ET SPEIELT FOLK

- Men mat skal jo alle ha, så utestedene svinger seg i disse tider med quiz konkurranser, vin smaking og andre forlokkende tilbud. Restaurantene har relativt gode tider – og ikke minst nå når julebordsesongen står for døren.

**- Ellers vil jeg si at Arendalittene er et fantastisk folk. De verner om sine verdier og står opp mot urettferdighet. Folk bryr seg. De går i fakkeltog for sykehuset sitt og stiller frivillig opp for å hjelpe til på messer og festivaler. Folk er stolte over å bo her – det er jeg også!**

## EN SVENSK SVEITSER I NORGE

Christina Sæthre er opprinnelig fra Stockholm, men har vokst opp like utenfor Zürich i Sveits. Hun giftet seg med en mann fra Kristiansand og kom til Norge i 1996. Siden hun hadde hele



Julemarked i Arendal. Foto: Arendal turistkontor/ Marianne L Inntjore

skolegangen sin i Sveits snakker hun perfekt sveitsertysk, fransk, engelsk – og nå norsk. Det er sjelden å høre en "innvandrer" snakke uten en eneste aksept.

- Jeg har en fordel som kan disse språkene for turistene kommer fra alle kanter og har utrolig mange språklige varianter når de vil oppsøke steder. Spesielt morsomt var det en gang da en sveitser kom til oss og spurte seg frem på engelsk. Da kunne jeg gjenkjenne den sveitsiske aksenten hans og skjønte at han var fra Basel. Da jeg nevnte det for han, ble han litt ergerlig og sa: Snakker jeg så dårlig engelsk!

## "RIFLA POTTITER"

- Hvorfor vi havnet i Arendal skyldes delvis TV-programmet "Lillelørda'n" med Harald Eia og Bård Tuft Johansen. Jeg syntes de var så utrolig morsomme at jeg tenkte det måtte bo noen fine mennesker i denne byen. Kanskje det er sant at "all reklame er god reklame". Jeg falt i hvert fall for byen. Fra den gang har jo Arendal utviklet seg fantastisk. Det er slutt på "rifla pottiter" og Rutebilstasjonen. I stedet har vi et praktfullt Kulturhus med mye spennende innhold.

## JOBBER FOR HELE SØRLANDET

- Da jeg kom hit til turistkontorer i 2001 fikk jeg beskjed om å skape min egen arbeidsplass. Jeg leste meg opp på Arendals historie og var mye ute blant mennesker. Etter hvert kunne jeg på egenhånd guide mennesker på byvandring, og ha relativt gode kunnskaper om de forskjellige bygninger og steder. Mye av virksomheten min er å ta i mot mennesker som kommer til byen – ikke bare turister – men mennesker av alle slag som lurar på hva de kan gjøre i Arendal og på Sørlandet.

- Vi informerer ikke bare om byen Arendal, men om alle tilbudene som finnes rundt omkring i distriktet. Personlig føler jeg at vi er et turistkontor for hele Sørlandet. Vi er til for å gi folk en totalopplevelse – en opplevelse de har lyst til å gjenta neste år og året etter det.

## EN PERSONLIG MØRKETID

Christina har fire barn, men bare tre som lever. I 1997 fikk hun en datter med downs syndrom. Barnet var ikke helt friskt og måtte inn til en undersøkelse på Ullevål sykehus.

- Vi tenkte at dette skulle gå greit, men så fikk vi en telefon med beskjed om at vi måtte komme innover for en hast-

edåp. Det betydde i klartekst at var på vei til å dø snart. Da vi kom inn hylte og skrek hun i smerte – det var helt tydelig at hun led. Jeg fikk holde henne i armene de siste timene, og jeg har aldri grått så mye i hele mitt liv. Hun ble bare fire måneder, men vi var allerede utrolig glad i henne. Det hele var bare så utrolig trist.

- Da jeg ble gravid noen år senere, ble jeg kalt inn til undersøkelse. Legene ville sjekke fosteret for mulig downs syndrom, og de ville gi meg muligheten til eventuelt å fjerne det. Jeg sa nei både til undersøkelsen og til muligheten om å fjerne det. Hvis jeg fikk et nytt barn med dawns syndrom så ville jeg ha det. Det er utrolig mye verdifullt i alle mennesker – og vi har mye å lære av de som er psykisk utviklingshemmet.

- Heldigvis har jeg 3 praktfulle døtre fra 15 til 22 år og en staut kar fra Kristiansand. Livet smiler til meg nå – med en flott jobb og mange spennende arbeidsoppgaver. Da vil jeg bare ønske alle velkommen til Arendal – sommer som vinter. Vi finner alltid på noe festlig her i byen.

**- Og til slutt: God Jul til alle Klars lesere!**



# God jul gledelig jul Englene gjemmes i et skjul

«Og det skjedde i de dager ...» Slik begynner en av verdens mest kjente beretninger, den som omhandler Jesu fødsel. Hva hver og en av oss måtte mene og tro om denne historien er egentlig ubetydelig. Den utgjør uansett en viktig bestanddel når julen skal feires verden over.



Sophus Jensen (forfatter, skribent)

At enkelte historikere hevder at snekersønnen fra Nazareth i virkeligheten ble født på vårparten, spiller heller ingen rolle. Likeledes har det ingen betydning at feiringen ble lagt til den dagen da det hedenske jølablötet utspilte seg. Uavhengig av om man gir hverandre gaver eller almisser, pynter hjemmet med engler, nisser, julekrybber, gran, furu- eller plastikktrær, handler det om å feire at menneskene og livet på jorden - i hvert fall i overført betydning - går lysere tider i møte.

I vårt moderne velstandssamfunn finnes det mange måter å feire julehøytiden på. Når de som ellers i året verken praktiserer kirkegang eller Bibellesning likevel gjør det i desember, kan det tolkes som at det sekulære samfunnet ikke makter å tilfredsstille alle menneskets behov. I stedet blir det stadig agitert for at det gode livet er noe man kan kjøpe for penger. Desto mer klingende mynt og nips man kan omgi seg med jo mer vellykket er man. En konsekvens av denne tankegangen er sosial usikkerhet og følelsen av tilkortkommenhet, noe som igjen gjerne resulterer i aggresjon og nervøsitet. Selvsagt stresset man også i gamle dager. Da forberedte man seg med ølbrygging, kakebaking, slakt og annen matproduksjon. Hus og hjem

skulle rengjøres etter alle kunstens regler, før det skulle pyntes etter de samme regler. Dette i slikt monn den enkelte borgers eller husmanns økonomi måtte tilsi. Da skikken med å pynte trær innendørs kom til Norge for omtrent 200 år siden, var dette i første rekke en trend de mer velbeslåtte borgere kunne henge seg på. Etter en stund ble dette vanlig også i skolene rundt om i bygd og by.

Som nevnt var juleforberedelsene også før i tiden forbundet med slit og strev. Når det likevel benyttes ord og vendinger som god og gammeldags om høytiden, handler dette i første rekke om lengsel etter en fredfylt tilværelse. Det er dette en samlet handelsstand vet å utnytte. Når handlegatene og butikklokalene pyntes med kulørte lys og kitsch, blir dette utelukkende gjort for å påkalle konsumentenes oppmerksomhet. Lik umettelige ulver som ligger på lur etter sitt bytte, er kremmerne klare til å gjøre et størst mulig innhogg i forbrukernes lommebøker. Det kan virke som om jaktseongen begynner tidligere for hvert år. Eksempelvis hadde en nærliggende møbelgigant juleglitteret på plass i slutten av september, allerede før løvet hadde rukket å gulne på bjørketrærne. Det var vel neppe dette Johan J Krohn hadde i tankene da han i 1866 skrev Du grønne glitrende tre.

Sammenligningen med jaktende rovdyr synes også relevant i forhold til kundene som stimer rundt og bokstavelig talt skriker: «Meg først! Meg først!» Et forbausende stort antall godt voksne mennesker kaver og maser langt mer enn hva godt er. Med en ansiktsfarge som er til forveksling lik den berømte nisseluen, trenger de seg på ekspeditører som allerede gjør sitt beste for å hjelpe andre kunder. All snakk om høflighet og de verdier som vektlegges i god barneoppdragelse blir

tilsynelatende erstattet av en særdeles uverdigg egoisme. Hva disse ellers så forbilledlige seniorborgere burde svare dersom barnas egen helgen St. Nikolaus hadde spurt dem om de hadde vært snille i løpet av året som har gått, lar jeg ligge i denne omgang.

Startskuddet for julerotteret og den sammenfallende handleorgien høres stadig tidligere. Hva ligger til grunn for dette? Er det utelukkende kapitalismens krav om økt omsetning, eller er det andre tomrom enn storaksjonærenes lommer som også må fylles? Uansett hvilket svaralternativ man velger er det all grunn til å rope et varsko. Dersom det faktisk forholder seg slik at frihet for handelsstanden betyr at de har rett til tre vulgærversjonen av julen nedover hodet på den øvrige befolkningen, viser vel det med all mulig tydelighet at de forbeholder seg retten til å utnytte en hver situasjon i egen vinnings hensikt. Dersom vi andre virkelig må ty til innholdet i lommeboken for å vise at vi bryr oss om våre nærmeste, er det intet mindre enn en personlig fallitterklæring. Å vise sine nærmeste at man er takknemlig for det året som har gått og at man i det hele tatt har en familie å være sammen med, er selvsagt udelte positivt. Selv i en såpass gjennomregulert stat som Norge er det ikke alle som får oppleve dette. Rundt om i furet, værbitte er det dessverre altfor mange som sitter alene med lite annet enn et beskjedent ønske om å ha noen å være sammen med.

Det må riktignok innrømmes at mange kremmere viser stor generøsitet ved å holde julebord for sine medarbeidere. Rent utover det gildet koster i kroner og øre, er kjeft fra ansatte som har drukket seg til mot ikke rent sjeldent noe av prisen man må betale. Eventuelle overskridelser som finner sted i løpet av festen, resulterer også ofte i påfølgende konflikter på arbeidsplass-

sen. I ettertid må da arbeidsgiver drive med brannslukking i stedet for tørsteslukking. Selv om det også i gamle dager ble sett på som et statussymbol å ha best og mest julemat, ba man inn medborgere som hadde lite fra før og på den måten sørget for at de fikk seg et ordentlig måltid. I våre dager er det først og fremst frivillige organisasjoner som inviterer våre mindre velbeslåtte medborgere til åpne arrangementer, slik at også de kan spise god mat og feire julaften på en best mulig måte.

Med fare for at en og annen representant for standen skulle føle seg en smule forulempet av mine ytringer, drister jeg meg likevel til å minne om den lokale handelsstandens egen smakløse oppfordring til hvordan mindre heldigstilte mennesker bør behandles. I november 2008 uttalte daværende styreleder i Kvadraturforeningen til media at folk ikke burde gi penger til tiggerne. Det ble også tatt til orde for og ytret ønske om et generelt forbud mot denne virksomheten. Årsaken til dette er åpenbar. Stikk i strid med julens egentlige budskap om å ivareta våre medmennesker, ønsker ikke butikkeierne at Kari og Ola Nordmann skal bli konfrontert med en eventuell dårlig samvittighet før de entrer varehusene for å svi av anslagsvis 50 milliarder kroner på presanger, mat og drikke.

Som leseren helt sikkert skjønner er ikke undertegnede overvettets begeistret for måten en mer eller mindre samlet handelsstand hvert år kupper julen på, og hvordan denne interessegruppen forringer høytiden til bare å være en av årets mange salgskampanjer. Som kjent er markedskreftene nærmest ustoppelige. Å oppfordre konsumentene til å boikotte butikker som med ønske om å krafse til seg noen ekstra slanter og som på smakløst vis henger opp julestæsjet lenge før tiden, vil være både menings- og nytteløst. Det er likevel ikke urimelig å konfrontere kremmerne med det faktum at de på

sett og vis stjeler noe fra alle de som ønsker å la den gode julestemningen være forbeholdt desember. Det er faktisk bare i den måneden julen høres hjemme i. Heldigvis er det ikke opp til meg å ta avgjørelser på vegne av folk flest. Hvordan hver og en av oss velger å markere høytiden, er selvsagt opp til den enkelte. Min oppfordring bør likevel være tydelig. I stedet for å være deltakere i et rotterace hvor alle andre enn profittjegerne er tapere, vil jeg innstendig minne om julens egentlige budskap.

Da den amerikanskfødte oppfinneren Samuel Finley Breese Morse sendte det første transatlantiske telegrammet, valgte han å gjøre det med følgende ord fra Evangeliet etter Lukas: "Glory to God in the highest; on earth, peace and good will toward men."

Med disse ordene ønsker jeg alle lesere en riktig god (om ikke nødvendigvis gammeldags) jul. Dersom noen skulle finne dette i overkant klisjépreget, kan de eventuelt heller velge denne alternative julehilsenen: Fri jul! Fri nisse! Fri å bevare oss!





# BRÅSTOPP!

**Hva skal til for å finne seg selv? Man går gjennom livet -- tar utdannelse, gifter seg, får barn, hus og bil – mye skjer på utsiden. Jeg trengte en skikkelig vekker for å finne fram til de dypere sidene ved meg selv.**

Tekst: Leif Strøm Foto: Tor Erik Schrøder

**Førsteamanuensis Henny Fiskå Hägg tar i mot oss på sitt knøttlille kontor på Universitetet i Agder. Her er det stablet faglitteratur og arbeidsoppgaver på gulv, hyller, stoler og bord – det er så vidt vi får presset oss ned i en stol. Det er tydelig at førsteamanuensen har nok av arbeidsoppgaver å ta tak i.**

- Ja, jeg har da noe å holde på med, sier hun smilende. Jeg underviser innenfor religionsfaget, inkludert både barnehage- og lærerstudenter i RLE-faget – religion, livssyn og etikk. Jeg underviste i mange år klassisk gresk, men fra i år er faget lagt ned, forhåpentligvis midlertidig. Gresk er Det nye testaments grunnspråk, men det er også kirkefedrenes og de store klassikernes språk, som Platon og Aristoteles.

- Henny Fiskå Hägg vokste opp i Kristiansand, i et typisk behusmiljø. Hun gikk den vanlige utdanningsveien og tok gymnaset på Katta. I løpet av gymnastiden traff hun noen forfattere som utvidet horisonten hennes og som ble avgjørende for hennes videre utvikling. Etter 3-årig lærerskole begynte hun først å studere filosofi og gikk senere over til teologi og kristen filosofi, særlig den østlige, ortodokse tradisjonen.

## **GUDSBEGREPET – OM PLATON OG KIRKEFEDRENE**

- Jeg hadde i min studietid alltid et eksistensielt forhold til det jeg leste, og valgte fagene mye ut ifra hva de ga meg som menneske og kristen. Hos de tidlige kirkefedrene møtte jeg et gudsbegrep som fascinerte, som var så annerledes enn det jeg hadde vokst opp med. Disse støttet seg – i tillegg til Bibelens Gud, også til Platons "gudsbegrep", det Ene, som står bak alt, men som ikke kan beskrives eller erkjennes av mennesket – altså lenge før kristendommen oppsto. Dette gudsbegrepet ble viktig for meg: Gud kan ikke rommes i våre ord, han er hinsides våre tanker og begreper. Denne måten å tenke om Gud på, typisk for den østlige ortodokse kristne tradisjonen, appellerte sterkt. Deres forståelse av trosbekjennelsen, for eksempel, er i ikke som i den vestlige tradisjonen nærmest en definisjon på hvem Gud er. Den er snarere en beskyttelse, et gjerde rundt troen, eller mysteriet, og er bare et menneskelig forsøk på å si noe om Gud. For meg følte dette så mye riktige enn slik jeg hadde lært det i bedehus og kirke.

## **MØRKETID**

- Jeg var langt inne i faget og undervisningen da livet mitt for tre år siden fikk et bråstopp. Mannen min fikk diagnosen uheldelig føflekk-kreft og døde etter bare tre måneder. Heldigvis var han oppegående både fysisk og mentalt til det

siste. Det var et sjokk og et enormt tap. Jeg gikk inn i en mørk sorg.

- Jeg fikk diagnosen "lett depresjon" og "komplisert sorg". Livet ble uten farger, jeg mistet livslysten og gleden; selvbildet ble borte sammen med selvtiliten; jeg syntes ikke jeg dugde til noen ting, jeg kjente meg utilstrekkelig, jeg kom inn i en vond sirkel, jeg sov dårlig og alt var trist.

## **VEIEN MOT LYSET**

- Jeg var heldig og fikk kontakt med en sorggruppe hvor jeg møtte mennesker med nesten identiske erfaringer, og ganske snart også en psykolog som langsomt hjalp meg videre. Han kunne stille meg det enkle spørsmålet: Hvordan har du det? – Hvordan jeg hadde det? Hva jeg følte? For meg var dette krevende spørsmål, men utrolig nyttige. Det var ikke hva jeg gjorde, hva jeg drev med, han var ute etter, men hvordan det var å være meg, hva jeg kjente inni meg.

**- Jeg svarte automatisk at jeg gjør det og det – har en god jobb og driver med mitt. Men gjennom sine enkle spørsmål fikk han meg til å begynne å kjenne etter, sette ord på følelser, ta tak i ting som lå under overflaten. Dette ble begynnelsen på en prosess som jeg fortsatt er i, og som jeg er utrolig taknemlig for at jeg kom i gang med: en prosess hvor jeg innsener, ikke bare med forstanden, men på et dypere plan, hva det er som egentlig er viktig i livet: Heller enn å ha fokus på det ytre først og fremst, ønsket jeg å få tak på og gi tid til de mer dypere sidene av meg selv.**

- Et annet spørsmål fra psykologen som jeg gikk mye og grunnet på var: Hvem var jeg før jeg traff Tomas, min mann? I enhver relasjon tilpasser vi oss hverandre -- noe får mer plass enn andre ting. Jeg innså betydningen av å finne tilbake til sider av meg selv som hadde vært viktige den gangen. Jeg fikk etter hvert også kontakt med gamle ting fra barndommen, ting som jeg visste om men som fortsatt styrte meg på en negativ måte. Etter hvert som jeg fikk til å sette ord på, og ikke minst kjenne på disse følelsene, kom jeg mer og mer i kontakt med meg selv. Gjennom mine 25 år med Tomas hadde mye av mitt fokus vært på barn, jobb og familie, noe de fleste sikkert kan kjenne seg igjen i. Det ble mindre tid til meg selv, til indre utvikling, egne følelser. Dette bidro nok også til at sorgen over Tomas på en måte ble mer komplisert, derfor vanskeligere å håndtere. Samtidig ble det en aha-opplevelse for meg da jeg innså dette – at det indre livet var så mye viktigere enn jeg tidligere hadde forstått.

- Jeg gikk hos psykolog i over to år. Jeg har også begynt med meditasjon, både i en kristen og i en buddhistisk ramme. Jeg deltar i en meditasjonsgruppe med fem voksne kvinner med svært ulik bakgrunn. I tillegg har jeg det siste året regelmessig vært med i en mindfulness-gruppe på universitetet, ledet av buddhisten Thoi Lam. I stillheten er det mulig å komme i kontakt med det som ligger dypere, den hjelper meg med å komme i kontakt med mitt sannere jeg. Jeg kjenner også at jeg utvikler en større grad av varhet, både i forhold til meg selv og andre.

## **TAUS I TRE DAGER**

- Jeg har også deltatt på en del retreat. Om ikke lenge skal jeg være med på en såkalt taus retreat. Det vil si at vi ikke snakker på tre dager. Vi kan lese og skrive, men ikke snakke. Dette er en god måte å komme nærmere seg selv på, få tid til å reflektere over eget liv og prioriteringer, kanskje også forstå mer av seg selv. Jeg har hørt mange som opplever slike retreat som vendepunkt i deres liv. Så har det også omsider gått opp for meg at jeg er mindre avhengig av å møte det rette mennesket, lese den rette boka, høre den rette prekenen for å komme videre, men at svarene jeg søker finnes i meg selv. Dette betyr ikke at jeg ikke trenger fellesskapet og samværet med andre, men at behovet for stillhet og tilbaketrekning har fått en ny betydning for meg.

## **KONKLUSJON**

**- Kanskje trenger flere av oss et støkk i livet for å våkne. Når alt går på skinner, tar man det meste**

## **ALT LIGGER I UNDERBEVISSTHETEN**

- Under prosessen fikk jeg også oppleve betydningen av å ha gode venner – særlig kvinnelige venner. Dette var mennesker som selv hadde opplevd tap av ulike slag, og som hadde jobbet med seg selv og var i stand til å sette ord på dette. De overbeviste meg om at også mine erfaringer kunne brukes til noe positivt.

**- Sorgen trigget altså mange ting som hadde ligget godt skjult, følelser som jeg i mange år ubevisst hadde lagt lokk på – de kom tilbake nå. Å finne ut av dette var en stor lettelse.**

**for gitt og gir seg ikke tid til å reflektere over livets mysterier. Man kan også lett miste kontakten med seg selv. Det kan slå ut i feil valg og udefinerbare følelser som gjør livet vanskelig. Som buddhistene sier om oss i Vesten: Vi bruker for liten tid på vårt indre, på stillhet og refleksjon.**





## Fra Schibsted til Berlingske:

# UTFORDRINGER

**”Jeg liker å ha noe å strekke meg etter”, sier nyhets- og digitalredaktør i Fædrelandsvennen, Christian Stavik, som nå strekker seg til toppjobb i Danmarks største mediehus.**

Tekst og foto: Oddmund Harsvik

Fra en god jobb som nyhets- og digitalredaktør i lokale Fædrelandsvennen til en krevende stilling som digital sjef i Midtjyske medier. I den nye jobben blir han en del av konsernledelsen i Midt Jyskes mange region- og lokalaviser.

- Det er klart at dette blir utfordrende. Men det er jo en jobb jeg er godt kjent med. Jeg har jo jobbet med liknende oppgaver i Fædrelandsvennen. Danske medier har fått enda tøffere medfart økonomisk enn norske og har nok kuttet kostnader mer enn de har satset. Digitalt så har de samme utfordringer som jeg er kjent med fra Fædrelandsvennen og Schibsted, fastslår Christian Stavik i

### ERFARING

Christian Stavik har arbeidet i Fædrelandsvennen siden 2201: Til 2005 som næringslivsjournalist. I årene 2005 og 2006 var han med på omleggingen fra fullformat til tabloidformat. Fra 2005 til og med 2007 var han leder av redaksjonsklubben. I 2007 til 2010 redaktør i Kristiansands avis. Fra 2010 til 2015, nyhets- og digitalredaktør i Fædrelandsvennen.

Fædrelandsvennen har vært Christian Stavik arbeidsplass det meste av hans yrkeskarriere.

en samtale med Gatemagasinet Klar om jobbskiftet.

### EN DEL AV KONSERLEDELSEN

Stavik understreker at det blir mer ansvar for ham i den nye jobben. Fædrelandsvennen er en stor regionsavis i Schibstedkonsernet. Midt Jyske er et ”minikonsern” bestående av syv abonnementsaviser, en serie gratisaviser, nettstedet og andre mindre medier – alle tilknyttet Berlingske.

Dette er ikke en jobb Christian Stavik har søkt på, men som han ble tilbudt etter faglige samtaler han hadde med deler av konsernledelsen i Berlingske.

- Da jeg ble spurt om jeg var interessert i en eventuell nyopprettet stilling som digital sjef, svarte jeg selvfølgelig ja. Det er en mulighet til å teste ut det jeg har lært i Fædrelandsvennen på en ny arena og se om jeg strekker til, og kan skape noe sammen med et nytt lag.

### ET HJEM

Men Christian Stavik skulle ikke bare forholde seg til en potensiell ny arbeidsgiver i dette spørsmålet. I tillegg måtte han bearbeide sine egne følelser rundt det å skulle forlate en arbeidsplass som hadde lagt grunnlaget for hele hans karriere innen media.

- Jeg vokste opp i disse lokalene, sier han og brer armene utover for å synliggjøre hjemmefølelsen.

Christian er 36 år, født i 1978. Han mener selv at han begynte å traske i lokalene allerede som tre-fireåring. Hans far, Helge Stavik, var en anerkjent journalist i avisen i 38 år. Med unntak av årene 2007 til 2010 hvor han var redaktør i Kristiansand Avis, har han hatt sin yrkesaktive liv i Fædrelandsvennen.

- Det å skulle fortelle ledelse og kolleger at jeg skulle slutte for å ta jobb i Danmark, var noe av det vanskeligste jeg har gjort. Vi er inne i en tøff fase og jeg kjenner et stort ansvar for at det skal gå bra med en avis jeg bryr meg om.

- Hvordan ble det tatt i mot?  
- Jeg ble overøst med gratulasjoner og noen påstår heldigvis det er

trist jeg skal noe annet. De viser forståelse at jeg ikke kan la en slik utfordring gå fra meg.

### MARKERER OPPBRUDD

Når det gjelder familien, så er Stavik klar på at dette var en beslutning som angikk dem alle, men at han syntes sjansen både profesjonelt og privat var for god til å la fare. For kona, Viel, betyr det at hun må si fra seg en jobb hun trives i hos NOV, mens eldste sønnen skal bytte ut norsk skole med dansk.

- Dette angår oss alle, men vi kan ikke satse litt eller flytte litt. Det blir en periode med uequlibrium, mens vi selger hus og etablerer ny base i Aarhus for alle fire.

- Det er umulig for meg å si hvor lenge jeg blir der. Men jeg pleier å sette et tidsperspektiv og noen mål. Da jeg gikk fra Fædrelandsvennen til Kristiansand Avis, så jeg for meg to til fire år. Jeg ble der i vel tre - fire år. Nå tenker jeg to til fem år, men det skal vi finne ut av.

### TRIVES MED UTFORDRINGER

Vi vet jo at Christian kan skryte på seg sunnmørsblod i årene (hans far er fra Sunnmøre), så vi drister oss til å spørre om det er denne siden av ham som trigger ham til å trives best utenfor komfortsonen?

- Det vet jeg ikke, ler han. Men jeg har alltid prestert best når jeg har noe å strekke meg etter.

Christian er født og oppvokst i Kristiansand. Men han tror det blir uproblematisk å flytte ut. Det er kort vei tilbake til hjembyen. Han er imidlertid sikker på at de fort slår seg til ro i vakre Aarhus.

### VIL FORTSATT HA PAPIR

Vi mener samtalen tilbake på jobben som venter ham, og på satsingen på digitale medier generelt. – Kan det være at den store satsingen på nettavisene her i Norge har bidratt til papiravisenes fall? Det er jo logisk at annonsørene blir borte fra papir når den største satsingen skjer på nett?

- Jeg tenker tvert imot: De digitale endringene i samfunnet kommer i et høyere tempo enn vi har klart å omstille oss til, og de vil fortsette å endres. Det er rom for begge deler en stund til. Mange foretrekker papiraviser fremfor å lese nyhetene på nett, og jeg er selv glad i en god papiravis. Jeg tror papiravisene vil eksistere i mange år fremover, til glede for både annonsører og lesere. Bransjens utfordring er likevel å bli digital nok, fort nok. Ikke lage papiraviser.

### NYE MULIGHETER

Fædrelandsvennen var den første store avisen i Norge som innførte betalingsmur for nettmultimediet, mai 2012. Christian mener at dette har gitt journalistikken nye muligheter, fremfor å begrense den, slik noen mener.

- Nå kan vi se hva leserne er opptatt av. Dette bidrar til at vi skjerper oss og blir mer målrettet. Vi skriver ikke lenger for papiravisene, for så å publisere artiklene på nett i ettertid, men nærmest tvert imot.

Christian Stavik har jobbet med lokal- og regionaljournalistikk i 15 år. Selv om han nå får flere aviser å forholde seg til, er det denne erfaringen han må ta med seg.

- Jeg har god erfaring i å samarbeide med andre redaksjoner og miljøer i Schibstedkonsernet. Nå skal jeg samarbeide på flere plan. Da jeg ble presentert for utfordringene denne jobben tilbyr, og så hvilke ambisjoner og planer som ligger, var jeg ikke i tvil om at dette var noe jeg ville bli med på, fastslår Christian Stavik.





Karin Bjørg Martinez brant for å hjelpe rusavhengige og for avholdssaken.

## HUN GA AV SEG SELV TIL DET ALLER SISTE

Karin Bjørg Martinez rakk nesten å fullføre målsettingen sin før hun døde. Hun ville hekle et stort teppe som skal loddes ut under et landsdekkende lotteri til inntekt til organisasjonen hun brant for: Det norske totalavholdsselskap (DNT).

Av Oddmund Harsvik

Da Karin fikk dødsdommen, aksepterte hun sykdommen, men det var vanskeligere for henne å godta at Gud ikke hadde bruk for henne lenger.

-Jeg trenger mer tid – det er så mange som trenger hjelp og omsorg, sa hun, og tenkte spesielt på alle rusavhengige som hun hadde stått på for i mange år

### TAKKNEMMELIG

Karin var likevel optimist, og hun brukte mye krefter på å motivere seg til å stå på. Etter at undertegnede hadde en kronikk i Fædrelandsvennen om hvordan leger underkommuniserte håpet til min slagrammede kone, der jeg blant annet skrev at "hvis legene sier at det er små muligheter til videre fremgang, så ikke hør på dem", ringte hun meg og sa opprømt:

Du , etter at jeg las artikkelen din, bestemte jeg meg for å ikke høre på legene som forteller meg at jeg skal dø. Jeg skal i alle fall stå på som om jeg skal leve lenge, sa hun med undertoner av smil. Hun fortalte at hun skulle skrive et brev, der hun ville takke alle som lot henne få lov til å være en verdi i livene deres, og at hun ville fullføre mest mulig av det som var i hennes nærmeste planer.

### BRANT FOR SAKEN

Karin hadde et sterkt engasjement for Kristiansand avholdslag, som er lokalavdeling for DNT. Da det ble avklart at DNT likevel ikke skulle bli en del av IOGT, bestemte hun seg for å gjøre noe som kunne styrke

avholdsorganisasjonen. Derfor satte hun i gang med å hekle et stort vegteppe og andre håndarbeider til at stort lotteri. Bare i løpet av en helg, heklet hun 60 lapper. Det hun ikke rakk, har Sidsel Bergland Aas ferdiggjort. Det vakre teppe skal loddes ut under en landsdekkende lotteri frem mot organisasjonens landsmøte som går av stabelen i Kristiansand neste år.

- Det er så vanskelig å fatte at Karin ikke er blant oss mer, stadig vekker det som jeg hører stemmen hennes med rettledninger og kommentarer: Ja, men dette klarer vi det går så fint" og latteren henne som klang så fint og alle de morsomme kommentaren, sier lokalavdelingens leder, Anne Gerd Sunde, stille. Hun mener at lotteriet som var Karins ide, bør holdes til hennes minne. Og lappeteppet bør ha en svært spesiell plass.

### BURSDAG BLE MINNESTUND

Hun forteller om Karins 60 års dag i august, som Karin selv hadde planlagt til minste detalj. Hun ga venner ulike oppgaver og koste seg med å overvåke. Etter hvert ble det klart at bursdagsfeiringen måtte erstattes med en minnestund. Også den var Karin med på planleggingen av.

- Den ble veldig fin, og jeg håper og tror at Karin hadde vært fornøyd, sier Anne Gerd mens tårene renner. Savnet av en venninne og en kollega er stort. Vi takker familien for at vi fikk være med på å holde denne feststunden over Karins liv, sier Anne Gerd.

### SKAL HOLDE LØFTET

Karin var en av initiativtakerne av "God helgestart" på fredagskvelden som ble etablert i 2007. Her er det åpnet hus for alle som føler seg ensomme, som sliter med økonomi, rus eller psykiatri. Disse kveldene har vært en suksess og har løftet mange som trenger et sted å treffe andre ut av ensomheten.

Og disse kveldene må dere opprettholde uansett, spør vi Anne Gerd.

- Ja, hvem kan vel sitte på dødsleiet til en venninne og love at det skal jeg, for så å bryte løftet? Nei dette må vi bare fullføre, i Karins ånd. Hun truet med at hun ville sitte der oppe og følge med oss, ler hun.

Kristiansand avholdslag vil i mange år være preget av Karins ånd, og de vil fortsette kampen mot alkohol og annen rus. Dette var også noe de måtte love Karin før hun døde.

Dette rakk hun ikke skrive:

I telefonsamtalen Karin hadde med undertegnede like før hun gikk bort, sa hun dette:

"Jeg håper å kunne skrive ferdig et brev som du skal offentliggjøre, der jeg vil takke alle som lot meg få være noe for dem. De slapp meg inn i livene sine, og ga meg tillit. Denne tilliten har betydd veldig mye for meg, Jeg har lært mye av hver og en av dem jeg har hatt kontakt med. De har beriket mitt liv".



Det ligger mange gode minner i dette lappeteppet. Anne Gerd og Sidsel mimrer og ler.



# SORGEN OVER Å HA SKADET EGET BARN

av Liv Drangsholt

eg møtte Tuva på avdeling for gravide som er innlagt på tvang. Hun var gravid med sitt andre barn. Hun kom til avdelingen sammen med politi og ruskonsulent og var da åtte uker gravid. Hun var den magre, ustelte og sinte Tuva ved dette første møte. Hun var blitt tatt brått ut av et hjem i kaos, fra en samboer som var ruset og sint.

Seks uker senere var det en annen side Tuva viste i samtalene på kontoret mitt. Da hadde Fylkesnemnda fastslått at hun måtte innstille seg på å bli i avdelingen frem til fødsel. Rusen var trappet ned, andre følelser enn sinne kom gradvis til syne. Sorgen over å ha skadet Mina, hennes første barn, var det hun hadde behov for å snakke mye om. Mina, åtte år, som flyttet til fosterforeldre et år gammel. Lille Mina som ikke er som andre åtteåringer. Hun har flotte fosterforeldre og avlastningsforeldre. Hun har et eget opplegg i skolen. Hun er mye på sykehus, og hun er ensom blant jevnaldrende. Det er fastslått at hun ble påført store skader i svangerskapet fordi Tuva på den tiden hadde et meget alvorlig rusproblem. Hun hadde ikke mulighet til å ta kontroll over rusen. Den gangen var det ingen i hjelpeapparatet som tok ansvar heller.

Tuva forteller: «Samboeren min og jeg flyttet til en ny kommune da vi skjønte at vi var gravide. Vi ville så gjerne starte på nytt. Vi ville så gjerne bli gode foreldre. Jeg la alle kortene på bordet til både lege og jordmor. Jeg sa vi var rusmisbrukere. Vi ville ha hjelp. Jeg fikk mye ros. De roste meg fordi jeg var så åpen. Så fikk jeg timer til ruskontroll to ganger i uken. De roste meg fordi de så av prøvene at jeg ruste meg mindre. Ingen fulgte opp at jeg droppet mange av kontrollene. Ingen kontrollerte samboeren min. Ingen så det kaotiske hjemmet vi hadde. Ingen spurte om vi hadde penger til vogn – for eksempel. Det er dyrt å ruse seg. Ruskonsulenten så vi ingen ting til. Jeg vet ikke om den kommunen hadde noe sånt. Det måtte gå galt. Jeg må leve med den sorgen. Men hva med mine offentlige hjelpere. Har de lært noe? De ser jo ikke Mina. Hun bor i en annen kommune nå.»

Vi hadde et godt samarbeid med Tuva om hennes andre svangerskap. Hun fødte en sønn, Teodor, til termin. Han er to år nå, og så langt

en kan vurdere til nå så er han et friskt barn. I andre svangerskap bodde Tuva i en kommune med gode rutiner og god oppfølging av gravide med spesielle behov. Dessverre så erfarer jeg altfor ofte det motsatte. Jeg foreleser jevnlig om dette tema. Når jeg stiller spørsmålet til helsearbeidere: «Hvem melder du fra til når du samarbeider med gravid som ruser seg» – så er det et fåtall som kan svare riktig på dette. Det er tatt inn i både Lov om helsepersonell og flere andre lover at helsepersonell og andre har plikt til å melde fra til helse- og omsorgstjenesten hvis de kjenner til gravid som ruser seg på en slik måte at barnet kan ta skade (Lov om helsepersonell §32). Denne plikten er uavhengig av taushetsplikt. Nå er det mye forvirring rundt om i kommunen hvem i helse- og omsorgstjenesten en skal melde til. Mange kommuner mangler rutiner, og i de kommunene der det er gode rutiner er det ofte ikke kjent blant aktuelt helsepersonell.

Tuvas sorg over å ha skadet eget barn er blandet med mye skamfølelse. Kanskje er det noen innenfor «det offentlige» som burde vært med og dele denne skamfølelsen.

En mor har skrevet dette vakre og kloke, og viktig brevet til sin datter. I håp om at også andre førstegangsmødre som har det på samme måte, skal se at de ikke er alene.

## TIL MIN VAKRESTE DATTER

Dette er ikke lett for meg å skrive, men jeg skylder deg en unnskyldning. En dag når du blir stor nok skal du få lese dette og vite hva vi har vært igjennom og hvor sterk kjærligheten og båndet er blitt mellom oss. Vi har jobbet hardt, du og jeg, og takket være det vil vi for alltid ha dette sterke båndet.

### BEKLAGER

Da du lå i magen min hatet jeg deg. Jeg sa at du ødela livet mitt. Jeg var syk hele tiden. Kroppen verket, jeg spydde døgnet rundt. Jeg var sliten og ulykkelig.

### BEKLAGER

Jeg ser nå at det ikke var din feil. Du var helt uskyldig. Det var ikke min skyld heller. Det var kroppen min som gjennomgikk endringer, jeg ikke klarte å takle.

### BEKLAGER

Da du ble født følte jeg ingenting. Jeg gråt tårer av skyld over at jeg ikke elsket deg. Jeg ville så gjerne, men jeg fikk det ikke til. Du ble en belastning for meg. Jeg ville ha deg vekk. Jeg var lykkeligst da andre holdt deg og følte meg ulykkelig da jeg måtte ha deg tilbake.

### BEKLAGER

Det var ikke din skyld! Det var fortsatt ikke min skyld heller. Kroppen gjennomgikk endringer og jeg fikk ikke til å takle dem. Jeg blir trist når jeg skriver dette, for du er det vakreste og mest perfekte på jord. Skyldfølelsen over hva som var, er der enda, men nå klarer jeg å leve med det. Jeg var ikke ond, jeg var bare redd.

### BEKLAGER

for alle tanker og følelser jeg hadde og ikke hadde for deg. Beklager for det som var. Jeg elsker deg herifra, til universet og tilbake igjen. Du er den beste gaven livet har gitt meg og jeg vil ha deg hos meg for evig.

Min vakreste datter.

En dag vil du også bli mor og forhåpentligvis vil du slippe å måtte føle hva jeg følte. Men om den dag kommer, hvor du kjenner et hat, vit at du har meg. Jeg skal fortelle deg at det ikke er noe galt med deg. Du er ikke ond, det ikke din skyld.

Jeg skal hjelpe deg å føle og vise deg at alt blir bra til slutt. Du er ikke alene. Vi er mange som vet.

Av Natalia B. Harsvik



# MØRKETIDEN GIR OSS BYEN TILBAKE

Tekst: Leif Strøm Foto: Tor-Erik Schrøder



For østlendinger, nordlendinger og utlendinger virker Sørlandet stengt og mørklagt mellom oktober og mai. Uten sommervarmen – intet liv. Men det er jo ikke slik, eller....?

Til tross for konkurranse fra 200 nye butikker på Sørlands-senteret, økende netthandel – store kjeder som BikBok, XXL El-kjøp, Expert og mange andre – lever Kvadraturen i beste velgående. 2,3 milliarder i omsetning tilsvarer 10% av alt salg i Vest-Agder.

**Når sommeren er over og turistene har reist – da senker roen seg over Kristiansand og Kvadraturen.** Det hektiske bylivet med turister i alle slags farger og størrelser går over i en fase der de fastboende overtar bybildet. Tempoet senker seg og man kan faktisk gå nedover hele Markens uten å skumpe bort i en eneste én. Er dette en god tid, eller er det en slags bakrus etter en heidundrende folkefest?

#### LYS I MØRKET

- Jeg vil heller kalle det en normalt-tilstand sier Harald Andersen – daglig leder i Kvadraturforeningen. Lokalbefolkningen tar tilbake byen, og jeg har inntrykk av at mange trives med det. Noen mennesker får små eller store depresjoner i mørketiden – det gjelder heldigvis ikke meg. Jeg opplever ikke høsten som noe dystert – tvert i mot – jeg finner mye glede i denne årstiden. Nå kan vi nyte innekos, innevarme – nærhet til familie og venner. Høsten gir en egen ro som gjør godt etter en hektisk sommer – og før en hektisk julehandel. Jeg er jo ikke alene om dette. Store deler av befolkningen trekker innendørs for å kose seg. De oppsøker kafeene og restaurantene her i sentrum på en annen måte enn i turistsesongen. På sommeren kan det være smekkfullt og hektisk mange steder, vanskelig å komme til – mens det nå er mer kos både for par og familier. Utestedene har ganske gode tider i mørketiden selv om uterestaurantene er stengt.

#### NYE MOTER

- Det er klart at mange av butikkene i Kvadraturen har mindre omsetning på høsten enn på sommeren, men faktisk er høsten vår tredje beste sesong. Omsetningen er høyest på sommeren og i jula – men på en god tredje plass kommer høsten. Du vet alle motebutikkene kjøper inne nye kolleksjoner i august-september så da er utvalget stort

og spennende. Mange har forstått dette og bruker mørketiden til å skaffe seg det aller siste.

#### FLERE BUTIKKER – SAMME BEFOLKNING

- Det å drive butikk i dag er ikke det samme som for 20 år siden. Da var det et riktig antall butikker i forhold til befolkningen. Siden den gang har det vært en voldsom vekst i antall butikker. Befolkningen har ikke økt i samme takt. I tillegg kommer netthandelen. Det er klart dette er en utfordring vi må svare på. Vi må gi kundene andre opplevelser – som god service og spennende arrangementer i sentrum. Flere av butikkene har også etablert egne nettsider hvor de får presentert utvalget sitt (ikke hele utvalget, selvfølgelig.) Vil kundene se alt, må de ta turen til byen. Mange kunder finner produktene på nettet og kommer inn i butikkene for å handle. Spesielt nå i de mørkeste månedene er det viktig å få ut budskapet om at butikken er fulle av gode tilbud.

#### STERKERE KONKURRANSE

- Harald Andersen innrømmer at de fryktet å få problemer etter hvert som Sørlands-senteret ble utvidet til nesten 200 butikker. Han regnet med et stort fall i omsetningen i Kvadraturen. Det virket som en stor overetablering med Norges størst g i nabobyene. Man kan si at sentrene vokser opp som "paddehatter". Det vil nok ta litt tid før markedet tilpasser seg alt dette. Men utrolig nok har vi i Kvadraturen fremdeles begge bena plantet på jorda. Vi har greid å holde omsetningen oppe og det overrasker meg. Økningen har uteblitt, men vi er svært fornøyd med at vi ikke har vært rammet av nedgang. Noen butikker har ikke greid seg dessverre, men nye kommer til – så summa summarum har vi nå en omsetning på 2,3 milliarder her i sentrum. Det er ca 10% av all omsetning i hele Vest-Agder.

#### EN LEVENDE BY

- Det som opptar oss nå er å fortsette jobben med å skape et levende sentrum. Jeg ble svært inspirert da jeg besøkte Amsterdam forleden. Der var det masse mennesker ut og inn av forretninger og serveringssteder til langt på kveld. Der kan man virkelig snakke om en levende by. Jeg ser for meg det samme her i Kristiansand, men da må vi ha politikerne og byutviklerne med på laget. Vi trenger flere kontorer og leiligheter i sentrum – med mennesker som bruker byen.

Kvadraturforeningens 250 medlemmer har vært tilbakeholdne i spørsmålet om parkeringshus under torget. Men vi ser jo fordelene i å ha et sentralt sted hvor folk enkelt kan få satt fra seg bilen – i stedet for å cruise rundt i jakt på parkeringsplasser. Vi håper også på en restriktiv politikk når det gjelder Sørlands-senteret – at det ikke utvikler seg til å bli en egen by. Fordelen vår er at vi i byen har en del tjenestetilbud som man ikke har i et kjøpesenter – både kommunale tjenester, servicetjenester og helse-tilbud. Vi vil fortsett å utvikle dette på veien mot å bli et enda mer pulserende sentrum.

#### STOR OVERGANG

- Mentalt er overgangen fra sommerens fargerike turiststrøm til en roligere høst svært merkbar. Sommeren er som et crescendo i liv og røre – også – pang – sommeren er over. Nå er vi overlatt til oss selv. Forretningene, som har investert mye i nye produkter i august, september – får ofte en baksmell likviditetsmessig da det nærmer seg jul fordi blant annet moms og store vareinnkjøp forfaller før julehandelen setter inn for alvor. Men dette er vi blitt vant til. Butikkeiere bretter opp armene og gjør klar til den store julehandelen som vi vet kommer.

#### JULEBYEN

- Heldigvis varer ikke dødtiden lenge. Allerede nå (i oktober) er vi i full gang med å planlegge "Julebyen" som i år skal overgå tidligere julebyer. Det er slutt på den tiden da hver enkelt forretning hadde sin store juleutstilling i vinduene. Nå er det mer fellesarrangementer. På torget vil vi skape en god gjemmedags julestemning med barna i hovedrollen. Alt vil være gratis – juleverksted, nisser, skøytebane, julefoto, Bymisjonens kafé og mye mer. Frelsesarmeens julekrybbe vil være på plass og julegranen tennes som vanlig tidlig i desember. Vi vil lyssette Slottet og ha lysshow på veggen mot Nordea. I juletellet med verkstedet vil vi gi barna veiledning i enkelt håndarbeide. Hvert kvarter toner saksofontoner fra kirketårnet og roer ned pulsen til travle julehandlende. Vi tror folk vil kose seg og få den gode julestemningen får de besøker byen i denne førjulstiden.

**Vi ønsker alle Klar-lesere en God Jul og velkommen til Julebyen 2014**



For en tid siden fikk jeg vite at Siv B. Nicolaisen hadde skrevet en barnebok, rettet mot barn i siste år av barneskolen, om egen erfaring med å leve med en rusavhengig/narkoman i familien, slik hennes eldste datter måtte. Jeg sendte henne noen spørsmål for å få svar på bakgrunnen for boka, motiv og hvordan det var å skrive ut deler av sitt eget liv mellom to permer. Under finner du svaret på spørsmålene mine.

Red.

## HVORFOR PAPPA HAR SÅ SØVNIGE ØYNE

### HISTORIEN BAK/SAMLIVET MED EN RUSAVHENGIG

Jeg traff Magne i 1987. Da var jeg 17 år gammel. Han tilhørte en gjeng som stakk seg litt ut fra de andre på samme alder. Litt mer grenseløse, ikke akkurat opprørske rebeller, men likevel mer opptatt av å følge sitt eget løp enn samfunnets. På den tiden virket det spennende slik det ofte kan gjøre for jenter i den alderen. Senere viste det seg selvfølgelig at den normaliteten kameratgjengen skapte seg i mellom ikke var sunn eller kunne kombineres med et normalt voksenliv. De fleste av dem oppdaget dette for sent, og jeg vet Magne må bruke lang tid for å rekke gjennom alle gravstenene når han er hjemme på besøk. Andre har det heldigvis gått bedre for.

I 1990, 20 år gammel, ble jeg gravid. Livsførselen til Magnes kameratgjeng og rusmisbruket deres hadde utviklet seg i negativ retning. Mye klarte han å holde skjult for meg, men jeg skjønnte likevel nok til å forstå at dette ikke vil kunne gå. Magne fikk valget, slutte helt med rus og finne seg en fast jobb eller så måtte også våre veier skilles. Han valgte det siste. Eller det vil si, han klarte ikke velge det første. Etter at vi flyttet fra hverandre og datteren vår ble født, eskalerte rusmisbruket og han ble det vi kaller for en tung rusmisbruker, med alt som følger med. Avtalebrudd og løgner. Jeg valgte bevisst å ikke ta det personlig, bli sint og stenge han ute, for jeg skjønnte at det var rusen som presset frem det verste i han, og bestemte meg heller for å få til en ordning der vi kunne fungere på et nivå det var mulig for han å forholde seg til. Van-

lig samværsavtaler var ikke aktuelt, men døren var alltid åpen dersom han ønsket å komme å hilse på datteren vår, nykter. Jeg satte bevisst ikke opp konkrete klokkeslett og tidspunkt jeg visste han ikke evnet å holde med det i tankene at det kun kom til å føre til krangel og irritasjon. For oss har dette fungert veldig bra.

I 1996 flyttet jeg til Østlandet med datteren vår for å begynne på høyskolen. Det var mange høyskoler å velge i, men jeg valgte bevisst en skole langt unna hjemplassen vår slik at datteren vår ikke skulle behøve å bevitne farens forfall. Han var på den tiden begynt å bli en kjent person i bybildet. I ettertid tror jeg fremdeles dette var et riktig valg. Selv om jeg på den måten røvet fra henne muligheten til daglig kontakt med besteforeldre, venner og nær slekt. Enkelte bilder er det best barn blir forskånet mot. Få år etter fikk han behandling på Veksthuset i Molde og valgte å flytte til Østlandet han også. Både fordi han trengte et miljøskifte og fordi at han ønsket å komme nærmere datteren sin. Jeg gruet meg i begynnelsen, det skal innrømmes, men det har gått langt bedre enn fryktet. Selvfølgelig har det vært både oppturer og nedturer, men han fikk god kontakt med mannen min, og vi kan vel trykt si at Magne har vært en god husvenn for hele familien. Vi møtes forholdsvis ofte, spiser middag sammen, vi har feiret jul sammen og han er en naturlig gjest når minstebarna inviterte til konfirmasjon og bursdager. De siste årene har han vært rusfri og båndet mellom far og datter har blitt trygge og sterkere.

### HVORDAN ER DET Å FORMIDLE SEG SELV I EN BOK SOM ANDRE SKAL LESE

For meg oppleves ikke dette spesielt vanskelig, da jeg aldri har forbundet vår situasjon med skam eller noe jeg burde gjemme bort, skjule. Det finnes ikke noe skap jeg trenger å komme ut av. Åpenhet har vært et bevisst valg, både for min del, men også for datteren vår sin del. Å skjule såkalt mørke hemmeligheter tar mye energi og krefter, det tynger og tar fokus. Og i det man dekker over vedkjenner man også at en selv finner skam i situasjonen, skam over rusmisbrukeren, og kanskje også skam over seg selv. Slik vil jeg ikke leve livet mitt og slik vil jeg heller ikke at datteren min skal leve. Ingen skulle behøve å leve slik. Min påstand er at åpenhet er viktig uansett situasjon og uansett alder. Ingen er for små/unge til å høre sannheten, en må bare tilpasse informasjonen og språket til barnets nivå og alder. Det er i de skjulte, mørke hemmelighetene at angsten og skammen ligger. For barn kan det å bære rundt på slike ting være ødeleggende og destruktivt, ikke bare for barneårene, men også for voksenlivet.

### FORHÅPNINGER TIL BOKEN

Det ligger ingen økonomisk motivasjon bak boken. Da hadde jeg heller skrevet en lett underholdningsbok for barn. Det er det som selger. "Hvorfor pappa har så søvnige øyne" tilhører en smal nisje og det er lite trolig at alle bokforhandlerne kommer til å ta den inn i sortimentet sitt. Men den kan bestilles fra forlagets hjemmeside hvis en likevel ønsker å få tak i den. Boken rettes mot barn

Boka er ferdigtrykket kort tid etter at dette går i trykken. Redaktøren har fått lese deler av den, og anbefaler foreldre og lærere å kjøpe den. Illustrasjonen er hentet fra et kapittel om hva som skjer i skolegården. Illustratør: Anette Abrehamsen.





i siste del av barneskolealder pluss minus. Det er lagt inn rikelig med illustrasjoner som støtter og forsterker teksten. Med vilje har jeg også laget den forholdsvis kort slik at den skal være overkommelig for de aller, aller fleste. Hovedmålet med boken er å øke kunnskapen om rusmisbrukeren i tidlig alder, før de stereotypiske bildene får satt farge på meningene og holdningene. Med god kunnskap faller fordommene fra, det er min påstand. Jeg vet at det er mange lærere og foreldre som opplever narkotika som et vanskelig tema å ta opp. Mye fordi de ikke vet hvordan åpne inn til temaet, men også fordi de ikke selv har nok kunnskap om tema. Boken er ment å være et redskap til nettopp dette. Selvfølgelig besvares ikke alle spørsmålene i en og samme bok, men den gir svar på noen spørsmål, og viktigst; den åpner opp for muligheten til å stille andre spørsmål. Dette er en bok jeg trygt kan si at jeg hadde hatt god bruk for da datteren min var i den alderen. De gode ordene og svarene er ikke så enkle å finne på stående fot ved sengekanten eller bak kateteret, spesielt ikke rundt tunge tema. Jeg håper og tror at denne boken kan bli et godt verktøy for mange.

#### **HVORDAN VOKSE OPP MED EN NARKOMAN FORELDER**

Utfordringene kan være mange. Alt fra alvorlig mobbing til små-erting. Slike ting er det vanskelig å forsvare seg mot. For mobberen har jo rett; "mamma/pappa er jo narkoman". Men det er holdningen som er hovedproblemet. At det skal lastet over på barnet som ikke kan gjøre noe til eller fra i situasjonen.

Et annet gjennomgående problem for rusbarna er alle bekymringene rundt forelderen sin. Bekymringer for forelderen spiser opp fokus og kan gjøre det vanskelig å følge med på undervisningen. "Tenk om han har glemt å slå av kokeplaten", "Tenk om han sovner med røyken i sengen", "Tenk om han ikke ser seg for når han skal over gaten". Kanskje

er også konfliktnivået høyt mellom foreldrene, andre familiemedlemmer dras inn i konflikten, tanter, onkler, besteforeldre. Åpne konflikter er spesielt vanskelig for barn å leve med over tid. Barn har doble følelser. De kan selvsagt også føle sinne når far eller mor ikke klarer å komme til tiden eller dukker opp ruset i bursdagsselskapet. Men vi må ikke glemme at de tross alt likevel er like glade i mor eller far som forelder. Sverting og krav om å velge side kan være veldig ødeleggende for forholdet mellom alle parter. Ikke bare barnet og den narkomane forelderen. Så må vi huske at negative følelser ikke legges ikke igjen hjemme, de blir tatt med over alt, på skolen, på vennebesøk, når de skal gjøre lekser og i alle lives dagligdagse situasjoner. Ofte opplever de å ikke ha tid til å tenke på annet, lojaliteten, skammen og bekymringene. Jeg har lest en artikkel av Psykologspesialist Frid Hansen ved Borgestadklinikken der hun skriver at uroen og mangelen på konsentrasjon i skolesituasjonen ofte kan forveksles med adhd. Det er de samme symptomene og vanskelig å skille fra hverandre. Jeg vet ikke om dette stemmer, men det høres veldig riktig ut. Åpenheten og kunnskap er den beste motmedisin. Det og rom for å snakke om det vanskelige.

Vi har vært heldige. Det har gått oss alle vel. Men tretten år som sosialkurator har vist meg det slettes ikke går slik med alle, på langt nær. Fremdeles er det å være narkotikaavhengig eller i nær familie med en slik tabubelagt. Dette til tross for at narkotikamisbruket stadig blir et større problem, i alle byer i landet. Flere og flere kjenner noen som sliter med rus. Det kan ikke være tabu lenger. Byllen må stikkes hull på, skam må byttes ut med forståelse og stereotypene må byttes med kunnskap. Narkomane er først og fremst mennesker, far, sønn, mor, datter. Rusbruket farger hvordan de fyller rollene sine, det utgjør ikke alt de er.

#### **RÅD TIL MYNDIGHETER**

I forkant av prosjektet sendte jeg ut mail til 500 skoler i Norge med spørsmål om de tenkte at dette var noe de kunne bruke i skolen. Tilbakemeldingene var et unisont JA. Dette trenger vi, helst skulle vi hatt mulighet til å bruke slike verktøy med en gang, helst i går. En barneskolelærer skriver at det i klassen hans nettopp var en gutt med narkotikaavhengige foreldre. Læreren ønsket å åpne opp for at de skulle snakke om dette i klassen, men han visste ikke hvordan angripe temaet i redsel for å gjøre vondt verre. Tilpasset informasjon om narkotika og det å være barn av en narkotikaavhengig var heller ikke noe han hadde klart å finne på biblioteket eller i bokhandelen. Dermed hadde han lagt temaet ligge. Slik tror jeg det er for mange lærere. De ønsker å ta opp temaet på en god måte, men har så lite kunnskaper innen området at de velger å la det ligge for å ikke gjøre det vondt verre for de elevene som er direkte berørt.

Skolen må bli flinkere til å ta opp aktuelle temaer, temaer av dagen/tiden vi lever i. Gamle kriger og brøk med fire ukjente er selvfølgelig viktig, men det hjelper ikke å skjønne hvordan gamle konflikter har formet verden til det den er i dag dersom man ikke fikser det viktigste, livet her og nå. Det kan ikke være slik at ansvaret for å lære barna våre om det som skjedde for flere hundre år siden er skolens, men det som skjer i dag er foreldrenes. Begge parter har et ansvar for å hjelpe barna våre til å bli gode trygge voksne. Det legges større og større vekt på at lærere skal ha høye eksamenskarakterer i grunnfagene. Evnen til å ta opp viktige tidsaktuelle temaer hører man ingen ting om. Det er synd, og til syvende og sist er det barna som taper på dette.

Forfatteren av boka , Siv B. Nicolaisen, var gift med en mann som var avhengig av narkotika. De er nå skilt. Eksmannen er rusfri og bidrar med foredrag om sine erfaringer.





Roxanne og venninen Anja Kalaoja som hun traff via facebook, sammen med hver sin hund.

## - JEG HAR VUNNET I LOTTO MANGE GANGER I SOMMER

Den 1.april ble det oppdaget at Roxanne Meyer er rammet av NET-kreft. En aggressiv kreftform som gir henne under ett år igjen å leve. Hun har valgt å holde fokus på det positive som skjer, og har laget sitt eget livsgledeprosjekt i avslutningen på livet.

Tekst og foto: Oddmund Harsvik

Jeg ble oppmerksom på Roxannes livsgledeprosjekt via Facebook (face) og en reportasje i Agderposten. Jeg ga uttrykk for min beundring på min facebookstatus, Skrev at henne skulle jeg gjerne tatt en kaffe med. Like etter kom det en direktemelding fra Klar-poet, Hanne Einang, inn på privatboksen min: Si det til henne da vel. Og det gjorde jeg. Vi avtalte tid, og etter å ha gjort unna en del andre nødvendige gjøremål, denne mandags morgenen, fulgte jeg bilens GPS på en forvirrende halvtimes kjøretur. Den skulle bare ha tatt fem minutter. Irritasjonen over omveien, ble som blåst bort da jeg så et strålende smil på en vakker kvinne med samme sveis som meg. Skinnende blank på toppen

### LOTTOGEVINSTER

Roxanne presenterte en god venninne,

Anja Kalaoja, som hun møtte på face.

- Anja er en av de mange lottogevinsterne jeg har fått etter at jeg fikk diagnosen Nevroendorkin kreft (NET-kreft). Mennesker jeg aldri før har møtt, er nå blant mine venner. Bekjente, familie og andre jeg ikke har sett på mange år, kommer nå for å hilse på meg.

Roxanne snakker mye om "lottogevinsterne" under vår samtale. - Dette er den fineste sommeren på fem år. Så mye positivt har skjedd. Mens svært mange blir syke av cellegiftkuren, merker jeg ingenting. Det er mange som den ikke fungerer særlig godt på. Jeg har fått beskjed om at den responderer svært godt. Enda en lottogevinst.

### ANSVARLIGGJORT

Hvordan klarer du å se så positivt på alt.?

- Det er et valg jeg tar, sier hun og fortsetter.

- Når jeg vet at jeg har få måneder igjen å leve, så kan jeg ikke kaste bort tiden på å se det negative. Jeg opplever i dag som fem dager. Den 31.januar fyller jeg 47 år. Lever jeg da, skal jeg feire dagen som om den er min 50-årsdag.

- Har du alltid vært så positiv?

- Nei, i utgangspunktet var jeg et svært pessimistisk og destruktivt menneske. Men for 20 år siden, da jeg bodde i Oslo, møtte jeg et ektepar som bodde i en kommunal bygård. Begge var avhengige av heroin. Vi møttes i sammenheng med at vi gikk tur med hundene våre. Etter samtalen med dem, måtte jeg erkjenne for meg selv at jeg ikke kunne skyldte på foreldre, oppvekst og andre for at min livssituasjon var slik den var. Jeg

måtte selv ta ansvar for mitt liv.

### ENGASJERT

Roxanne har slitt med helsa store deler av livet. Hun klarte å jobbe frem til 2003, men da var det slutt.

- Jeg var i starten av en ny karriere, hvor jeg var utleid for å lage nettbanken for Nordea. Så slo lungeproblemene jeg hadde slitt med hele livet ut, og jeg ble uføretrygdet.

For første gang under samtalen ser jeg at Roxanne kan bli irritert. - Jeg blir sint når jeg hører Siv og Erna snakke om at vi må få tatt i bruk restarbeidsevnen til folk med uførepensjon. Det er klart det ligger restarbeidsevne til hver enkelt, men hvem vil sile den ut, ansette noen og tilpasse arbeidstiden etter dagsformen til den ansatte? Hvilken arbeidsgiver vil ansette noen som bare kanskje dukker opp?

Samtidig som de fastholder argumentet, fjerner de tiltaksplasser. Jeg blir forbanna, sier hun på kav tromsødialekt, som ellers er utvanna etter mange år på Øst- og Sørlandet..

### DÅRLIG INFORMASJON

Roxanne snakker varmt om hjelpen hun får. Like før jeg kom, hadde hjelpemiddelsentralen vært der med en tilpasset seng, en dusjstang og andre hjelpemidler. Sykdommen setter henne tilbake og hun har behov for hjelpemidler.

Kreftdiagnosen fikk hun 1.april. - Folk trodde jeg var ufn nok til å lage aprilspøk av en slik alvorlig sykdom, ler hun.

Hvis hun skal klage på noe, så er det mangelen på informasjon og kontakt med spesialister på sykdommen.

- Undersøkelser viser at 70 prosent av krefttrammende og deres pårørende savner informasjon om sykdommen og medisiner. Vi får en mengde med piller vi skal spise, men all informasjon fra legene er muntlig, og hvem som får en alvorlig, dødelig diagnose klarer å erindre det legen ramser opp? Dette er en gammeldags informasjonsmetode. Selv har jeg funnet alt jeg vet om bivirkninger og det meste om sykdommen på internett.

### FÅR IKKE TREFFE LEGEN

Heller ikke tilgjengeligheten til ekspertisen er hun imponert over: - Det er to NET-kreft sykehus i Norge. I Oslo har de en lege som er ekspert på den langsom utviklende kreften, på Haukland i Bergen har det ekspertise på min type kreft. Kreftlegen min har kontakt med legen i Bergen og behandler meg ut fra den informasjonen de får derfra. Undersøkelser viser imidlertid at pasienter som sokner til et nettkreftsykehus, lever lenger enn de som får behandling eksternt.

Jeg har hatt en 10 minutter telefonsamtale med NET-kreftlegen i Bergen, og det gjorde at jeg fikk mange ganger mer informasjon om sykdommen enn jeg ellers har fått. Det er et paradoks at jeg sannsynligvis dør uten å få treffe den legen som står for behandlingen min. Jeg får aldri stilt ham, for meg, viktige spørsmål om sykdommen, om bakgrunn, eller fått bedt ham om å gjøre sitt beste for meg.

### GJØR DET MENS HUN LEVER

Diagnosen fikk hun svært overraskende. I lengre tid gikk hun med hold like under leveren. Både hun og fastlegen tenkte det var gallestein, og da hun kom til ultralyd, fleipa hun med at hun håpet legen fant mange steiner, slik at hun kunne lage smykker av dem.

Diagnosen viste at det dessverre ikke var gallestein, men fremtredende, aggressiv NET-kreft.

- Jeg fikk panikk, men etter hvert erkjente jeg at slik var det. Og jeg ville gjøre noe ut av resten av mitt liv. Ikke for at det skal synges sanger eller reises bauta over meg. Jeg tror ikke på et liv etter døden, og har ikke behov for slikt. Hvem husker vel de store hæreførerne eller herskerne, som strevde for å etterlate seg et ettermæle. Når jeg er død så er jeg død.

Min avslutning på livet skal gå på at jeg gleder meg selv gjennom å glede andre.

*Det er en lykke i livet som ikke vendes til lede:*

*Det at du gleder en annen det er den eneste glede.*

*Det er en sorg i verden som ingen tårer kan lette:*

*Det at det var for sent da du skjønte dette.*

-- Arnulf Øverland

Det er altså 20 år siden Roxanne begynte å sette fokus på dette, og nå som hun vet at det går mot slutten, har hun bestemt seg for at dette skal være hennes hovedfokus. Hun er heldig, vil hun selv si; hun husket det før "det var for sent", ifølge Øverland.

### DE SMÅ GLEDENE

Det er hverdagsgledene Roxanne vil dele ut. Forleden hjalp hun en ansatt ved Plan-

tasjen med å kjøre inn handlevogner som sto plassert på parkeringsplassen. Hun så han strevde med en lang rekke som levde sitt eget liv og svingte hit og dit. Hun tok halvparten, og sammen fikk de kjørt vognene på plass uten problemer.

Litt senere samme dag, lot hun en dame som sto bak henne i kassakø på dagligvarebutikken, slippe foran henne. Hun husker på å si nei takk og ja takk i stedet for ja og nei.

- Alle disse småtingene - som ikke koster noe annet enn et smil og vennlighet. Jeg kjenner hver gang hvordan responsen varmer meg, og jeg blir så glad.

Hennes adferd smitter. En dag da hun sto med fem fulle bæreposer med dagligvarer, kom der en ung mann og spurte:

"Er det ikke du som skal dø? Kan jeg hjelpe deg?" og det fikk han. Han ble søkkvåt i regnet, kun ikledd en ullgenser. Men han fikk gleden av å hjelpe og Roxanne fikk gleden av å bli hjulpet tilbake.

### BERØRER

Jeg har sjelden truffet et menneske som berører meg så sterkt som Roxanne. Hun bruker ikke store ord eller sterke virkemidler, hun bruker sine vakreste sider: Vennligheten, omtanken, empatien. I og med at hun treffer meg, vet jeg at hun også treffer andre.

Roxanne synliggjør kort sagt hvor vakre vi mennesker er, og hun gjør det ikke fordi hun er annerledes enn oss andre. Men fordi hun vet at hun har et valg. Og hun har valgt å ikke la ondskap, ubetenksomhet, smålighet og lignende slikt forringe hennes livskvalitet. Men selv ta styringen: "Det at du gleder en annen, det er den eneste gleden".

(Uthev dette, Carl)Roxanne er selve symbolet på dette nummerets tema, Mørketid. At det er i den mørkeste tiden at lyset skinner sterkest

PS. Dette intervjuet ble gjort den 10.november, uten at verken jeg eller Roxanne visste at denne datoen er den internasjonale NET-kreft dagen.

### ER INGEN STAKKAR

Under samtalen kom Roxanne inn på all oppmerksomheten hun får. Og det gleder henne. Hun nektet imidlertid en nettavvis å trykke intervjuet med henne, fordi de stakkarsliggjorde henne ved å sette fokus på at hun måtte selge bunaden og andre private ting for å få finansiert for henne nødvendige ting som hjemmehjelp og lignende tjenester.

- Jeg har et godt liv, selv om jeg sliter mer med økonomi enn godt er i min situasjon.



# 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 hjemlassen 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.





## - MED FORBEHOLD OM AT DET ER RIKTIG

30 prosent av korttidsfraværet relateres til alkohol, viser en undersøkelse, som støtter opp om gamle tall. Næringslivet gisper etter luft og tror ikke på det.

Av ODDMUND HARSVIK

**Allerede i 1999 kom den svenske samfunnsforskeren Marianne Upmark med en analyse som viste at mer enn 30 prosent av korttidsfraværet i Sverige er alkoholrelatert. Det har senere, gjennom flere liknende undersøkelser, blitt vist til ståa er den samme her til lands, men det benektes så godt det lar seg gjøre.**

Da Marianne Upmark kom med sin analyse, intervjuet jeg flere fagpersoner og politikere om problematikken. En av dem var Erna Solberg – som den gang var leder av Helse og sosialkomiteen på Stortinget. Hun, lik de fleste av de andre jeg snakket med, mente at dette gjaldt i Sverige, men ikke kunne gjelde for Norge.

Jeg grep tak i dette. Brukte Akans modell for hvor mye av personaltutgiftene som går til rusrelatert sykemelding, og intervjuet personal- og akanansvarlige ved Falconbridge i Kristiansand og administrasjonen for stortinget i Oslo. Mine undersøkelser, viste å stemme godt overens med Marianne Upmarks.

Nå er det gått 15 år siden det ble vist til slike tall, og fremdeles benektes det av de som rammes. Kommuneoverlege Dagfinn Haarr rettet en

advarende pekefinger mot arbeidsgivere, fastleger og Nav for deres manglende fokus på alkoholbruk:

”Alkoholbruken er elefanten i stua ingen vil snakke om», advarte han. Som et tilsvær til Haarrs uttaleser, sier regionsdirektør Siri Mathiesen i NHO, Agder: Det er vanskelig å uttale seg om hvorvidt alkohol har skylden som det store fraværet, uten å ha fått mer konkrete tall å forholde seg til. I en kommentar kommer seniorrådgiver for NHO, Trond Madsen, under headingen Fredagskommentar, med forslag til en edruelig debatt, og den består av hans og/eller NHOs meninger.

Han mener at rope varsko om lørdagspilsen, eller begrense inntaket av vin under feiring, bidrar til slik edruelighet. Han er også inne på det faktum at det er vanskelig å vite hva måtehold er.

Det siste er jeg tildels enig med han. Overgangen for bruk av alkohol til misbruk er glidende. Men det er ikke helt sant at det ikke finnes en mål: 14 enheter for menn og ni for kvinner i uka er innenfor. Resten er risikodrikkning. Fagfolk fra hele verden er enige om at det beste verktøyet for begrensning av alkoholbruk, er pris

og tilgjengelig. Plusser vi på sosial effekt, får vi cocacola-mantraet som brukes til å fremme omsetningen av alle salgsvarene. Dessverre fører det til stor skade for brukere av rusmidler.

Når alkoholbruken dobles i løpet av 24 år, bør det være tall som sier sitt. Vi har en regjering som sier de ønsker å gjøre noe med de rusavhengiges situasjon, samtidig som de gjør det mest skadelige og mest omfattende brukte rusmiddelet enda mer tilgjengelig.

Hvorfor er næringslivet så skeptiske til skadevirkningen av alkoholbruk? Jo fordi omsetning av alkohol er involvert i de store næringene våre: Dagligvarehandelen, alkoholimport, øl-, vin og brennevinproduksjon. I tillegg skal det skjenkes og serveres. Det er en del av kultur og turistnæringen. Stort sett så generer alkohol inntekter til svært mange. Dessverre tapper den husholdning til veldig mange. Rusproblematikk ligger bak det meste av vår akutte fattigdom.

At disse tallene fremdeles benektes, synliggjør bare en eneste ting. Hvor problematisk alkohol er for vårt samfunn.

# 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.

Til slutt vil vi også ønske: **God jul og god tur!**



**1% MAKES A DIFFERENCE**

1% av Stormbergs omsetning brukes til samfunnsnyttige og humanitære formål. Hittil har 1% andelen bidratt med mer enn 21 millioner til gode formål. Hver gang du handler hos oss, hjelper du oss å hjelpe.

**STORMBERG**

SMÅ TURER ER OGSÅ STORE



Luftrotter

Han satt helt på kanten av den harde sykehussengen. Plastikken som lå som et beskyttende lag rundt madrassen knirket hver gang han leet på seg. Etter to uker skulle en tro at han hadde vendt seg til det, men lyden irriterte han fremdeles. Sykehuslyd, plastikklyd, beskyttelse-mot-kroppsvæsker-og-menneskehud-lyd. Upersonlig og kaldt. På den annen side var det jo greit å slippe å ligge å plaske i andres kroppsvæsker også. Han sukket tungt for seg selv. Et oppgitt og livstrett sukk. Blikket fulgte sløvt ei lita jentes lek på utsiden av det halvskitne vinduet. Jenta kunne være sånn rundt 5-6 år gammel med rosa shorts og sånn Hello Kitty t-skjorte han hadde lagt merke til var så populært blant småjentene nå for tida. Brune musefletter hoppet opp og ned i omvendt takt av hinkende solbrune bein. Han følte seg et øyeblikk betatt av livsgleden, energien og smilene. Et lite ansikt med levende mimikk som fortalte omverden om en femårings raskt skiftende følelsesliv. Han lurte plutselig på hva hans eget ansikt fortalte omverdenen. Are-Magnus lot tankene gli tilbake til egne sorgløse dager.

Kjappe små føtter hoppet i rasende fart, treffsikkert fra stein til stein til enden av steinrøysa og ned mot fjæra. Tørket tang knaste under vekten av slitte joggesko og sandaler. "Skyndt dø! Det ligger en der ute." En ivrig pekefinger pekte mot et litt makabert syn flytende i vannkanten. En måte å og duppet, nesten fredfylt, i bølgene. Ved siden av vogget en plankebit med en nyfisket, og enda blodig, sild. "Der ligger enda en!" Samme synet, bare litt lengre ute. Guttene tok av seg på beina og kastet skotøyet inn mot steinene. Buksebein ble ivrig brettet opp til over knærne og solvarme tær møtte vårkaldt hav. "Sild

på plante", en lek nedarvet i generasjoner, fra kyst far til kyst sønn. Den ferske silden tiltrekker måker som stuper ned og knekker nakken i planken, før de har fått satt det glupske nebbet i den fristende godbiten. Et plagsomt overskudd av, de såkalte, himmelrottene har opp gjennom tidene ført til et helt repertoar av utryddelsesleker. "Kor mange blei det?" "Tre stokka trur æ". "Ikkje verst. Ta med plankan sånn at vi kan bruk dæm i morra." Plankebitene ble fisket opp av vannet, mens måkelikene ble liggende igjen og duve slapt i de late bølgene. "Nei, æ trur æ må hjem å spis. Ser dokker etterpå." Sandalene på, i samme fart som de kom av og med de våte buksebeina fremdeles brettet til over knærne, hoppet han fra stein til stein hjemover. Moren sto på kjøkkenet med røde tøfler og forkle med båndet i dobbelgang rundt midjen og med knute på magen. Stekt kjøttpølse med poteter og brun saus. Stekeosen lå som en tåke i kjøkkenrommet og Are-Magnus åpnet vinduet ved kjøkkenbordet. Lukten av mat hadde tydeligvis sneket seg ut i stua, for nå hørte han faren avslutte samtalen på walkie talkien og henge mikrifonen på hengefeste. "Korsen går det med han Egil? Va han med dokker å leka? Are-Magnus svelgte ned en stor utygd munnfull for å få gjøre plass til svaret. "Nei, det ingen som vil være med han. Å viss æ leke med han e det ingen som vil lek med mæ." Han tok en ny munnfull poteter og saus, som et tegn på at argumentasjonen var god nok til å la temaet falle. Et blikk på moren gjorde at han skjønte at han hadde tatt feil. "Men ka vil du at æ ska gjør? Ska æ bli gåanes aleine med han Egil uten å få lek med alle de andre? Det orke æ ikkje." Moren spiddet en ny potet på gaffelen og la på asjetten sin, og helte over tykk brun saus fra sausebbet

de brukte til hverdags. "Det ska bærre en person til for å skape forandring veit du Are-Magnus. Det skal bærre en person til for å skape forandring." Han hadde aldri lengtet etter døden. Selv ikke de morgene han hadde blitt ønsket god morgen av abstinens på iskaldt asfalt i mørke smug hadde tanken på døden streifet han. Med livet, uansett jævlighetsgrad, fulgte alltid et håp om bedring. Dager med sol og varme, jobb, leilighet og nok penger i lomma. Det var i alle fall hans erfaring, lenge. Men han måtte medgi for seg selv at håpet, uten påfyll, i lengden kunne være tung å bære og han hadde vært nær ved å miste det flere ganger enn han likte å tenke på. Are-Magnus bøyde seg ned og tredde de grå og slitte ulltøfflene på beina. Sykehuslinoleumet hadde en merkelig evne til å forsterke gulvkulde og mangeårige beinforfrysninger hadde gjort sitt til at han fikset kulden dårlig. Han fortsatte å kikke på den lille jenta ute i sykehusparken. Nå satt de begge, jenta og moren, rett ned på det somervarme gresset med hver sin brus ved siden av seg. Moren bøyde seg interessert over noe som så ut som en tegneblokk. Den lille jenta gestulerte og viste, med store fakker, frem de forskjellige kunstverkene hun hadde manifestert i den lille tegneblokka. I de korte øyeblikkene han opplevde en form for indre ro, la han merke til slike små detaljer hos andre. Den andre tiden var fokuset hundre prosent rettet mot det helvetes suget som aldri syntes å helt slippe taket.

Han hadde flere ganger forsøkt å slutte. Legge om livet sitt, leve som en er ment å leve, med jobb, hybel og kontakt med familie. Men suget var der alltid og var tidvis nesten umulig å skyve bort. "Skal det være et kakestykke til Are-Magnus?" "Ja takk, gjerne". Normalt svar på

et dagligdags spørsmål. Tilsynelatende avslappet i morens brune skinnsofa, kommuniserende og med smil på de riktige stedene. Men inne i han ropet hver celle i kroppen på rusen. Det var en konstant kamp, hver dag, hvert minutt, hvert sekund. Aldri fred. Jobben på Jernia: "en drill? Selvfølgelig, det skal jeg finne til deg". Han hørte seg selv si ordene, kroppen hentet drillen, men inni seg var det slåsskamp. "Bare en gang til. Få slappe av litt, slippe unna tankekjøret og følelsene litt. Bare litt.." Det endte hver gang med at han ga etter og den ene ble alltid til fler. Det visste han allerede i det han satte den første sprøyta, men hodet hans hadde en tendens til å forsøke å lure seg selv. Are-Magnus løftet blikket mot guttungen i nabosenga for å anspore tankene over på noe annet. Han kalte han guttungen i tankene sine for han så så ung og spe ut der han lå, men i virkeligheten kunne han nok være rundt omkring midten av tyveårene. Guttungen ble trillet inn forrige onsdag med stor bandasje rundt høyre håndledd og innovervendt blikk. Ikke et ord hadde han sagt disse fire dagene, men Are-Magnus hadde merket guttungens blikk på seg når han trodde seg usett. Det var synd med guttungen. Så pur ung og likevel med et sterkt ønske om å sette det endelige punktum. "Hva gjør man med sånt?" Are-Magnus sukket tungt for seg selv. Antakelig helt alene i verden. Ingen hadde i alle fall vært på besøk eller ringt de dagene han hadde ligget ved siden av Are-Magnus.

Med ett hører hans morens stemme fra et eller annet sted, i seg selv tydeligvis, for guttungen reagerer ikke. "Det skal bare en person til for å skape forandring Are-Magnus" Are-Magnus skjønte ikke hvorfor denne setningen falt så høyløst i han akkurat da, men før han rakk å

tenke nærmere på det, merket han at han var på vei til guttungens seng. "Vil du ha en smil?" Are-Magnus rakte sjokoladerullen mot guttungen. Til sin forundring løftet han den friske venstrehånden og nappet til seg et par sjokoladebiter. "Takk". Are-Magnus satte seg på sengekanten. "Ser ikke bra ut det der". Are-Magnus nikket mot bandasjen. "Nei, det var jo ikke akkurat sånn jeg mente at det skulle gå" sa guttungen ironisk. De målte hverandre et øyeblikk før begge brøt ut i plutselig og vill latter. Lyden kom fra magen et sted, presset seg gjennom stemmebåndet og fylte hele rom 214, og antakelig rommene ved siden av. Latteren emnet etter hvert ut og lenge satt de bare i stillheten rundt egne tanker. "Det er forjævlig" sa Are-Magnus, mer til seg selv enn til guttungen.

Den ettermiddagen fikk Are-Magnus høre guttungens historie. Om alkoholiserte foreldre, mishandling og misbruk. En historie så sterk at den var vanskelig å ta inn over seg. Selv for han som hadde sett og opplevd mer enn de fleste. Guttungen gråt og snakket, snakket og gråt. Det var som om latteren hadde revet ut proppen som hadde demmet opp for alt dette tunge, svarte. Da det gikk mot kveld var guttungen utslitt. Han hadde sovnet av ren utmattelse, og det eneste synlige tegnet på de siste timene, var guttungens hovne røde øyne. "Det er for jævlig!" gjentok Are-Magnus for seg selv og denne gangen merket han styrke i ordene. Guttungen hadde skjært over pulsen, han selv lå der for overdose. Ikke store forskjellen egentlig. Begge hadde balansert på den samme stramme linen frem til et punkt der de ikke egentlig brydde seg om hva som lå og ventet etter livet. For uansett kunne det ikke være verre. Det kunne vel umulig være verre?

Salte tårer renner ned over Are-Magnus kinn og får skrubbsåret på kinnet til å svi. Det hadde vært en sterk dag. Han var ikke egentlig troende. Ikke bevisst i alle fall. Hadde aldri følt behov for å tenke over bakgrunn og årsak til alt liv. Men nå fant han seg selv med mumlende ord, vendt til noe utenfor alt kjent og konkret. "Gi meg et tegn, et tegn på at en fremtidig kamp ikke er bortkastet. Gi meg et tegn på at det går an. At det finnes en ørliten mulighet til å klare å komme seg ut av dette helvetes livet." Han lot blikket, tåkete av tårer, ubevisst vende opp mot himmelen på utsiden av sykehusvinduene. Med ett viste det seg en hel skare måker over nabo taket, luftrotter!. Med en rosa kveldssol i bakgrunnen virket de nesten majestetiske opp mot himmelhvelvingen "De som slapp unna" tenker han stille for seg selv. Siw B. Nicolaisen



## Notiser

Synstest for rusavhengige legges ned

I tre år har Gatemagasinet Klar organisert synstest og utdeling av briller i regi Specsavers. Vedkommende som har stått for tiltaket optikerforretningen, Christian har flyttet arbeidsplass, og forretningen har ikke funnet det mulig å gjennomføre tiltaket videre uten ham.

På vegne av Stiftelsen Klar og alle som har fått et "bedre syn på livet" ved å få tilpassede briller, takker vi forretningen og alle de ansatte som har stått på gratis for å kunne gjennomføre tiltaket i disse årene. Til alle i miljøet som ikke får mulighet til tjenesten, beklager vi.

## Hepatitt-studie:

Nær én av to fikk hjerteskode  
Ett dødsfall, hjertesvikt og flere med hjerteskader var resultatet av en klinisk utprøving av ny hepatitt C-medisin.

Én pasient døde av hjertesvik ved klinisk utprøving av et hepatitt C-legemiddel.

Nå viser en retrospektiv studie at også seks fikk alvorlig hjertesvikt, og at 14 av 34 fikk hjerteskode, skriver svenske Läkemedelsvärlden.

Studien, som er publisert i Hepatology, var oppfølging av den klinisk fase II-studien som ble avbrutt før tiden.

Det er selskapet Bristol-Myers Squibb som prøvde ut en såkalt nukleotidpolymerase-hemmer til behandling ved hepatitt C.

## FDA krevde granskning

Forskeren Tariq Ahmad uttaler til Medscape at dersom ikke en 25-år gammel mann hadde dødd av hjertesvikt, var det ikke sikkert at man hadde oppdaget toksiske skader på hjertemuskelcellene.

Ifølge Läkemedelsvärlden var det amerikanske FDA som etter dødsfallet krevde analyse av alle pasientene.

Forskerne mener at kanskje andre såkalte DDD-legemidler, også bør undersøkes med tanke på hjertetoksisitet.

## Én Fylkesmann i Agder

I midten av november kom beskjednen fra regjeringen om at det fra 1.januar, 2016, kun blir én fylkesmann i Agder. Fylkesmannsembetene i både Arendal og Kristiansand blir ledige i løpet av 2015. Flere sørlandspolitikere mener at nedleggelsen av den ene Fylkemannen, er et skritt mot tvagssammenslåing av de to Agder-fylkene..

## Vurderer å legge ned Norge

Stortingspresident Olemic Thommessen (H) vil utrede mulighetene for at Norge innlemmes i en nordisk forbundsstat. Han innrømmer at dette er et tankeeksperiment som er lite realistisk. Klassekampen poengterer det ironiske i tankespinnene: Thommessen er leder av Foreningen Norden og ivrer for å legge ned landet han leder som stortingspresident. (NTB)

## Kjerringa mot strømmen

Jeg er fornøyd, går raskere, og ifølge kollegaene ser jeg yngre ut også. Det er for så vidt litt dumt, siden jobben min er å være gammel, sier Astird Nøklebu Heiberg, 78 år og statsekretær i Helsedepartementet til avisen Vårt Land.

## "Festung" Arendal

Hvis ikke Norge skal lage seg sin egen "festung", må vi være med å håndtere globale utfordringer, og fattigdom er en av dem. Fattigdommen forsvinner ikke selv om vi ikke ser den, bare fordi vi feier den bort fra våre gater. Sistat fra en leder i Fædrelandsvennen.

## Sammen for bedre merking av alkohol

Diabetesforbiundet og Actis – Rusfeltets samarbeidsorgan samarbeider om en underskriftskampanje for bedre merking av alkohol. - Det er et paradoks at alkoholprodusentene ikke trenger å gjøre rede for innholdet slik alle andre må. For å gjøre gode helsevalg må folk få ordentlig informasjon mener generalsekretær Mina Gerhardsen. Actis.no

Taxfreeordningen bør avvikles

Deb 27.10 møtte Actis til høring i Stortinget om taxfreeordningen. - Vårt klare råd til helsepolitikere var at taxfreeordningen bør avvikles. Den koster fellesskapet milliarder og undergraver viktige helsemål, sier generalsekretær Mina Gerhardsen. Actis.no

## Dop i hver tredje låt

Rap-låter har flest referanser til rusmidler i tekstene, rock og pop har færrest, ifølge en ny studie. Et flertall av låtene skildrer flere positive enn negative konsekvenser av rusbruk.

Forskere har analysert de 279 mest populære låtene i Billboard Magazine for 2005 og publiserte nylig sine resultater på årsmøtet til American Public Health Association i Washington, skriver forskning.no.

33 prosent av de analyserte låtene skildret rusbruk/dop eller hintet mot dette, men forskerne fant store forskjeller sjangrene imellom. Innen rap hadde 86 prosent av låtene referanser til dop. I countrysjangeren - hvor folk som kjent ofte griner i ølet - hadde 37 prosent av låtene referanser til rus/dop, mens 29 prosent av materialet fra r&b/hip hop inneholdt slike skildringer eller referanser.

Rock og pop skiltet med henholdsvis 14 og 12 prosent rus/dop-referanser. Alkohol og marihuana er de mest besungede rusmidlene, og bruken assosieres ofte med festing og sex, men også vold og/eller humor. 68 prosent av de analyserte sangene skildret flere positive enn negative konsekvenser av rusbruk. Rus&Samfunn



# KLARS MUNTRE SIDER

## IDIOTFORKLART

Det var nordlendingen som var på ferie i Oslo. Da han kom forbi et hus, stod det på døra : Ring her ! Og det gjorde han. Det kom en gretten fyr ut og spurte hva det var. Hvorpå nordlendingen svarte at han gjorde bare det som stod på døra. Å ja, svarer østlendingen. Jeg hører du er nordfra. Det er vel der de dyrker idioter ? Ja, det kan vel hende det, sier nordlendingen, men her er det bare å trykke på en knapp så spretter de ut.



## STRAFFES DEN SOM TRAFFES BØR

Lille Ole sto i gangen på skolen og lo så han hikstet. Rektor kommer forbi, og spør hva han ler av. -E feis i klasserommet, sier Ole. -Dæ e då ikkje nåkkå å flir av, sier rektoren strengt. -Jau, sier Ole, før e vart senda på gangen, mens resten må sett igjen i skjitlokta...

## SELVØLGELIG

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

To statuer ...en naken kvinne og en naken mann...har stått vis- à -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 steiksøl...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 ilag 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 - Nu e det min tur tel å holde dua nede...mens du skjit på ho



## FEIL SNOR

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!

## MISFORTÅTT

Ho Alma va blind og va på tur ifrå Oslo tel Tromsø med fly. På nordovertur måtte flyet ta ei "ikkje planlagt" landing i Trondheim. Kapteinen opplyste over høytalarn at alle kunne ta sæ en luftetur før dem bei ikkje å fare videre før om en halv time. Alle førлот flyet unntatt ho Alma. Kapteinen kjæm bort å spør ho Alma etter ei stund - skal ikkje du ta dæ en tur ut ?? - nei, men du kan ta førarhunden min ut og lufte han om du kan. Kapteinen kler på sæ solbrillan sia det va et skarpt sollys ute, tar hunden med sæ og går ut. Når han kjæm og går nedover landgangen møte han nesten alle passasjeran. Ingen av dem blei med videre tell Tromsø...

## 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 nyssjerrig 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.

## DEFINISJON

Lærern:  
-Ka hjelpe Paracet mot?  
- Det hjelpe mot hodepina, svare ho Stine.  
Lærern: -Det e rektig. Kjenne dåkker tel fleire medisja?  
- Viagra, sei han Ole.  
-Ka hjelpe det mot da?, spør læreren, før ho får tænkt sæ om.  
- Diarè, svare han Ole.  
-Ka?? sei lærern.  
Han Ole ser domt på lærern:  
- Jo, du skjønna det at ho mamma sei bestandig tel han pappa:  
- Ta en Viagra så den skiten din stivne.

## FOTBALL

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....

## OPPBRUDD

Etter 45 års ekteskap kommer kona hjem og finner mannen i ferd med å pakke. "Æ holder ikke ut lenger. År etter år uten annet enn kranling, kjefting og ballade. Nå reiser æ"! Kona blir stående å se på mannen mens han strever seg ut av døra med koffertene. Så spring hun inn på soverommet og griper en koffert, hun også og roper:  
"Vent på mæ! Æ e også lei, æ blir med...."

## TIPPEGEVINSTEN

På en bar i Tromsø banket en mann sint i disken med en pose han hadde med seg.  
- Gje mæ ei øll!! ropte han.  
Bartenderen kom med øl, men etter en stund begynte han å banke med posen



igjen.

- No roe du dæ ned, ellers så må æ hive dæ ut, sa bartenderen og ga mannen ei øl til. Etter en stund sa mannen:  
- Ka hadde du gjort vess det viste sæ at du hadde syv rætte på lottokupongen?  
- Æ hadde ropt hurra sa bartenderen. Ja, sa main, det va det æ gjør. Men ka hadde du gjort vess kjærringa di hadde glømt å levere inn kupongen??  
- Da... sa bartenderen...hadde æ sannsynligvis slette hauet av ho!!  
- Ja... sa mannen....KA I HÆLSIKA TRUR DU AT Æ HAR I POSEN..?



## SKRYT PÅ SKRYT

"Sist natt elsket jeg med min kone fire ganger," skrøt franskmannen, "og denne morgenen lagde hun deilige pannekaker til meg og fortalte meg hvor mye hun forgudet meg. "Ah, sist natt elsket jeg med min kone seks ganger," svarte italieneren, "og i morges lagde hun meg en nydelig omelett og fortalte meg at hun aldri kunne elske en annen mann." Når nordmannen fortsatt satt stille spurte franskmannen selvtilfreds, "og

hvor mange ganger elsket du med din kone sist natt?"  
"En gang," svarte han.  
"Kun en gang?" gryntet italieneren arrogant.  
"Og hva sa hun til deg i morges?"  
"Ikke stopp".

## BRUKT HJERNE

På sykehuset var pårørende til et alvorlig sykt familiemedlem samlet i oppholdsrommet. Legen kom inn, og så trett og dyster ut: "Jeg er redd for at jeg bringer dårlige nyheter," sa han og så på de engstelige ansiktene. "Det eneste håp som er tilbake for pasienten på dette tidspunkt, er hjernetransplantasjon. Dette er en vanskelig og risikabel prosess, og dere må selv betale for hjernen." De pårørende satt stille og tenkte over saken. Etter en lang tid var det en som spurte: "OK, hvor mye koster en hjerne?" Legen svarte hurtig: "30.000 kr. for en mannehjerne, 1.200 kr. for en kvinnehjerne." Stemningen ble litt pinlig. Mennene i rommet prøvde å ikke smile, unngikk øyekontakt med kvinnene, men satt med et tilfreds uttrykk i ansiktet. En mann var ute av stand til å styre sin nysgjerrighet, og spurte om det alle ønsket å spørre om: "Hvorfor koster en manns hjerne så mye mer..?" Legen smilte av den enkle mann og sa: "30.000 kroner er en standardpris. Vi er nødt til å sette ned prisen for kvinnehjerner, da de har vært i bruk."



## REKK UT EN HÅND

Jeg så ham stående på kne,  
som om han skulle be,  
men det var i avmakt.  
Knust av en kraft,  
sterkere enn hans egen:  
Innholdet i flaska,  
ei nål i en ven.

Jeg rakk frem ei hånd,  
hjalp ham på beina.  
Han vaklet avsted  
til en benk like ved  
Jeg vil ikke leve,  
sa han og satte seg ned.  
Verken spriten eller nåla  
gir meg lenger fred.

Jeg kan ikke leve uten.  
Jeg kan ikke leve med.

Jeg fortalte ham  
at jeg hadde vært der,  
og at han var akkurat  
på riktig sted:

På bunnen av livet.  
På kanten av stupet.

Det er nå du ser håpet,  
hvis du velger rett.  
Vær villig til å gi slipp  
på den guden du har valgt.

Velg bort nåla.  
Velg bort dram.  
Velg å bli villig  
til å gjøre alt  
for å kaste vrak  
på den guden  
som kun gjør deg syk.

Ikke søk råd hos de som valgte feil.  
Men hos de som har satt seil;  
valgt en annen vei.

Jeg lover deg frihet  
fra bitterhet fra uverdighet og skam.  
Det er alt du får ut av ei nål eller en  
dram

Vi trappa ham ned,  
vi var flere om det.  
Så fant vi et egnet sted  
der han fikk ro og fred.  
Han fikk vite hvor løsningen er.  
Å sette bort rusmiddelet,  
er nødvendig for å finne seg selv.

Han gjorde det.

Det er tre år siden nå,  
Og når det hender han ser,  
noen stå på kne,  
som om de skulle be,  
da rekker han ut en hånd,  
og hjelper den sårede på bena.

Av Oddmund Harsvik

## MOT NATT

Så står jeg her på verandaen,  
enda en tidlig lørdag kveld  
Jeg kikker opp mot himmelen,  
ser sola i vest er på hell.

Mens månen stiger, tykk og rund  
Og det blinker i milliarder av stjerner.  
Går det mot en sødmefull stund,  
og en dag i Posebyen er over

Det er mørkt.  
Tid for melankoli  
Det går mot natt.  
Drømmenes tid

En dag er slutt.  
Endelig forbi.  
Men en ny vokser fram  
over Posebyen i Kristiansand.

Av Oddmund Harsvik



## Melankoli

Den laveste  
mørkeste avgrunn  
i skyggen av  
depresi  
Når livet ikke lenger  
føles verdt å leve

Stunden er kommet  
der ingen øyekontakt  
lenger kan oppnås  
Blikket er ikke lenger  
verdt å heve.  
Det ble for mange gangene  
- jeg kunne unngås.

Man ankom denne stasjon,  
kalt siste stopp,  
fordi man ikke tok seg sammen,  
var positiv  
eller greide si stopp.  
Fordi hverken en selv eller andre  
tok seg tiden, bryet, slitet og møyen,  
og det ble aldeles umulig  
å løfte en opp

Svart ligg jorden brakk,  
dagen da sjelen,  
viljen og gleden  
sammen knakk  
Det ble ikke meg  
som siste sticket trakk.

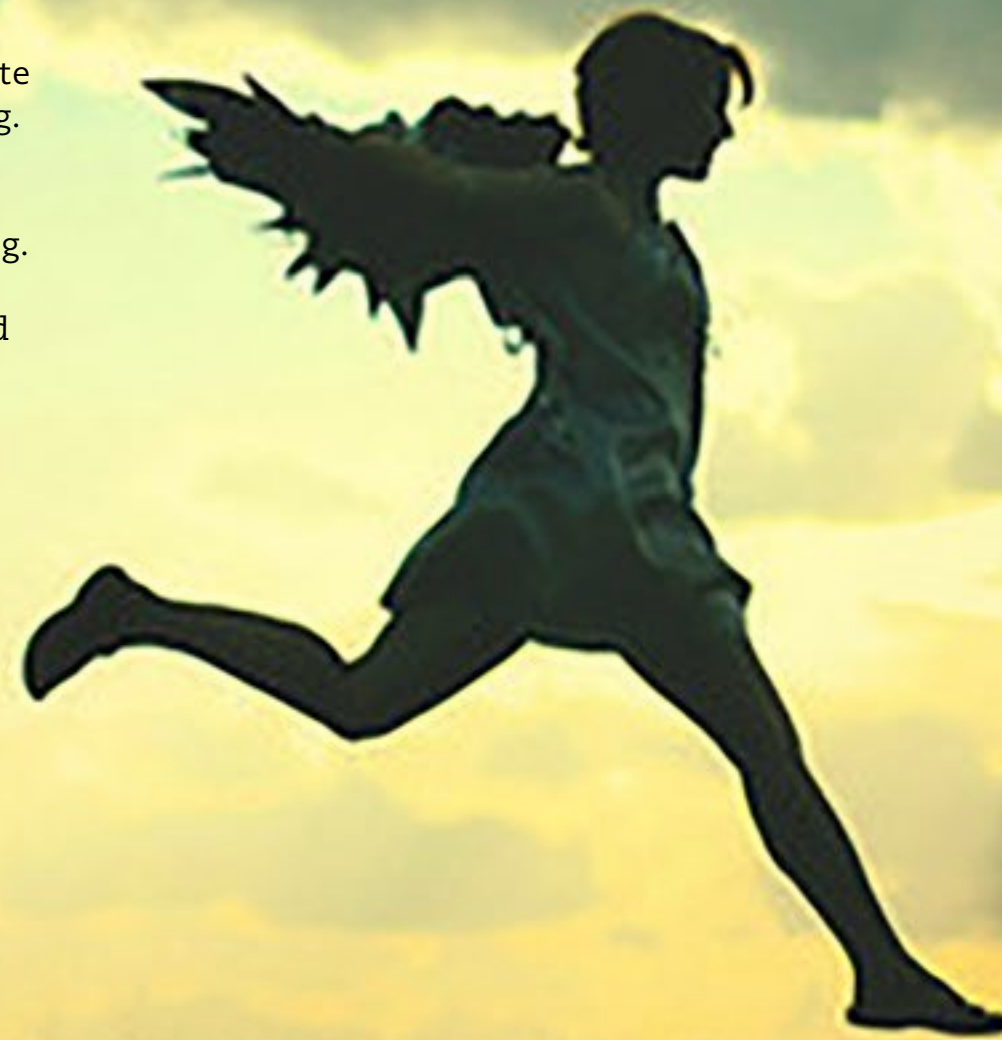
Livets mening blir å finne  
på siste holdeplass nå.  
Og leken, livet, kampen og kivet  
vil sin ende få  
Eneste mål, eneste som hold meg igjen  
er løsningen på hvordan  
og hvilke metode  
man skal bruke  
for å avslutte på?

Neste fest.  
Der er jeg dypt sovende gjest  
Når toner av mine valgte sanger  
fyller tomrommet  
i Vår Herres Kirke  
Håper jeg du tenker på de ganger  
du gikk rett forbi.  
Du hadde intet å inkludere meg i.

Nå sitter du der og sørger  
i salmesang.  
Og tenker nok ikkje,  
hverken før eller nå,  
en eneste gang  
på hvordan det var for meg  
Din tanke fylles  
av hvordan det i dette øyeblikk  
føles for deg.

Dette er vårt siste møte  
Dette er vår siste gang.  
Jeg får endelig hvile.  
Du går ut  
i solskinn og fuglesang.

Av Hege Anita Aarvold



## Surrender to the void

Ikke før hadde månen  
vendt seg,  
og sto i ny,  
før jeg foldet armene ut,  
tok sats,  
og kastet meg ut  
i det blå.  
Med vinger av purpur.  
For bare de  
som har tatt del  
i nattverden,  
kan våge, kan vite.  
Bare den som lever tett  
ved vår Fars hjerte,  
er ikke lenger slave  
av seg selv,  
men kaster oss ut i det.  
Dette blå som omgir  
og bor i alt.

Av Ulf Edvard Endresen.



Når bunnen er nær, er hjelpen der

”Klar reddet av Stormberg”, var overskriften i fvn.no den 2. oktober 2013. Overskriften var et utslag av det som hadde skjedd tidligere samme dag.

Under et selgermøte - denne ettermiddagen - hadde jeg gitt beskjed om at vi ikke hadde penger til å komme med flere utgivelser av Gatemagasinet Klar. Vi hadde i løpet av de siste to årene tapt 70 000 kroner i snitt per utgivelse. I tillegg hadde støtten fra foreninger og næringsliv stoppet opp. På kontoen sto det 30 000 kroner.

Det ble en nedbrutt stemning etter at jeg kom med beskjeden. Et par av selgerne kom inn på kontoret og gråt sine modige tårer. ”Hva gjør vi nå”, spurte de? Jeg hadde ikke noe svar å gi dem.

En times tid etter at jeg gikk hjem, ringte en journalist fra Fædrelandsvennen og spurte: ”Er dere konkurs”? Jeg svarte bestemt nei, men forklarte at vi mangle penger til å fortsette driften av gatemagasinet, men stiftelsen var ikke konkurs.

En halv time senere sto et intervju med meg på nettet, med overskriften: Gatemagasinet Klar mot konkurs. Jeg var formentalt utmattet til å bry meg om overskriften, men ble veldig oppløftet av telefonen som fulgte en times tid etter at saken ble lagt ut i nettavisen:

Hei, Oddmund. Det er Steinar Olsen i Stormberg. Vi går inn med 300 000 kroner. 100 000 dette året og 200 000 i 2014. Jeg håper dette berger driften.

Vel, nå er det passert et år siden denne kvelden, og vi er her. Takket være hurtig reaksjon fra en annen gründer. En som har lyktes i næringslivet gjennom å kombinere inkluderende arbeidsliv, sosialt engasjement, miljøspørsmål og rettferdig handel. Det har langt fra vært enkelt. Og vi har vært på nippet til å måtte gå inn (ikke konkurs), flere ganger underveis dette året.

Jeg husker jeg knakk sammen i gråt

etter samtalen med Steinar den aktuelle kvelden. Og det var ikke den første gangen denne mannen fikk meg til å grine:

Den 28. desember, 2008, ble kona mi hardt rammet av slag. Jeg pendlet mellom sykehuset og jobben, fordelte meg som best jeg kunne. Helt i begynnelsen av det nye året, kom plutselig beskjeden fra senterledelsen ved Sørlandssenteret: Ingen gatemagasinselgere har anledning til å stå ved senteret.

Saken ble blåst i media. I løpet av den første uka var undertegnede og Klar den mest medieomtalte saken i Nrk-Sørlandet. Jeg var totalt utslitt da jeg kom fra sykehuset en kveld, og telefonen ringte - rundt ca klokken 22.

- Hei. Det er Steinar Olsen fra Stormberg. Jeg har vært på reise, kom akkurat hjem og fikk med meg at dere har problemer med å få stå ved Sørlandssenteret. Hvis du ikke har noe imot det, vil jeg gjerne skrive en mail til senterledelsen og be de trekke forbudet. I mellomtiden kan du si til selgerne som står fast ved senteret at de kan komme ned med det antall blader de beregner tape på denne utestengelsen. Så skal Stormberg kjøpe opp disse bladene.

Stormberg har vært med siden den gang. De har sponset selgerne med vinterjakker, supplert oss med miljøvennlige bærenett, slik at selgerne har noe å bære bladene i. I samarbeid med Specsavers organiserer vi synssjekk for rusmiljøet én gang årlig. Butikken gir gratis synsundersøkelse og gratis briller til de som trenger det. Også der er Stormberg en viktig medspiller. Siden dette foregår på vinteren, står representanter for bedriften og deler ut varme luer, hansker og skjerf.

For oss i Klar har dette betydning utover den økonomiske og praktiske støtten. Vi føler oss sett i en større sammenheng. Og at samfunnet har behov for de tjenestene vi tilbyr.

Hvorfor gjør Stormberg dette? Det bør de selv få svare for. Men jeg har noen tanker om hvorfor det har betydning for samfunnet at vi fort-

satt er her: Alle som selger Klar går opp ett trapprinn når de tar ansvar for egne hverdag, tar Gatemagasinet Klar under armen og stiller på jobb. Dette betyr at de ganske snart får bedre rusmestring og dermed forbruker færre kommunale tjenester. De får bedre helse som følge av mer kontrollert rusmiddelbruk. Hver og en som går inn i behandling og som blir rusfrie noen år, i beste fall for alltid, sparer samfunnet for millioner av kroner. Selv de som blir stående på det første trappetrinnet, utøver positiv påvirkning på samfunnet.

Mindre kriminalitet, mindre forakt og frykt for hverandre. Økt forståelse og ikke minst gir de veiledning til pårørende som er i tvil om deres håpefulle er i faresonen.

Vi er her fremdeles folkens; ett år etter at vi skulle vært lagt ned. 300 000 kroner fra Stormberg, har bidratt til at en selger til har flyttet inn i egen leilighet, finansiert ved Start-lån, fem Klar-selgere er i behandling for å bli rusfrie.

Jeg tror det er flere enn meg som mener at de pengene Stormberg bidro med, har forrentet seg til en god samfunnsøkonomisk fortjeneste. Tenk litt over det når dere vurderer for og imot om å kjøpe et gatemagasin, eller dere lurer på om dere vil gi dere økonomiske støtte til konseptet.

Med ønsker om et god utgang på år 2014 og forhåpninger om et Klar(t) år i 2015.

Oddmund Harsvik





Familieklubbene:

Livslangt, gratis ettervern

I Familieklubben får jeg lov til å være sinna på han som jeg gikk på tå hev for, og som mamma hysjet meg ned for ikke å forstyrre, sier Kistina Axelsen (19).

Tekst og foto Oddmund Harsvik

Første gang undertegnede hørte om Familieklubbene, importert fra Italia, var i år 2000 eller 2001. Tidligere nestleder i Klar, nå avdøde, Nils Kristian Skarpeteig, holdt et informasjonsmøte om selvhjelpsgruppen i Vennesla. I 2006 ble det etablert klubb i Kristiansand.

#### DE TAUSE BARNA

Kristina kom til inn i Familieklubben da moren valgte å skille seg fra sin rusavhengige ektemann. For å få hjelp til å takle sine følelser rundt et liv med en aktiv rusavhengig, tok hun med sin datter til et første møte med selvhjelpsgruppen. Etter hvert kom også Kristinas eldre bror med i klubben

- Dette ble på mange måter redningen min, sier Kristina, som var 14-15 år da hun ble klubbmedlem. Her fikk hun via speilingen mot de andre klubbmedlemmer, satt ord på følelser og tanker. Hun fikk utløp for mange års frustrasjon over ikke bare å være sint på faren misbruk av rusmidler, men også over å bli beordret til å tie om sinnet.

- **Jeg husker jeg tenkte; skal jeg ikke en gang få lov til å være sur på han en gang. Bli hørt foran han som har gjort meg stille?** Mamma hysja meg ned for ikke å uroe pappa som var det hun kalte "i dårlig form".

#### VIL HJELPE

Kristina er ikke lenger taus. Hun er en verbal 19-åring som blir brukt som erfaringskonsulent innenfor psykiatri og rusfeltet. Hennes største drøm er å få bidra med sine erfaringer til at andre kan få et bedre.

- Spesielt ønsker jeg et større fokus på

ungdommer. Og vil gjerne bidra med egne erfaringer. Her i klubben kan vi kjenne oss igjen i hverandre. Vi får satt ord på egne følelser gjennom det de andre medlemmene forteller.

#### KLUBBASISTENT

Vibecke Hagelund Tønnesen er klubbassistent (administrer) Familieklubben i Kristiansand. De holder til i Energiverkets lokaler i Elvegata, tvers overfor Aquarama.

Her holder de møter annenhver onsdag. Vibecke er usikker på hvor mange som har vært med opp gjennom årene.

- Det har vært veldig mange inkom. Studenter som flytter, eller barn og unge som vokser til og flytter ut for å etablere seg andre steder. Hun understreker at klubben er for både pårørende og misbrukere. Her er det tillatt å vise følelser også med barn tilstede. Det kan høres litt skremmende ut, vi vil helst skåne våre barn og unge, men de forstår og opplever mer enn vi aner, sier Vibecke.

*Vibecke Haglund Tønnesen og Kristina Axelsen forteller om de mange gyldne øyeblikk medlemmene får. Det som på folkemunne kalles aha-opplevelser. Disse øyeblikkene kan kun speilingen i hverandres historie tilføre mennesker i slike situasjoner.*





Fra terapeut til Familieklubb  
For 25 år siden ble jeg møtt av Gro Justnæs Kvalheim da jeg for første og eneste gang ba om hjelp for mitt alkoholproblem. Nå møtes vi for å prate om fortiden og om hennes engasjement for Familieklubbene.

Tekst og foto: Oddmund Harsvik

Det er vanskelig å avslå når spørsmålet om jeg ikke vil skrive om Familieklubbene kommer fra en som så sterkt har bidratt til at mitt liv er blitt et liv.

#### MIN REDNING

Vårt første møte står foran meg som om det skjedde for fem minutter siden, ikke i slutten av januar 1990. Et par dager etter den første telefonen, kommer jeg innom kontoret hennes på A-klinikken, som det het den gang.

- Du, Oddmund Harsvik. Er du villig til å gjøre hva som helst for å komme ut av misbruket? Jeg hadde ikke en gang rukket å lukke døra før dette spørsmålet ble hamra mot meg.

- Ja, alt unntatt selvmord, forsøkte jeg å fleipe det bort. Det gikk etter hvert opp for meg hvor viktig dette spørsmålet var. Uten min villighet til endring, kunne ingen gjøre noe for meg. Men dette tok det tid før jeg forsto. Etter en tur på galeien igjen, hadde jeg gitt opp hele "slutt-å-drikke-prosjektet". Inntil telefonen ringte en gang i slutten av februar.

- Hei igjen, Oddmund. Er du edru? Og vil du i så fall ha en ny samtale? Du var jo tøff nok til å søke hjelp, så jeg regner med at du innerst inne vil ut av det. Vi avtalte et nytt møte, og med unntak av en fest den 2. mars, har jeg ikke drukket en dråpe siden.

#### FAMILIETENKING

Gro Justnæs har jobbet med rusavhengighet siden 1983, da begynte hun på A-klinikken i Kristiansand. Da klinikken i 1986 begynte omleggingen til å innføre Minesota-modellen i behandlingen av pasientene, og hun var aktivt med å planlegge hvordan de skulle trekke familien med i behandlingen.

- Den gang var det vanlig å kun behandle misbrukeren. Det var som å kun hente sjåføren i bilen som kolliderte til sykehuset, og la passasjerene sitte igjen.

Familieuka ble en viktig del av behandlingen. I en uke fikk familien til mis-

brukerne som var til behandling undervisning og veiledning. De fikk hjelp til å forstå at det ikke var deres ansvar et ektefelle, far eller mor drakk. På denne måten ansvarliggjorde vi misbrukeren og fratok de pårørende skyld.

Gro flyttet til Bergen i 1991, hvor hun begynte i Bergensklinikkene. Med tiden ble hun medansvarlig for familietenkingen der. Senere flyttet hun til Oslo, hvor hun ble ansatt i Blå Kors som rusterapeut. Undertegnede var et par-tre ganger invitert inn til gruppene hun behandlet for å fortelle min rushistorie og veien ut.

#### SPEILER I ANDRES HISTORIER

Da Anne Berit Lillethun etablerte organisasjonen Familieklubbene i Norge (FIN er en egen organisasjon, støttet av Helsedirektoratet), med støtte fra Blå Kors i år 2000, var dette noe som helt naturlig falt Gro Justnæs hjerte nær.

- Jeg begynte å sende par som kom ifølge for å snakke om den partens misbruk, videre til Familieklubbene, samtidig som jeg fortsatte samtalen med dem. Jeg har gjentatte ganger observert hvordan misbrukeren har fått aha-opplevelser ved speilingen av andres historier. Det er lett for en misbruker å sette piggene ut hvis ektefellen forteller sin opplevelse av samlivet og rusens påvirkning. Men når andre forteller, blir det hele mer forståelig.

#### LIVSLANGT ETTERVERN

Gro kommer med et sitat fra den gang hun jobbet som terapeut i Blå Kors: "Blå kors lærte meg å stå. Familieklubbene lærte meg å gå", sa en som hadde fått en nytt liv.

Gro understreker at det ikke er noen motsetning mellom å bruke Anonyme Alkoholikere (AA), Anonyme Narkomane (NA), AlaNon og Familieklubbene.

I de tre første klubbene, handler det om å vokse individuelt, i familieklubben om å samhandle som familie.

- Alle disse selvhjelpgruppene er solide ettervern, helt gratis og livslange.

*Gro Justnæs har i mer enn en mannsalder jobbet med rusmisbrukere og deres familie. "Det er velsignet å få oppleve alle de jeg har kunnet bidra til å få et bedre liv, sier hun.*

Hva er en familieklubb

\* Et fellesskap av mennesker med problemer forårsaket av alkohol eller andre rusmidler.  
\* Et sted hvor den enkelte familiemedlems tanker og følelser tas alvorlig og er i fokus.  
\* Et sted å møtes, og snakke åpent og fortlølig om tabuemnet som rusproblemer fortsatt er i samfunnet.

\* Et sted å snakke om det vi føler vi er helt alene om.

Et sted hvor barna deltar på sine premisser.

Sånn fungerer det:

\* Fast tid, sted og dag. Man møtes en ettermiddag i uken

\* En utdannet person er faglig ansvarlig for klubbens innhold.

\* Alle deltar for egen del og er likeverdige deltakere.

\* Familieklubben er like mye rettet mot pårørende som de med et problematisk forhold til alkohol eller annen rus.

\* Alle kan ha nytte av en Familieklubb, også hvis du er den eneste som ønsker å delta

\* Medlemskapet varighet bestemmes av hver enkelt

\* Det er ingen krav om henvisning fra lege eller andre instanser. Alle får en samtale før de starter i klubben.

\* Alle har taushetsplikt

Noen sitater fra deltakere

Det er fantastisk at også barna kan være med

Viktig at det ikke kun finnes en sannhet, men at vi alle skal finne vår vei til et bedre liv.

Det at pårørende og den som drikker går sammen er unikt – det skaper mye større forståelse hos begge parter.

"Det var samtalen i klubben som virkelig åpnet øynene mine og gjorde meg oppmerksom på hva jeg faktisk gjorde mot familien min

Hadde ikke familien min og jeg gått sammen i klubb, hadde vi ikke bodd sammen i dag.

Når jeg ser hva klubben betyr for min datter, vet jeg at det virker.

Familieklubben er vår livsforsikring.







#### **IDENTITETEN I EN GULLMEDALJE**

Jeg kom plutselig i tanker om en av gatas glade gutter, fra den gang jeg flytta til Kristiansand, sommeren 1973. Han hadde fast celle i fyllarresten, hvor han ble plassert enten han ramla om av pådrukken epilepsi eller av fyll.

Kjell, som mannen het, hadde imidlertid sin stolthet, bunnet ut fra en identitet og egenverdi han hentet fra barndomsdagene. I lomma hadde han sin kjæreste eiendom. En gullmedalje fra kretsmesterskapet i turn. I denne lå hans stolthet, hans verdighet og hele hans identitet.

Jeg er kretsmester i turn, informerte han meg en dag jeg hjalp han på bena. Han hadde kul i panna, skrubbsår på hendene og blødde nesblod. Tre ganger hadde sykebilen henta han etter fall bare denne ene dagen. Han skrev seg ut hver gang.

Jeg har mange ganger tenkt på hvordan vi etablerer vår egenverdi. Noen utfører daglige heltedåder, men føler at de aldri når opp. Kjell lå i grøfta det meste av livet, men han tvihold på det han oppfattet som sin største prestasjon i livet:

Gull i kretsmesterskapet i turn ble for han en flytevest gjennom et alt for kort liv. Jeg tror likevel selvforakten var større, men overlevelsesdriften bet seg fast i medaljen.

Han kunne miste brennevinet sitt, medisinen sin, venner og familie. Men aldri gullmedaljen. For i den lå siste rest av selvrespekt.

Av Oddmund Harsvik

Hvis (If)

Hvis jeg tynger tankene  
med alt jeg ikke fikk gjort,  
forsimpler jeg dagene  
som allerede går for fort.

Hvis jeg i stedet undres,  
med all min glede,  
over alt som forandres ,  
fra galt til noe bedre:

Da først forstår jeg  
at livet mitt er stort.

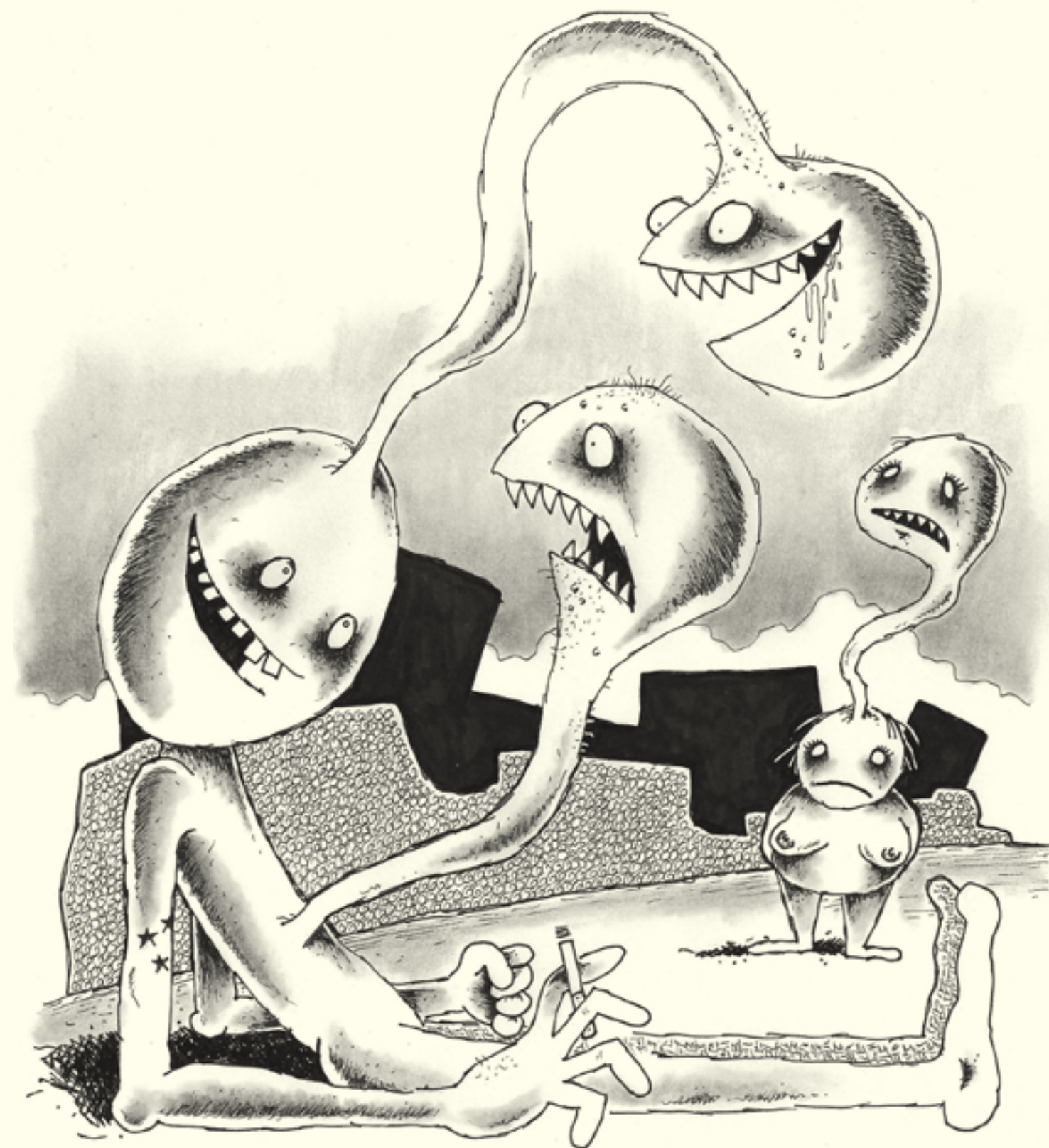
Av Oddmund Harsvik



# 07 media

*Bli du ikke  
sett  
så blir du ikke valgt*

DESIGN / TRYKK / SKILT / BILDEKOR / STORFORMAT



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. Mobilmnr: 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

pressens faglige utvalg  
**PFU**

ORD OG BILDER  
ER MEKTIGE VÅPEN.  
MISBRUK DEM IKKE!



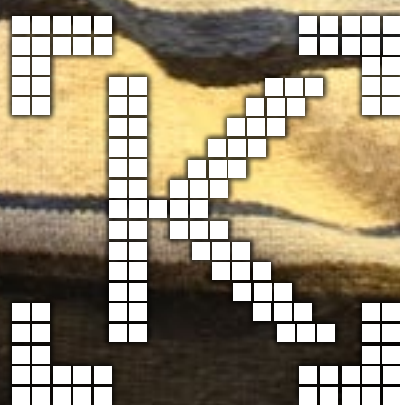
PFU er et klageorgan oppnevnt av Norsk Presseforbund. Organet som har medlemmer fra pressorganisasjonene og fra allmenheten, behandler klager mot pressen i pressetidsskandaler (trykt presse, radio, fjernsyn og nettpublikasjoner).

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





Klar-selger Lars  
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"