

AVANTGARDE

"Aktiv livsstil i rusfritt miljø"



Organ for Norske Jernbaners Avantgard

Nr. 2 - 2004

98. Årgang

INNHold:

- S. 2 Jubilanter.
- " 3 Redaktørens betraktninger.
- " 4-7 Landsmøtet 2004
- " 8 Alkohol dreper
Tidlig debut
- " 9 Regionprosjektet
Trimgruppe-turvenner
- " 10 Drammensavd på tur
En god og en dårlig nyhet
- " 11 Kokain
Sentralstimulerende stoffer

Om Hausttreffet side 10

Vi ønsker alle leserne
en god sommer!



Flagget på Sole Hotell i en flomstor Krøderfjord.

Jubilanter

Vi gratulerer !!!

Håkon og Astrid Olsen avdeling Skien 70 år, henholdsvis den 7. juli og 9. sept.

Sigmund Bell Rysst avdeling Drammen 55 år den 20. juli

Mona Holmsen avdeling Drammen 50 år den 4. mai

Heidi Haugen avdeling Drammen 50 år den 18. juni

Gunnar Swensen avdeling Oslo 50 år den 28. mai

Jon Egil Stanes avdeling Oslo 50 år den 11. november

Glenn Helleland avdeling Kristiansand 50 år den 24. mars

Knut Bjørn Kværnes avdeling Kristiansand 50 år den 29. november

Jan Tonne avdeling Bergen 50 år den 10. november 2003

Petter Bjørdal avdeling Bergen 50 år den 24. desember 2003

Gunnbjørg Eriksen avdeling Hamar 50 år den 13. februar

Even Løkken avdeling Trondheim 50 år den 28. oktober.

En av 50-års-jubilantene



Gunnar Swensen

Aktuelle internettadresser om russpørsmål.

Sosial og Helsedirektoratet:

Avdeling rusmidler.

www.shdir.no – www.rusdir.no

AKAN

www.akan.no

Actis

Rusfeltets samarbeidsorgan.

www.actis.no

Alkokutt

Noen ganger passer det ikke. Om alkoholfrie soner.

www.alkokutt.no

SIRUS

Statens institutt for rusmiddelforskning.

www.sirus.no

Redaktørens betraktninger

Redaktør og ekspeditør av bladet:

Reidar Flatland
Planteskolen 26, 3024 DRAMMEN
Tel. 32 82 67 82
E.post: reflat@c2i.net

Forbundsleder

Gunnar Vestby
Moskusvn. 2
2409 ELVERUM
Tel. 62 41 37 08 • 913 08 088
Epost: gunnar.vestby@jbv.no

Nestleder

Karin Johannessen Rysst
Åsgårdstrandvn. 434,
3179 ÅSGÅRDSTRAND
Tel. 33 33 13 00
Epost: karrysst@online.no

Forbundssekretær

Ove Carstensen
Tunvollvn. 1
3057 SOLBERGELVA
Tel. 32 23 05 60
Epost: ovec@asb.no

Organisasjonssekretær

Ellen Källmann Hennum
Solbergvn. 43, 3057 SOLBERGELVA
Tel. 32 87 28 32
Epost: ek.hennum@jbv.no
ellen.kallmann.hennum@online.no

Forbundskasserer

Morten Bjørge
Skinstrytesvingen 5,
2209 KONGSVINGER
Tel. 62 81 72 26
E.post: morte-bj@online.no

Kvinnenemndas leder:

Brynhild M.Solberg
Mjeldheimskleiva 46,
5261 INDRE ARNA
Tel. 55 24 06 15

Studienemndas leder:

Per Gommerud
Sandskroken 15
3055 KROKSTADELVA
Tel. 32 87 84 89
E.post: p.gommerud@c2i.net

Ungdomsnemndas leder:

Knut Andersen
Hyggenveien 57b
3442 Hyggen
Tel: 31 28 76 65
Tel. arb: 23 15 38 36

Så er årets landsmøte tilbakelagt, et hovedlandsmøte, med beretninger og regnskap for de to siste årene. Et landsmøte hvor man kan få inngående kjennskap til aktivitetene og hva som rører seg i forbundet. Men det er begredelig å oppleve den dårlige oppslutningen. Forbundet blir ikke bedre enn det medlemmene gjør det til. Når medlemmene uteblir, blir også debattene og den konstruktive meningsutveksling redusert. Det er ikke riktig å skylde på de siste års vedtak om ikke å kreve totalavhold, vi måtte bare gjøre noen nye grep i håp om å snu den negative trenden i medlemsutviklingen. Man skal ikke stikke under en stol at noen av våre eldre medlemmer er ikke enige i disse vedtaksendingene. Så da står det igjen å beklage at våre nye medlemmer og spesielt de som arbeidet for endringene, til de grader uteble fra landsmøtet. Det er mindre enn 10 år siden vi var mer enn dobbelt så mange på landsmøtene.

Vi har i dag flere uføretrygdete enn industriarbeidstagere sier sosialministeren, ja, vi har fått et tøft arbeidsmarked. Det er naivt å tro at et mer inkluderende arbeidsliv lar seg kombinere med mer markedsstyring og økt konkurranse. Det er innlysende at om man skal vinne anbud, så er man avhengig av å alltid ha de friskeste, raskeste og mest overtidsvrige arbeidstakerne. Dermed blir det automatisk mindre plass til de som ikke kan yte maksimalt hver dag, hele dagen. Dette fører til stress, misstrivsel og sykefravær. Konkurransen har sin pris i form av slitasje, sykdom og utstøting og må tas med i regnskapet når arbeidsgiverne setter opp driftsbudsjett og bemanningsplaner. Samfunnet gjennom folketrygden er overlatt ansvaret for de som skyves ut, i

framtida må arbeidsgiverne ta mer av det ansvaret.

I debatten som føres i media fortiden blir arbeidstakerne beskyldt for å være latsabber. Slike påstander burde ansvarlige ledere høyne seg over. Derimot skulle det være artig å se resultatet av en undersøkelse av sykefraværsårsaker. Jeg ville ikke være det minste overrasket om den viktigste årsaken til sykefravær er livsstilskader. Vi vet at diabetes øker, alkoholforbruket øker (det er nå oppe i mer enn 6 liter pr. nordmann over 15 år) og tobakksforbruket prøver man å gjøre noe med, men tør politikere å ta dette på alvor og regulere prisene slik at sunn mat som frukt og grønnsaker blir rimeligere og "fymat" som brus, sjokolade, fete melkeprodukter og alkohol blir dyrere – mye dyrere. Ikke alt som man har lyst på og har råd til, er like sunt. Kanskje skulle helsemyndighetene lytte mer på Fedon Lindberg og Per de Lange og styre markedskreftene med lovverket. De er eksperter som tør å si sin mening om norsk kosthold.

Møter i avd. Drammen

Vi minner om møteplanen for avdelingen.

Etter sommerferien starter vi opp med følgende møteplan:

Program

- tirsdag 14. september (ikke den 7.de)
Verdensomseiling med Hohov/Rønniksen
- tirsdag 5. oktober
- tirsdag 2. november
- lørdag 20. november Temamøte
Utbrent eller bare trett.

I desember blir det felles julemøte med avdeling Oslo som vertskap.

2004 LANDSMØTET

Under et par til dels kraftige regnskurer ankom landsmøtedelegatene Sole Hotell. Hotellet ligger omkranset av et stort parkanlegg mellom riksveg 7 og Krøderfjorden ved Noresund. Våren har bare så vidt gjort sin entre (temperaturen minnet om midtsommer), plenen var frodig grønn og store mektige bjerkestrær hadde nyutsprunget løv på.

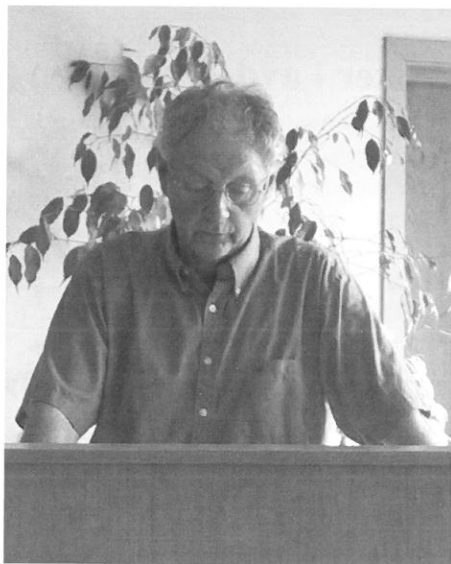
I møtesalen ble man slått av hvor stusselig det er å komme inn i en flott møtesal med bare bord og stoler til 30 personer. Leder i avdeling Drammen, Kåre Fossum, ønsket delegatene velkommen til Buskerud fylke, nærmere bestemt Noresund. Han orienterte om det praktiske og om programmet delegatene ville bli invitert til utenom landsmøteforhandlingene.

Forbundsleder Gunnar Vestby, ønsket delegatene vel møtt til det 111.

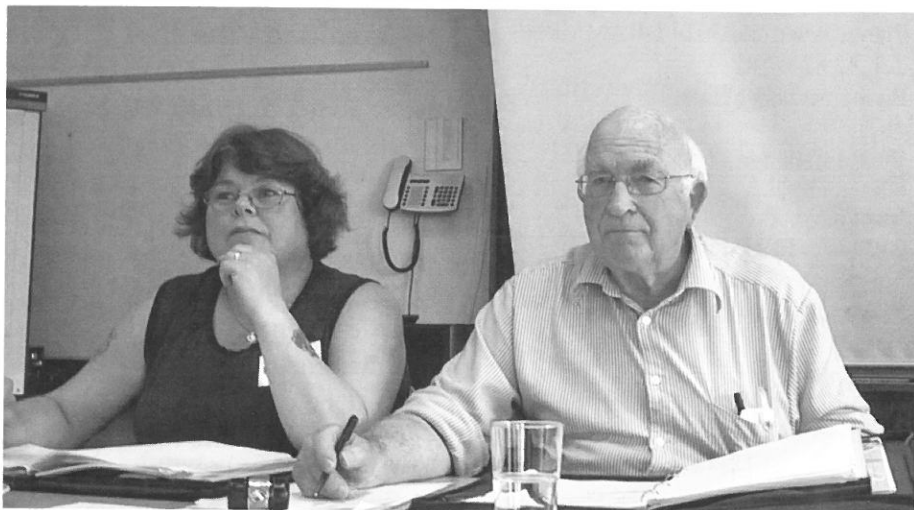
Landsmøte. Han var skuffet over deltagertallet, men han trodde det er nokså normalt i foreningslivet for tiden.

Det møtte 17 medlemmer fra avdeling Drammen, 8 fra avdeling Oslo og 2 medlemmer fra avdeling Skien. Etter at møtet ble erklært lovlig satt og dagsordenen var godkjent, ble medlemmer som er gått bort de to siste årene minnet. To gjester ble ønsket velkommen, det var æresmedlemmene Guttorm Stien og Alf Øiestad.

Forbundssekretæren Ove Carstensen, foretok oppropet. Forretningsorden ble godkjent og til landsmøtets dirigenter ble



Gunnar Vestby



Karin og Alf

valgt Karin Johannessen Rysst og Alf Øiestad. Til å føre protokollen ble Sigmund Bell Rysst og Ove Carstensen valgt. Referenter: Kåre Fossum og Reidar Flatland. Redaksjonsnemnd ble: Per Gommerud, Anne Grete Kristiansen og Øystein Vold.

Forbundslederen overlot så dirigentklubba til de valgte dirigentene som fortsatte med dagsordenens punkt 9 som var årsberetninger for årene 2002 og 2003.

Forbundsstyrets og protokollnemndas beretninger ble lest og vedtatt med et par presiseringer. Beretninger fra Landsstudienemnda, Landsungdomsnemnda, Landskvinnenemnda, organisasjonsnemnda, Feriehjemmet Høl og NJA-bladet ble lest og godkjent.

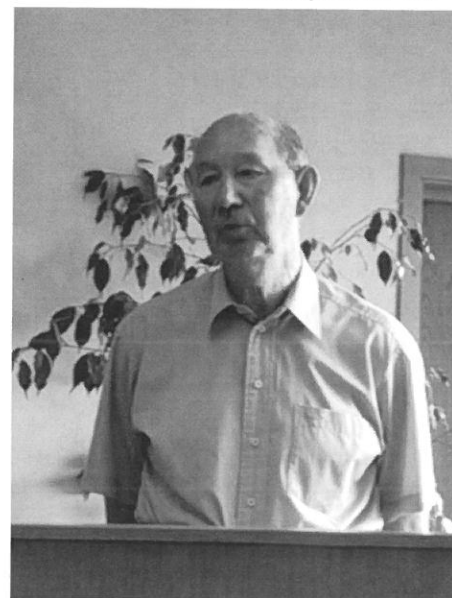
Per Arve Kristiansen mente at fotturene fra Bjørneparken til Langedrag og Sabotørruta på Rjukan og fotturen til Gaustatoppen bør komme med i årsberetningene. Det ble vedtatt at de skal være med i forbundsstyrets beretning. Regnskapene ble referert og kommentert av forbundskasserer Morten Bjørge. I balansen for 2003 i regnskapet for Høl er ikke opptjent egenkapital tatt med slik at Sum Egenkapital og gjeld skal være kr. 117 903,58. Etter at Statsautorisert revisors melding ble referert, ble regnskapene vedtatt og kassererne fikk ansvarsfrihet. Man gikk så over til å behandle innkomne forslag.

Forslag fra avdeling Drammen vedrørende Trimgrupper ble vedtatt skal utprøves i avdelingene og at det er tilstrekkelig med 3 personer i hver gruppe

hvorav en er NJA-medlem. Viser for øvrig til omtale side 9. Forslag om forbundets offisielle skrifttyper ble vedtatt "Bookmann Old Style" som tekstskrift og "Monotype Corsiva" i logoteksten.

Forslaget fra Ove Carstensen avdeling Drammen angående omplassering av fondsmidler fikk ikke tilslutning. Forslag fra forbundsstyret om redusert mellomandsmøte ble vedtatt avvist, da det er opp til det sittende forbundsstyre å sette opp programmet for landsmøtene.

Forslag om aktivitetsnemnd fra Karin og Sigmund Rysst (ikke behandlet på medlemsmøte i avdeling Drammen). Forslaget ble trukket da det er villige kandidater til styret i Landsungdomsnemnda. Liste over navneendringer i Vedtektene for Norske Jernbaners Avantgard ble tatt



Kåre ønsker velkommen.

2004 LANDSMØTET



Morten Bjørge

til etterretning. Her vil redaktøren bemerke at man må være nøye med stavelsen av *Avantgard*. Det er *NJA*-bladet som heter "*Avantgarde*". Under behandlingen av denne listen ble vedtatt å endre navnet på Landsungdomsnemnda til Aktivitetsnemnda.

Handlingsplan for 2004 og 2005 stod så for tur til å behandles. Forbundsstyret hadde satt opp fire punkter de ønsker å arbeide videre med og fikk landsmøtets tilslutning til det. Det er: videreføre arbeidet med å få ajourført medlemsregisteret, man skal ta en nøye gjennomgang av nemndenes arbeidsoppgaver, tillitsvalgte skal innkalles til møte for å forsøke å få til en mer aktiv organisasjon, og under forutsetning av at man får prosjektstøtte for 2004 vil vinterkurset i 2005 bli forsøkt gjennomført. Guttorm Stien fremmet forslag om at forbundsstyret skal søke å få oppnevnt kontaktpersoner i alle hvilende avdelinger. Det ble vedtatt å ta dette med i handlingsplanen.

Morten Bjørge fikk så ordet for å presentere budsjett for året 2005. Det ble vedtatt at kontingenten til bladet skal betales til forbundskasserer sammen med avdelingenes medlemskontingent. For øvrig ble budsjettet vedtatt uendret.

Neste mann fram til talerstolen var Kåre Fossum, medlem av valgkomiteen. Før han gikk over til å presentere valgkomiteens forslag til tillitsvalgte, refererte han valgkomiteens innstilling om uendret

utgiftsdekning til tillitsvalgte. Den ble vedtatt.

Det var noen "hull" i lista over tillitsvalgte som ble lest, men etter at Landsungdomsnemndas styre og leder for komiteen for Høl kom på plass, løste resten seg uten store vansker.

Forbundsstyret blir uendret med Gunnar Vestby som leder og landsstudienemnda uendret med Per Gommerud som leder. Landsungdomsnemnda fikk følgende sammensetning: Leder Knut Andersen avdeling Drammen, sekretær Jorunn Hagen Hansen avdeling Drammen og kasserer Ove Carstensen avdeling Drammen. Landskvinnenemnda er også uendret med Brynhild Møllerup Solberg avdeling Bergen som leder. Redaktøren av *NJA*-bladet fikk ny tillit og styret for bladet fortsetter med Guttorm Stien avdeling Oslo som leder.

Organisasjonsnemnda fikk ny leder idet Rolf Andreassen avdeling Oslo ble valgt, de øvrige i nemnda fortsetter.

Protokollnemnda som i mange år har hatt tilhold i Bergensområdet bad om avløsning, ny leder ble Sigmund Bell Rysst avdeling Drammen, medlemmer ble Per Arve Kristiansen og Randi Westbye begge avdeling Drammen med Torbjørg Nedberg avdeling Drammen som varamedlem. Forbundets kontor blir flyttet til Høvik og i den forbindelse ønsket man å forsterke arkivarjobben med et medlem, her ble Alf Øiestad avdeling Oslo ny i tillegg til Hans Holsetstuen og Guttorm Stien. Representant til FFFF er Magnar Wøllo avdeling Oslo og ny leder

for styret for Høl ble Ove Carstensen avdeling Drammen. Valgkomiteen bad om avløsning og det fikk de. Ny leder ble Rolf Andreassen avdeling Oslo med Øystein Vold og Morten Bjørge begge avdeling Oslo som medlemmer.

Neste års Landsmøte ble vedtatt lagt til Oslo-området.

Før man gikk over til avslutning takket Alf Øiestad og Guttorm Stien for invitasjonen og fremførte noen velmenende ord om landsmøtet som nå er tilbakelagt. Guttorm røpet at det nå er 34 år siden han var forbundsleder. Per Arve Kristiansen avdeling Drammen kommenterte sitt første Landsmøte i dette forbundet.

Protokollen fra årets landsmøte ble lest av en av sekretærene, Sigmund Bell Rysst. Et par bemerkninger ble tatt med og protokollen ble vedtatt.

Den gjenvalgte forbundslederen fikk så ordet til avslutning og takket for tillit til gjenvalg og sekretariatet for utmerket arbeid og avdeling Drammen for vel utført arbeid med tilretteleggelsen for rammen rundt dette landsmøtet. Han kom også inn på at vår organisasjon må bli mere synlig. For å få flere medlemmer må vi ha aktivitet og oppmerksomhet om organisasjonen vår.

Referent ReF.



Kaffepause

2004 LANDSMØTET



Ove Carstensen og omviserne, Gunn Båsen og Christina Skredsvig.

Den uoffisielle delen av Landsmøtet.

Som det framgår av referatet fra landsmøtet hadde avdeling Drammen tatt ansvaret for å bestemme sted besørg adkomst og legge opp program utover landsmøteforhandlingene. Inntrykket man sitter igjen med er at opplegget var godt tilrettelagt og passet godt til formålet, det å lage en fin ramme om et landsmøte med kulturelle innslag. Deltagere som ikke kom på motorsykel eller i privatbiler, ble transportert i en av Nettbuss' turbusser av NJA's blide og trivelige medlem Knut Andersen. Vel etablert i romslige og pene rom, ble man bydd på rundstykker, kaffe og te i en salong med vinduer vendt mot ett grønt parkanlegg og en flomstor Krøderfjord. Etter et par regnskyll ved ankomsten, viste Noresund seg i nydelig solskinn og varmt sommervær. Årets 150 års jubilant, Jernbanen i Norge, spanderte nydelige burgunder T-skjorter som var lagt ut på delegatenes plasser sammen med sakspapirer, skrivesaker og sanghefte laget spesielt for dette landsmøtet. Som seg "hør og bør" ble landsmøtet åpnet med Velkomstsangen av Reidar Johnsen. Landsmøteforhandlingene er omtalt annet sted i bladet, så her tar vi bare med litt om den uoffisielle delen. Dirigentene satte av litt tid for delegatene til å områ seg før kveldsmiddagen. Kvelden ble overlatt til hyggesamvær over en kopp kaffe / te. Etter

frokost, lørdag, og ei kaffepause holdt forhandlingene fram til lunsj. Resten av lørdag var satt av til kulturatspredelser. Det begynte med at deltagerne satte seg i bussen og kjørte forbi "Kråkeslottet" og over til Sigdal ikke ukjent hjemsted for blant annet gode skiskyttere. Bussturen gikk oppover dalen forbi kjøkken- og bade- utstyrfabrikken, forbi avkjøring til maleren Th. Kittelsens "Lauvli" i Eggedal. Ved Eggedal



Anne Lise og Sigmund Nilsen og Morten Bjørge lytter til Gunn Båsen.

kirke tok bussen av fra hovedveien opp på en svingete og bratt bygdeveg over smale bruer fram til Hagan som maleren og forfatteren Christian Skredsvig hadde. Gården er slik i dag som den var den gang han bodde

der med sin familie for mer enn 100 år siden. Det er i år 150 år siden han ble født på Modum, altså det året Hovedbanen, Norges første jernbanestrekning, ble åpnet. Oldebarnet Hege Christina Skredsvig og Gunn Båsen tok imot oss og ønsket oss velkommen til Kunstnerdalen. Vi ble delt i to puljer for å bli vist rundt i disse gamle bygningene som hadde begrenset plass. Dette hjemmet som er slik det var da Christian og Beret Skredsvig bodde der med to døtre og to sønner, bar preg av å ha blitt bygget om i flere etapper fra å ha vært et uthus. Christian viste allerede i unge år gode tegneferdigheter, selv om oppvekstkåra var dårlig, sønn av møller, fikk han midler til utenlandsstudier fra overlegen på Modum bad. Han var blant anna i Frankrike og sitt gjennombrudd fikk han i 1881, da han på kunstutstillingen i Paris fikk gullmedalje for bildet "Bondegård i Venoix". I atelieret henger mange bilder malt både av Christian og kjente kunstnervener og der står både staffeliet, paletten og penslene slik de gjorde da kunstneren døde i 1924, nær 70 år gammel. Kona Beret, bodde i Hagan helt til 1960, hun var mye yngre enn sinn mann, hun ble dårlig til bens og døde i 1969. Det er Ellen Skredsvig Lie som eier Hagan i dag, men omviseren, Hege, bor i nabohuset og har tilsyn og Sigdal kommune har ansvaret for museet Hagan. I Stabburet er museumsbutikk med salg av kunstreproduksjoner og suvenirer og i annen etasje vises en fast utstilling av Christian Skredsvigs

store skisser til takmaleriene i Nationalteatrets foajé. Fra Hagan gikk bussturen videre opp Eggedal, over Haglebu og vi kom ned i

2004 LANDSMØTET

Hallingdalen ved Bromma, hjemstedet til en annen kjent skiløper, nemlig Ole Gunnar Mikkelsplass. Stedvis kjørte vi på fylling i avnmassene fra den flomstore Hallingdalselva. Vi kom tilbake til Sole bare 15 minutter før vi skulle benke oss til midt-dagsbordet.

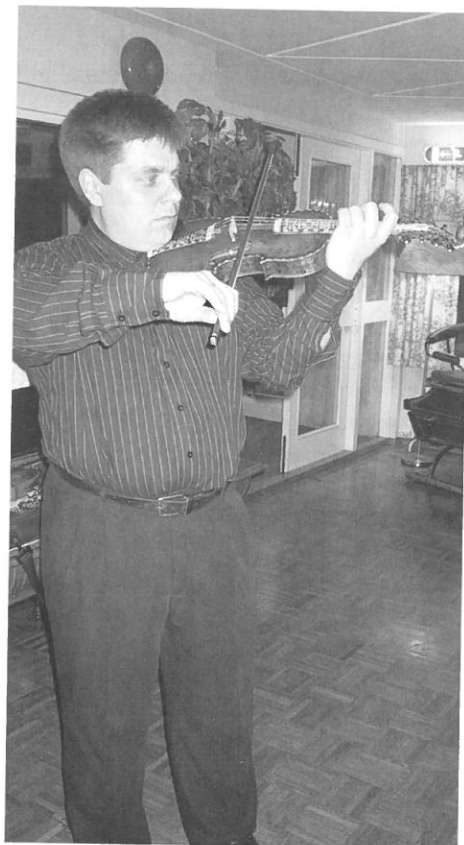
Ettermiddagskafeen ble servert i salongen, sangheftet ble hentet fram og Kåre Fossum ledet seansen som fulgte. Han presenterte kveldens underholder, fiolinisten Steinar Strøm (som er brannmann i Sigdal). For anledningen pakket han opp ikke mindre enn tre hardingfeler den eldste over 100 år gammel og like god som de nyere. De var forskjellig stemt og han ga flere eksempler på låttformer og hvorledes samme låtten hadde forskjellige varianter alt etter hvilke

distrikt den ble spilt. Hardingfela har eksistert i Norge i om lag 350 år og det var først og fremst på landsbygda instrumentet ble brukt. Typiske hardingfeledistrikter var Hedemark, Oppland, Øvre Buskerud, Telemark, Setesdal, Hardanger, Voss og Sogn. I dag er dette ganske annerledes, hardingfela blir benyttet til mange slags musikksgangere og instrumentet blir traktert av gammel og ung, kvinner og menn. Ispedd historier om spillemenn og slåtter ble dette en hyggelig og interessant kveld. Han avsluttet det hele med slåtten Fanitullen og den tragiske historien fra øvre Hallingdal. Etter velfortjente godord og takk av Kåre Fossum, fortsatte samværet med allsang godt akkompagnert av den alltid tilstedeværende Per Gommerud.

Ved avslutningen av landsmøtet takket den gjenvalgte lederen Gunnar Vestby, for saklig debatt og avdeling Drammen for godt tilrettelagt landsmøteprogram.
ReF.



Johannes og Inger Ludvigsen i forgrunnen.



Steinar Strøm med Hardingfela.

Vi sakser fra "Folket"

Tåka letter og kranene er åpne.

Så har vi rundet den magiske dato. 1. juni ble serveringsstedene røykfrie. Fortsatt tar det sikkert lang tid før vi ser alle konsekvenser av "reformen", men allerede nå kan vi slå fast at det vil gå mye bedre enn det mediene forsøkte å få oss til å tro. Og det kan være en god lærdom å ta med seg for alle som ønsker å oppnå noe i samfunnet: Mediene vil ikke ha endring, og bruker sin makt til å motvirke det.

Nå er det selvsagt mange andre institusjoner og store deler av befolkningen som også synes at ting bør være som de er. Eller eventuell som de var. Men på ett punkt synes det ikke å være noen grenser for endring: Alkohol må være tilgjengelig til alle tider og over alt. Vi oppfatter det som et signal når til og med Sandefjord Blad er skeptisk til videre liberalisering og skriver at balansegangen begynner å bli hårfin når byens frisører nå søker om å få skjenke alkohol. Det er kanskje et signal om det samme når Nettavisen kan melde at Per-Kristian Foss er blitt enig med sine nordiske kolleger om å jobbe for dyrere vin (riktig nok i EU, men dog...)

Når vi passerer 1. juni, er vi også ferdig med alle de røde dagene i mai. Erfaringsmessig er det i hovedsak temperaturen som hindrer at det også blir den fuktigste måneden i året. Og i år var kvikksølvhøyden moderat mange steder i landet. En langvarig øl-streik kunne også bidratt til Mai-

tørke, men den ble avbrutt etter noen få dager. Ølarbeiderne ville ha kontroll med bryggerienes bruk av utenlandske arbeidere. Svaret var trussel om å flytte hele produksjonen til lavkostland. Pest eller kolera... Det var kanskje ikke feiringen av nasjonaldagen eller de bevegelige helligdagene i mai som ble ødelagt da politiet i midten av måneden gjorde sitt hittil største beslag av heroin – på 61 kilo.

En del av stoffet var kanskje beregnet på klientellet på Plata. Men nå skal stedet tømmes for folk, trass i iherdige protester. Vi har lenge vært litt usikre på om det var noen god ide` å rense Plata for narkomane.

Men vi blir litt mer sikre på at det kan være nødvendig når vi leser i Aftenposten at foreldre nå tar med sine barn og ungdommer på ned til 10 – 11 årsalderen til på "narkosafari". De skal se hvordan det kan gå og dermed være vaksinert. Nepp!

Lediggang kan være roten til mye moro. Men når drosjesjåførene ikke har annet å ta seg til mellom kjøreturene enn å spille på spilleautomater, har vi stor sympati med dem.

En mer gledelig melding til slutt. Den er fra Elverum der 70 – 80 ungdommer (deriblant et tjuetalls soldater fra Rena leir) gikk i tog mot narkotika, oppgitt over at kommunen ikke gjør nok. Vi har mistet nok venner, var budskapet. Lokalavisa, Østlendingen, fulgte opp med en leder som støtter ungdommenes krav om en utekontakt. Dersom det skulle føre fram, håper vi at folk kan gå i tog riktig mange steder rundt i landet.

Alkohol dreper

Så har det skjedd i Norge også, det vi fra før av har hørt om bl.a. fra Danmark. En ung, respektert mann har drukket seg i hjel på alkohol.

17. mai skal en 34 år gammel mann fra Vikersund i tillegg til øl og annen alkohol ha helt i seg så mye som nitten såkalte Tequila shots, tilsvarende 0,8 liter ren alkohol. Mannen hadde en promille på hele 4,8 (ved en promille på 2,0 inntreffer forgiftningssymptomer og man har ingen selvkontroll), da han ble sendt til Sykehuset Buskerud etter å ha falt i koma natt til 18. mai. Han ble umiddelbart lagt i respirator, men livet sto ikke til å redde og han døde natt til 21. mai.

Det som gjør det hele ekstra tragisk er at det har skjedd i såkalte lovlige former på en kro i Vikersund. Det er ikke drukket hjemmebrent, eller smuglerbrennevin i en mørk bakgate – kun lovlige varer i lovlige omgivelser. Er det allikevel ikke slik som mange hevder at for å tilpasse oss en europeisk alkoholkultur, må vi senke alkoholavgiftene og samtidig gi "alle" som søker konsesjon for salg av brennevin - for derigjennom å få en bedre kontroll med hva og hvor mye som drikkes. Bør det ikke muligens stilles litt større krav til det etablissement som får skjenkebevilling for brennevin?

Mine tanker går til familien, arbeidskamerater, venner og bekjente.

Ove Carstensen
Solbergelva

Definisjoner

Abstinens

Benevnelsen på de fysiske og psykiske plager som oppstår når kroppen ikke lenger får tilført det stoffet den har blitt avhengig av. Kan arte seg på ulike måter, og for visse stofftyper være svært ubehagelig. Abstinensen arter seg gjerne motsatt av den effekt det avhengighetsskapende stoffet har.

Fysisk avhengighet

En avhengighet som oppstår ved at organer/prosesser i kroppen lærer seg å fungere sammen med et tilført stoff. Hvis stofftilførselen fjernes vil disse organene eller prosessene ikke lenger fungere tilfredsstillende på normal måte. Dette signaliseres ofte ved ubehagelige fysiske reaksjoner og smerter.

Psykisk avhengighet

En avhengighet som er psykisk betinget ved at stopp i stofftilførselen medfører redsel og udefinerbart ubehag. En sterk og ubendig trang til å fortsette misbruket for å unngå slike plager og for å slippe å møte samfunnets realiteter.

Hallusinasjoner

Sanseforstyrrelser som er av en slik art at personen tror de er reelle og ikke lenger greier å skille mellom disse og virkeligheten.

Illusjoner

Sanseforstyrrelser som er av en slik karakter at personen er seg bevisst at disse opplevelsene ikke er reelle.

Tidlig debut

Tidlig debut – problemer som voksen.

Ungdommer som begynner å ruse seg i lav alder har gjennomgående et høyere forbruk av rusmidler også i voksenalder. Det betyr ikke at alle som begynner med sigaretter, alkohol og hasj blir sprøytenarkomane, men det betyr at de aller fleste som utvikler et tungt misbruk har gått denne veien, og at det er grunn til å være på vakt.

Man ser nå tydeligere enn for bare ti år siden at det er to veier inn i rusproblematikken, sier professor Willy Pedersen til ukeavisen "Folket". Den ene er den tradisjonelle veien hvor rusen rammer de som allerede er sterkt belastet med problemer, og hvor rusen blir brukt som en flukt og et hjelpemiddel for å mestre et vanskelig liv. Den andre veien inn handler om stil, trendkultur og å skape seg en identitet, og det er trendsetterne som presenterer stoffene.

Denne siste veien er veldig virksom nå, men Pedersen understreker at de to veiene – den kule, hippe og flyktige bruken og den tradisjonelle, tunge – griper i hverandre og virker samtidig. Det er viktig at foreldregruppen blir politisert rundt dette med rusmidler, at de tar stilling og at de kommer fram med meningene sine. "Jeg vet at det er mange som synes det er et sunnhetstegn at ungdommene deres bruker hasj og alkohol. De ser på det som sunt ungdomsopprør, ikke ulikt deres eget da de var på den alderen. De ser det som en symbolsk markørfunksjon. Kanskje tenker ikke disse foreldrene på at eksperimentering med rus er så mye farligere nå enn da de sjøl var unge. For det er faktisk farligere nå – først og fremst fordi tilgjengeligheten til rusmidler er så mye større enn tidligere, og fordi de sosiale barrierene i forhold til rusmiddelbruk er så mye svakere. Begge deler holdt tidligere ungdom i sjakk og fikk de fleste av dem godt innpå igjen før det var for sent. Selv veldig mange av de som hadde "risikooppvekst" ble fanget opp av disse", avslutter forsker Pedersen.

Alkoholforbruket

-Mer enn seks liter ren alkohol.

For første gang ble det i fjor omsatt mer enn seks liter ren alkohol pr. nordmann over 15 år, melder Statistisk Sentralbyrå. Fra 2002 til 2003 var økningen hele 2,4 prosent.

Det er særlig tredobling av omsetningen av rusbrus som bidrar til økningen, men også økt brennevinforbruk bidrar betydelig. Alkoholinntaket av vin økte bare litt. På den annen side gikk ølomsætningen ikke uvesentlig tilbake. Regnet pr. innbygger var tilbakegangen 4,5 prosent, fra 65 liter til 62 liter. Økningen for rusbrusen var litt større enn tilbakegangen for øl.

Regionprosjektet.

Sosial- og helsedirektoratet satte i mars 2004 i gang et regionprosjekt og skal bruke 24 millioner kroner over 3 år på å utvikle lokale rusforebyggende metoder og tiltak som virker.

113 kommuner søkte og ni ble plukka ut til å delta og det er: Narvik, Larvik, Nesodden, Haugesund og Os. Dessuten Hareid, Sande, Herøy og Ulster kommuner som søkte sammen.

Hver av kommunene samarbeider med og blir fulgt opp av "sine" respektive kompetansesentre. Henholdsvis

Nordlandsklinikken, Borgestadklinikken, Østnorsk kompetansesenter i samarbeid med Oslo kommune

Rusmiddelstatens Kompetansesenter, Rogaland A-senter, Stiftelsen

Bergensklippene og Midtnorsk kompetansesenter. SIRUS

(Statens institutt for rusforskning) og Sosial- og Helsedirektoratet blir også viktige samarbeidspartnere.

Kommunene skal selv formulere sine behov og ønsker, og

tilpasse utforminga av tiltakene etter de lokale behovene.

Hovedsatsningsområdene er:

- ansvarlig vertskap (for salg og skjenkenærige).

- tidlig intervensjon (fange opp barn med problemer så tidlig som mulig)

- skoleintervensjoner

- familieintervensjoner

- idrett og frivillig sektor for øvrig.

Hver pilotkommune får egen nettside på nettportalen www.forebygging.no hvor de kan legge ut informasjon underveis i prosjektet.

Erfaringene fra pilotkommunene vil bli brukt i landets øvrige kommuner.

Trimgruppe - Turvenner.

Kanskje det siste ordet er mer dekkende. Trim kan bli oppfattet som et treningsopplegg. Hva enn man vil legge i utforminga av turene, blir opp til den enkelte gruppe. Tanken bak forslaget som ble tatt opp på Landsmøtet og vedtatt med et par endringer, er først og fremst å få mennesker ut av godstolen for å ta en times spassertur sammen med gode venner.

Landsmøtet vedtok at det skal være en prøveordning, med tilbakemelding til Forbundsstyret og at det er nok med 3 personer i ei slik gruppe hvorav den ene er NJA-medlem.

Kan dette være noe for medlemmer i våre avdelinger som ikke har faste møtedager eller ikke har eget styre? Det er selvfølgelig også noe for de avdelingene som er aktivt oppegående, men må ikke nødvendigvis administreres av avdelingsstyret. Den største oppgaven blir å ta kontakt med et par tre venner i nabolaget og å

finne for eksempel en ettermiddag i uken det passer å sette av en times tid til en spassertur og et passende sted å starte fra. Gode venner har mye å snakke om så turene vil bli trivelige, selv i ruskevær. Når man har registrert 10 turer, melder man fra til en i Forbundsstyret.

Dette er å leve opp til en sunn livsstil som jo er noe av formålet for NJA, og kan vi komme sammen og gjøre livet rikere for et medmenneske eller dele sorger og gleder med en nær venn, så får man selv også et rikere liv.

Det vil være naturlig å ha to sesonger i året, før og etter jul.

Lykke til.

Registreringa kan skje på følgende måte:

Fremmøtested: _____ Fremmøtedag og klokkeslett: _____ kl. _____

Navn på deltagere

Datoer for deltagelse

Navn på deltagere	Datoer for deltagelse

Ansvarlig for registrering: _____

Drammens- avdelingen på "Ut i det blå" tur.

Som avslutning på sesongen før sommerferien har avholdsorganisasjonene i Drammensområdet fellesutflukt. Denne gangen var det Losje Prøven som inviterte til Ut i det blå-tur tirsdag 1. juni. Det var Kjell A. Bakke (også NJA-medlem) som hadde foreslått reisemålet. Etter at i alt 38 personer hadde innfunnet seg på avtalt møtested ved Steinberg stasjon, satte kortesen seg i bevegelse i retning Hokksund og fortsatte forbi Lerbergkrysset og riksveg 35 i retning Åmot i Modum. Da vi svingte av imot Døvikfossen ved Åmot stasjon var nok de fleste klar over at det var til Buskerud gård vi skulle. Her ble vi møtt av selveste Peter Collett i Trond Bolleruds skikkelse som ønsket velkommen til Buskerud gård. Han begynte med å fortelle hvordan gården drives i dag. Det er videregående skole administrert av Rosthaug videregående skole i Modum. Trond Bollerud er lærer her han har både slektsbånd til gården og hans bestefar og far har vært elev her. Skolen har et bredt undervisningstilbud. Uttrykket fra jord til bord betegner aktiviteten i gårdsdrifta og videreføring i næringsmid-



Trond Bollerud alias Peter Collet.

delfagene. Det er spesialrom som mekanisk verksted, naturfagsal, datarom, avdeling for næringsmiddelfag, kjøkken, hagebruksavdeling, husdyravdeling, gartneri og skogbruksavdeling. Det er internat med plass til 60 elever fordelt på enkeltrom. Han tok oss med inn i den nyrestaurerte hovedbygningen som er fra 1700 tallet på den tid da Peter Collet var besitter av godset. Buskerud fylke er eneste fylket som har sitt navn fra en gård. Gården har vært bispegods på 1200 tallet og i 1341 er godset nevnt

Biskopsrudi derav er navnet Buskerud oppstått. På 1500 tallet var gården fogdegård og fra midten av 1600 tallet er den privateid. I 1762 kjøper Peter Collett far til Eidsvollsmannen ved samme navn som senere overtok gården (Camilla Collet er av en annen slektsgren av den Engelske Collet-slekten) I 1910 kjøpte Buskerud amt gården og opprettet landbrukskole og husmorskole her. Etter at vi fikk servert historien om gården ble vi vist rundt i den nydelig restaurerte, men tomme hovedbygningen, ble vi geleidet til skolens kantine hvor vi fikk smake skolens hjemmelagede rundstykker og skolebrød. Etter et hyggelig samvær i kantine var det noen som lot seg friste til å gå en rundtur på skolens natursti i det nydelige sommerværet.



Arne Ødegård overrekker blomster.

En dårlig og en god nyhet.

Den vitenskaplige dokumentasjonen av belastningene som alkoholbruk påfører samfunn og enkeltpersoner, er etter hvert blitt svært omfattende. Denne kunnskapen er adoptert av både Verdens Helseorganisasjon (WHO) og Verdensbanken. WHO anslår at 360 000 mennesker i Norge har et akutt alkoholbehov, og definerer alkohol som den tredje største risikofaktoren for sykdom og for tidlig død i Europa. Andre beregninger antyder at så mange som 200 000 mennesker her i landet lider under foreldres høye alkoholforbruk. 60 000 av disse er mindreårige. De totale utgiftene for landets kommuner som følge av rusmiddelbruk og påfølgende problemer er beregnet til 2,2 milliarder kroner. Dette er penger som kommer i tillegg til de utgiftene som fylkeskommunene og staten har til blant annet behandling. Kommunenes direkte utgifter, i form av egenandeler ved behandling og lignende, utgjør i overkant av 500 millioner kroner. Langt mer tynger imidlertid utgiftene til sosialhjelp – hvorav 23 prosent antas å gå til personer som må ha økonomisk hjelp på grunn av sine problemer. Dette er dårlige nyheter for alle som skal drive forebyggende helse- og sosialpolitikk, men det finnes en god nyhet i det samme bildet. Norge ligger på bunnivå i Europa både når det gjelder totalforbruk av alkohol pr. person, og når det gjelder omfanget av alkoholskader. Dette fordi man har hatt en helhetlig alkoholpolitikk i Norge, hvor begrenset tilgjengelighet og høye priser har vært de sentrale virkemidler. Norsk alkoholpolitikk har virket etter intensjonen, og vi har fått betalt i form av færre problemer enn de fleste andre land

Hausttreff.

Me minner om Hausttreffet !

Hausttreffet som Kvinnenemnda arrangerer, som er ope for alle NJA-arar og andre, vert i år på Smedsgården Pensjonat, **Nesbyen** **frå fredag 17. til søndag 19. september 2004.**

Av program nemner me:

Tur til Langedrag med omvisning.

Kristin Solberg fortel om mattradisjonar i Hallingdal.

Arne Horge: "Rundt eit år".

Sporleik, danseoppvisning og sosialt samvær.

Pris pr. deltakar: I dobbeltrom kr 900,- og kr.1100,- i enkeltrom.

NB! Barn under 12 år kr.450,- saman med vaksne, under 4 år gratis.

Smedsgården ynskjer **påmelding innan 1. juli**, etter den tid fram til 15. august, berre dersom hotellet har ledig plass.

Påmelding til Bente Moen,
tlf. 32230560 eller
E.post: ove-cars@online.no

Vel møtt!

Helsing Kvinnenemnda.

Kokain

Sentralstimulerende stoffer.

Sentralstimulerende stoffer omfatter tre hovedgrupper: Kokain, Amfetamin og Khat.

Kokain er et naturlig sentralstimulerende stoff som finnes i bladene på kokabusken. Den virker som rusmiddel først og fremst ved at den øker mengden av visse signalstoffer både i hjernen og utenfor sentralnervesystemet. Den enkelte kokainrus blir ofte ledsaget av en sterk økning av den subjektive selvfølelsen, og man kan føle seg både psykisk og fysisk overlegen alle andre. Heving av stemningsleiet under rus kan mange ganger være meget markert.

Kokain er et hurtigvirkende stoff med kortvarig ruseffekt. Hvis man inhalerer stoffet i gassform (røyking) kommer virkningen nesten umiddelbart.

Bruksmønsteret preges av at dosen som regel gjentas i løpet av kort tid – i noen tilfeller så hyppig som hvert 15 minutt i perioder på opptil 12 timer eller mer.

Slike brukerperioder kan være avbrutt av opphold på dager eller uker hvor man er stoffri. For å komme ned på "normalt" stemningsleie igjen etter en intens stoffperiode kan det være nødvendig å ta beroligende medikamenter.

Kokain er ikke et spesielt giftig stoff. Det har imidlertid effekter på kroppstemperatur, hjertefrekvens og blodtrykk som i uheldige tilfeller kan gi dødelig utgang, spesielt dersom man fra før har en svakhet i hjerte- eller karsystemet. Slike effekter kan hos noen individer inntre helt uten forvarsel selv etter meget moderate

inntak. I svært høye doser er det også kjent at kokain kan lamme pustesenteret i hjernen.

Etter en rusperiode hvor man på grunn av den akutte toleransen har bygd opp store kokainkonsentrasjoner i kroppen, kommer det gjerne en fase med utmattelse, depresjoner, urolig søvn og sultfølelse. Dette kan betraktes som en abstinensreaksjon. En slik reaksjon kan bli meget kraftig dersom man på forhånd har brukt store doser over lang tid.

Den tradisjonelle kokainbruker evner i stor grad å tilpasse seg et normalt sosialt liv. Misbruket foregår ofte i lukkede miljøer med en utviklet sosial standard. Det kan derfor være vanskelig å oppdage et misbruk på grunn av andre nettverk som fungerer som en avlastning. Når bruken utvikler seg, vil man imidlertid kunne se alle de tradisjonelle symptomer på et ukontrollert rusmisbruk. Personer mister interessen for seg selv, sin egen helse, familie og omgangskrets. Det eneste som betyr noe er tilgangen på rusmiddel, og aggressiv oppførsel samt generell uinteresse og forvirring, gjør at misbrukeren raskt blir utstøtt fra det etablerte sosiale miljø.

Amfetamin er også et sentralstimulerende stoff og har beholdt sin høye markedsandel i de skandinaviske land, også etter at heroin gjorde sitt inntog. I dag synes amfetamin å være mer populær enn noensinne. Amfetamin og de fleste amfetaminlignende stoffer er syntetiske. Det vil si at de ikke finnes i naturen, men fremstilles av mennesker i laboratorier med ett eller flere kjemikalier som råstoff.

Amfetamin fremkaller eufori, det vil si en heving av stemningsleiet utover det normale, med økt subjektiv selvfølelse. I til-

legg til den stimulerende og oppkvikkende rusen, kan amfetamin og lignende rusmidler undertrykke sultfølelsen og søvnbehovet. Dette kan etter lang tids bruk medføre betydelig avmagring og en generell dårlig fysisk og psykisk tilstand. Man blir oppstemt, pratsom og munter, men kan også bli rastløs og irritabel. Amfetamin kan gi kvalme og kramper. Seksuell lyst og kapasitet vil gjerne øke. Kroppstemperaturen øker og pupillene utvides. Allerede ved lave doser vil amfetamin påvirke hjertet, noe som gir seg utslag i raskere puls og hjertebank. Hodepine og oppkast kan forekomme. Det er stor risiko for angst, hallusinasjoner og andre psykoselignende reaksjoner, særlig etter lang tids bruk. Aggresjon er ikke uvanlig, og misbruk av amfetamin forbindes gjerne med voldelige tendenser. Khat er en busk der bladene inneholder katinon og katin som har sentralstimulerende effekt. Inntak av khat vil på samme måte som ved inntak av lave doser amfetamin, gi økt kroppstemperatur, utvidelse av pupillene, økt hjertefrekvens og økt blodtrykk. Om vanlig bruk av khat kan lede til de kraftigere virkningene som amfetamin har på temperatur, hjerte og kretsløp, er mer usikkert. Det er også usikkert i hvilken grad andre stoffer i khat kan gi akutte virkninger utover rus. En person påvirket av khat kan være urolig, rastløs og pratsom, og etter lang tids misbruk kan forvirring og forfølgelsestanker registreres.

Overdose i forbindelse med khatmisbruk er ikke kjent. Både stoffets form og inntaksmåten tilsier at risikoen for overdosering er minimal.

MEDLEMSOPPLYSNING / INNMELDING

Undertegnede ønsker opplysninger (sett kryss) ____ (vedtekter, møter o.s.v.)
medlemsskap (sett kryss) ____.

Navn: _____ Tj.adr. _____

Sendes til: Ellen Källmann Hennem,
Solbergvn. 43, 3057 SOLBERG, Tel. 32 87 28 32 • E-post: ek.hennem@jbv.no

Returadresse:
Reidar Flatland
Planteskolen 26,
3024 DRAMMEN.

B



PÅ ARBEIDSPLASSEN: La bladet gå i sirkulasjon

Adresser i forbundsstyret og nemnder:

Viser til adresser side 3 spalte 1.

Adresser i avdelingene:

Avdeling Oslo:	Arnfinn Edvardsen	Lillegård 77, 1618 FREDRIKSTAD
Avdeling Drammen:	Kåre Fossum	Betzy Kjeldsbergsv. 94, 3024 DRAMMEN, Tel. 32 82 37 46
Avdeling Hamar:	Se avdeling Oslo	
Avdeling Stavanger:	Per Østerbø	Årrestad, 4390 HELLELAND.
Avdeling Narvik:	Se forbundsstyret	
Avdeling Skien:	Sigmund Nilsen	Cort Adlers gt.5, 3725 SKIEN. Tel. 35 52 08 74
Avdeling Kristiansand	Kjell Johansen	Postb. 4552 Grim, 4602 KRISTIANSAND, Tel. 38 01 46 61.
Avdeling Trondheim:	Se forbundsstyret	
Avdeling Bergen:	Asbjørn Solberg	Mjeldheimkleiva 46, 5261 Indre Arna Tel.: 55 24 06 15,

Våre Feriehjem

Høl ved Vegårshei (Sørlandsbanen).

Utleie: Ivar Hellenes, Kastetskogen 7, 3236 SANDEFJORD. Telefon 33 45 03 55
E.post: Ivhelle@frisurf.no

Øynaden Utfærdsstad(Bergensbanen).

Utleie: Brynhild Møllerup Solberg, Mjeldheimskleiva 46, 5261 INDRE ARNA
Telefon 55 24 06 15

Våre bankkontoer:

Forbundet:	0530 1875160 og 1440 11 77915
Bladet:	0530 4396123 og 1440 11 96367
Høl feriehjem:	0530 4019915 og 1440 12 03398