

AVANTGARDE

"Aktiv livsstil i rusfritt miljø"



Organ for Norske Jernbaners Avantgard

Nr. 2 - 2005

99. Årgang

INNHold:

- S. 2 Rekk meg din hånd
Runde år
- " 3 Redaktørens ytringer
- " 4 Nytt om EU's
alkoholpolitikk
- " 5-7
Landsmøtet i Oslo
- " 8 Vellykka rusmisbruker
Vinterkurs 2006
- " 9 Tur med Skibladner
- "10 Russefyll
Russen lærer å drikke øl
Ny ølprodusent
- "11 MC-miljøene
Naturen og livet
- " 12 Konsumet øker
Kvinnenemdas høsttreff
- " 13 Ut i det blå
- " 14 -15
Opium

NJA på tur med Skibladner



Mere - se side 9

Foto Magnar Wøllo

Runde år

høsten 2005.

Vi gratulerer de av våre medlemmer som nettopp har feiret rundt år eller skal feire rundt år i nær framtid.

Navn	Avdeling	Alder	Dato
Eva Larsen	Oslo	70 år	6. desember
Carl Arne Moe	"	60 "	2. november
Inger Lise Mortensen	"	60 "	18. desember
Helge G. Pedersen	"	85 "	2. desember
Gunnar Vestby	"	60 "	31. oktober
Gunvor Aaserud	"	70 "	22. sept.
Ellen Fossum	Drammen	75 "	15. november
Birger Løkken	"	75 "	22. desember
Svein Løvås	"	80 "	8. september
Karin Johannessen Rysst	"	50 "	18. desember
Ragnar Teigen	Hamar	75 "	18. oktober
John Omdal	Stavanger	80 "	28. sept.
Anne Marie Widme	Skien	70 "	30. november
Mildred Kjønvold	Kristiansand	85 "	29. desember
Bjørg Aasen	"	80 "	20. november
Arnfinn Berntsen	Trondheim	80 "	20. desember
Olav Johansen	"	80 "	26. november
Ingeborg Schanke	"	80 "	28. november
Johs. Anthun	Bergen	80 "	12. oktober
Einar Pedersen	"	80 "	18. november
Asbjørn Solberg	"	75 "	4. september
Odd Schjetne	Steinkjær	80 "	11. oktober.

Rekk meg din hånd.

*Rekk meg din hånd for den gir meg slik varme,
vis meg din tillit for du er min venn.
Lytt til min klage og tilgi min harme,
da skal du høste med tifold igjen.*

*En gang iblant må vi tømme vårt indre,
få ut det vonde og alt som er trist.
Venn, med din taushet du smerten kan lindre,
fordi du vet hva du før ei har visst.*

*Hjertet forstår det våt tanke ei fatter,
hjertet det har jo sin egen forstand.
Derfor i gråt som i fengende latter,
trenger vi alle en hjelpende hånd.*

*Lytt kjære venn, bare lytt ikke snakke,
det er den indreilig bønn som jeg har.
Deretter vil jeg av hjertet mitt takke,
for med din taushet har du gitt meg svar.*

*Rekk meg din hånd for den gir meg slik varme,
vis meg for alltid at du er min venn.
Utdyp din vrede og vis du din harme,
og jeg skal love og lytte igjen.*

Håkon Olsen

Redaktør og ekspeditør av bladet:

Reidar Flatland
Planteskolen 26, 3024 DRAMMEN.
E.post: reflat@c2i.net
Tel. 32 82 67 82 / 95 87 02 93

Forbundsleder

Gunnar Vestby
Moskusvn. 2, 2409 ELVERUM
Tel. 62 41 37 06 / 91 30 80 88
E.post: gunnar.vestby@jbv.no
gunnar@vestby.as

Nestleder

Karin Johannessen Rysst
Åsgårdstrandvn. 434,
3155 ÅSGÅRDSTRAND
Tel. 33 33 13 00 / 93 25 57 59
Epost: karrysst@online.no

Forbundssekretær

Ove Carstensen
Tunvollvn. 1, 3057 SOLBERGELVA
Tel. 32 23 05 60
Epost: ovec@nsb.no
ove-cars@online.no

Organisasjonssekretær

Ellen Källmann Henum
Solbergvn. 43, 3057 SOLBERGELVA
Tel. 32 87 28 32 / 91 65 71 52
Epost: eka@jbv.no
ellen.kallmann.henum@online.no

Forbundskasserer

Morten Bjørge
Skindtrytesvingen 5,
2209 KONGSVINGER
Tel. 62 81 72 26 / 48 22 78 00
E.post: morte-bj@online.no

Kvinnenemndas leder:

Brynhild M.Solberg
Mjeldheimskleiva 46,
5250 INDRE ARNA
Tel. 55 24 06 15

Opplysnings og studienemndas leder:

Per Gommerud
Sandskroken 15,
3055 KROKSTADELVA
Tlf.: 32 87 84 89 / 91 80 54 21
E.post: p.gommerud@c2i.net

Aktivitetsnemndas leder:

Knut Andersen
Hyggenveien 57b, 3442 Hyggen
Tel: 31 28 76 65 / 90 60 39 95

Redaktørens ytringer

Tilbakelagt er årets Landsmøte og tanker man sitter igjen med er mange og sammensatte.

Det var ikke et landsmøte som gjorde banebrytende vedtak, men ble godt gjennomført og med en følelse av positiv vilje til å føre forbundet framover i beste NJA tradisjon. Endelig har man forstått at det er i avdelingene aktivitetene må foregå og det er her det svikter mest. Nå skal jeg være raskt ute med å unnskyldte avdelingene med å si at dagens møtevirkosomhet ikke kan sammenlignes med tiden før 1960 åra. En vesentlig årsak til det er at begge foreldre i dag er i aktiv arbeidssituasjon, kveldene må i større grad vies barn og familiefysler. TV-en er vel fortsatt en magnet for mange – spesielt eldre-generasjonen. Dette bidrar etter mitt skjønn til dårlig oppslutning om kveldssammenkomster. Avdelingen i Drammen har god erfaring med sine Temamøter som legges til dagtid på lørdager. Selvfølgelig er disse åpne for alle.

Dette leder meg til å komme inn på et annet og meget aktuelt område av forbundets virksomhet – medlemsverving. Som jeg antyder i referatet fra landsmøtet var det mest fram-tredende at ingen av de ny - inn-meldte viste interesse for forbundets virksomhet. Undertegnede etterlyste forbundets markedsføring av NJA's nye formål og krav til medlemmer. Det er ingen betingelse at medlemmene skal ha jernbanetilknnytning eller være totalavholdne. Den eneste betingelse for medlemskap er at man støtter opp om målsettingen i forbundets vedtekter. Det må heller ikke unnlates å nevne for utenforstående at våre sammenkomster tar sikte på informative foredrag om russpørsmål eller andre livsstilskader som røyking, diabetes 2 og fedme. Man må også ta med at NJA arrangerer ulike turer som har til hensikt å samle unge og eldre til fysiske aktiviteter og interessante opplevelsesturer i rusfrie sosiale samvær.

Videre ble redaktørens ytringer i siste nummer av Avantgarde tatt opp og debattert på landsmøtet. Konklusjonen ble at redaktøren også skal informere medlemmene om de saker medlemmene ikke får gjennom forbundsstyret eller avdelingene. Redaktøren er også nøytral når forbundets årsberetning og regnskap behandles på landsmøter og har således ikke stemmerett. Landsmøtet vedtok å undersøke muligheten for å finne billigere og bedre egnede lokaler for NJA's eien-deler. Lokalene på Høn blir dyre hvis de ikke brukes til annet enn lager. Men er forbundet tjent med bare et lager? Det er sosialt mer hyggelig å kunne treffes i egne lokaler hvor det er plass til 5 – 7 personer og hvor man har en PC med skriver og kopi-maskin tilgjengelig. Vi mister noe vesentlig hvis alle møter skal foregå på tilfeldige steder og hvor man bare har tilmålt tid til disposisjon. Ikke minst har FS behov for å kunne møtes uformelt for å diskutere saker over en kopp kaffe, eller hente opplysninger i arkiverte referater.

Det er mye som kunne gjøres bedre, men det er grenser for hva man kan forlange eller forvente at de tillit-svalgte skal gjøre. Bare så det er sagt, det er ikke noe nederlag å be om hjelp til å få ting gjort, men da må den som har ansvaret sørge for å ha oversikten.

Skal vi lykkes med å få fram budskapet vårt og å få flere medlemmer, er vi avhengige av å ha godt samarbeide i de valgte styrene og å være villige til å prøve nye aktivitets- og møteformer.

Det er også viktig å fortelle / skrive om det vi lykkes med, slik at andre også kan forsøke noe tilsvarende. "Du skal få en ny dag i morgen." skrev Alf Prøysen, det gjeldert oss for morgendagen også.

Lykke til.

Nytt om EUs alkoholpolitikk.

Anders Ulstein skriver for Rusfeltets samarbeidsorgan, Actis, fra Brusselkontoret.

Innen et års tid skal EU legge fram sin første alkoholpolitiske strategi. Dette er den viktigste alkoholpolitiske saken i Europa akkurat nå. Et første utkast ble drøftet i fjor sommer, men forkastet. Nå foreligger et nytt utkast. Det er gjort viktige framskritt. Dokumentet er tydelig om hva som er en effektiv alkoholpolitikk, det refererer til god forskning, anbefaler og foreslår tiltak. Det er åtte satsingsområder: Promillekjøring, drikking blant mindreårige, markedsføring, forbrukerinformasjon, tilgjengelighet og pris, beskyttelse av tredjepart, særlig familie og barn, tidlig intervensjon, informasjonsutveksling og forskning.

I mars i år møttes EU-landenes alkoholpolitiske eksperter fra de ulike helsedepartementene i en arbeidsgruppe i Kommisjonens generaldirektorat for helse og forbrukssaker. De gav full støtte til diskusjonsnotatet. De bad likevel Kommisjonen legge inn flere tema i strategien: om kjønn behandling, utdanning, styrking av frivillig sektor, alkohol og arbeidsplass, smugling og illegal produksjon. Dette vil nå bakes inn i dokumentet.

Ekspertgruppen la vekt på at industriens selvregulering ikke kan erstatte lovregulering. Ekspertene fra alle land i EU mente videre det var avgjørende at medlemslandene har rett til å innføre reklameforbud. De konkluderte også med at det totale konsumet må ned for å redusere skadene, og at avgifter er det mest kostnadseffektive virke-

middelet for å oppnå dette.

Ekspertene uttrykte dessuten bekymring for det de såg som industriens omfattende forsøk på å påvirke utformingen av EUs alkoholstrategi og ba Kommisjonen i framtida holde ekspertgruppen bedre orientert om dette og vise åpenhet om den lobbying som foregår.

En av hovedsatsingene er å utsette de unges alkoholdebut og dessuten redusere fyll. Kommisjonen vil blant annet vurdere om det trengs egne felles retningslinjer for nye sjåførere under 26 år. De vil også foreslå at det innføres en felles minstealder for kjøp av alkohol i EU på 18 år. Interessant nok anbefaler Kommisjonen at de medlemslandene som har høyere aldersgrenser holder på disse. Dette kan være noe å merke seg for høyre som nå går inn for at norske 18-åringer skal få kjøpe sprit.

Kommisjonen anbefaler også at medlemslandene innfører en effektiv prispolitikk for særlig de unge konsumentene. En slik anbefaling vil gjøre det lettere for også norske myndigheter å sette inn tiltak mot den norske priskrigen på øl der vi tidligere har sett priser helt ned mot 6 kroner for en flaske.

Kommisjonen vil ikke minst vurdere å innføre egen avgift på rusbrus og lignende produkter. De sier også at innen 2010 bør EUs minsteavgifter på alkohol inflasjonsjusteres. Overraskende nok åpner Kommisjonen DG Sanco for å diskutere innførselskvotene. Dette siste er det nok ikke enighet om innen Kommisjonen. Kommisær for skattepolitikken László Kovács sa nylig under et besøk i Sverige at han ville legge fram et forslag om

24% økning av minsteavgiftene i EU innen utgangen av året, men han ville ikke drøfte innførselskvotene.

Med hensyn til markedsføring sier Kommisjonen at det i dag finnes bevis for at markedsføring av alkohol påvirker holdninger og adferd særlig blant de unge.

Alkoholindustrien oppfordres igjen til ikke lenger å produsere produkter som er attraktive for eller rettet mot barn og unge. Kommisjonen vil markedsføringen mot de unge til livs, men kommisjonen er vag. Å overvåke situasjonen og så foreslå mer målrettede tiltak dersom det ikke bedrer seg, er noe de alt har sagt i fire år. Men i sum er dette viktige skritt framover.

Rafting i Jølster.

Referat fra turen til Jølster må utstå til Julenummeret, da det ble for kort tid til stoffet skal leveres i trykkeriet og referenten har ferie. Håper stoffet er like interessant i neste nummer.
Red.

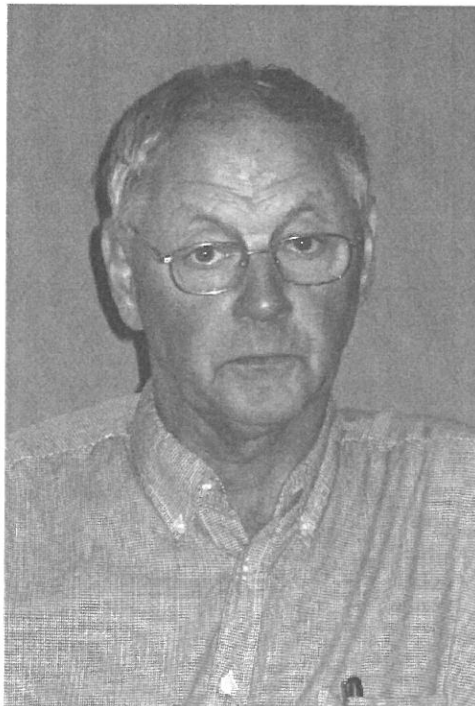
Etter en god frokost, lørdag 28. mai, på Norrøna Hotell i Oslo, samlet delegatene til årets Landsmøte seg i hotellets andre etasje hvor Osloavdelingens leder, Guttorm Stien, ønsket velkommen. I sin velkomsthilsen kunne han opplyse at det var litt artig for han å ønske NJA'ere velkommen nettopp i dette hotellet. På 1950-tallet var det her forbundet hadde sine arbeidsutvalg- og styremøter.

Frammøtet kunne vært bedre, bare 23 delegater var møtt fram, hvorav 5 æresmedlemmer. Han orienterte så litt om kveldens program og at det søndag i stedet for en guida busstur ville bli satt av et par timer til fottur i sentrum.

Forbundsleder, Gunnar Vestby overtok så ledelsen og Landsmøtets første vedtak var godkjennelse av innkalling og dagsorden. Han opplyste at organisasjonssekretær Ellen Källmann Hennum var blitt syk og låg på sykehus. Landsmøtet vedtok å sende blomster og hilsen med ønske om snarlig bedring. Videre i sin åpningstale kom han inn på arbeidet i forbundsstyret det siste året og at det var mye mer man skulle ønske man kunne fått tid til. Man har også en del private sysler som skal utføres i fritida, det må en også ha forståelse for at de andre i styret kan ha.

Forbundsstyret hadde behandlet redaktørens ytringer i siste NJA-blad og tolket det redaktøren skrev som at forbundsstyret ikke har medlemmenes tillit. Hele forbundsstyret stilte sine plasser til disposisjon.

2005 LANDSMØTET



Forbundsleder, Gunnar Vestby

Med velvalgte ord mintes han de som er gått bort siden forrige landsmøte og nevnte spesielt Thormod B. Stueflaten, æresmedlem siden 1988.

De fem frammøtte æresgjestene ble behørig presentert. Det var: Turid Faye Larsen og Asbjørn Solberg avdeling Bergen, Guttorm Stien, Alf Øiestad og Hans Holsetstuen fra avdeling Oslo. Forbundssekretæren Ove Carstensen foretok opprop.



Dirigentene Karin Joh. Rysst og Kåre Fossum

Forretningsorden ble godkjent og til dirigenter ble valgt Karin Johannessen Rysst og Kåre Fossum. Sekretærer ble valgt Sigmund Bell Rysst og Ove Carstensen med Magnar Wøllo som varasekretær. Referent Reidar Flatland og redaksjonsnemnd Asbjørn Solberg, Øystein Vold og Sigmund Nilssen.

Etter at dirigentene og sekretærene var på plass gikk man så over til å behandle øvrige landsmøtesaker. Sak 9 på dagsordenen var revidert budsjett for 2005. Det er kjent at NJA ikke får godkjent prosjektilskudd for 2005 og at Vinterkurset måtte avlyses. De to postene var hovedgrunnen til at budsjettet ble vedtatt redusert med 71 000 kroner.

Den foreslåtte handlingsplan for 2005 – 2006 ble vedtatt. Den gikk i korthet ut på å videreføre ajourføring av medlemsregisteret, innkalle ledere i nemnder, utvalg og avdelinger til møte for å støtte opp under de enkeltes behov for å få til aktivitet og man ønsker å gjennomføre vinterkurs i 2006. Det ble også vedtatt et forslag fra Sigmund Bell Rysst, Drammen Tidligere vedtatte punkter i Handlingsplan for kommende periode som ikke blir ferdigstillet, må medtas i neste Handlingsplan dersom ikke LM vedtar at det skal utgå.

Forslag fra Ove Carstensen om å si opp leieavtalen på Høn og flytte arkivsakene som er på Høn til Høl på Vegårshei. Forslaget ble nedstemt. Forslag fra Rolf Andreassen: FS arbeider for å finne andre egnede arkiveringsmuligheter, i samarbeid med nedsatt komitè og sier deretter opp avtalen på Høn . Dette ble enstemmig vedtatt.

Budsjett for 2006 ble lagt fram og kommentert av forbundskassere-

ren, Morten Bjørge og vedtatt uten endringer.

Det forelå 7 forslag til behandling, alle var endringer i vedtektene og gikk på å tilpasse vedtektene til hvem som kan bli medlem og revisjon av forbundets regnskaper. Til dette punktet på dagsordenen hadde forbundsstyret laget ny og ajourført utgave av Vedtektene, noe som lettet oversikten over hva forslagene dreide seg om. Honnør til forbundsstyret.

Fra Landskvinnenemnda kom det forslag om å endre navnet til Kvinnenemnda som rettes opp på 5 steder i § 15. Forslaget ble vedtatt.

Før man gikk over til valgene bad Valgkomiteen's leder, Rolf Andreassen, NJA-bladets redaktør, Reidar Flatland, om å begrunne nærmere hva han skrev i sine ytringer i nr. 1 – 2005.

Reidar Flatland hadde i møte med forbundsstyret orientert om sine beveggrunner for det han hadde skrevet, men var glad for at han også på landsmøtet fikk anledning til å fremme sine synspunkter. På forespørsel om landsmøtet hadde tillit til forbundsstyret, vedtok landsmøtet enstemmig tillit. Man kunne så gå over til valgene i følge vedtektene.

Det ble gjenvalg av nestleder Karin Johannessen Rysst og organisasjonssekretær Ellen Källmann Hennem begge Drammen. Til 2. og 3. vararepresentant i forbundsstyret ble nye valgt Magnar Wøllo og Rolf Andreassen begge Oslo. Det ble gjenvalg av sekretær og varamedlem i Opplysnings og studienemnda, Kåre Fossum og Ellen Källmann Hennem begge Drammen. I aktivitetsnemnda ble det gjenvalg av Jorun Hansen, Drammen som sekretær.

I kvinnenemnda ble Bente Moen, Drammen gjenvalgt som sekretær

2005 LANDSMØTET

og nytt varamedlem ble Sigmund Bell Rysst, Drammen. (Dette er ikke skriveleif). Satser til utgiftsdekning for tillitsvalgte ble vedtatt uendret. Det var ingen ønsker fra avdelingene om å holde neste års landsmøte, så forbundsstyret foreslo og fikk tilslutning til å holde landsmøtet 2006 på Lygnaset, mellom Jaren og Eina i Oppland med forbundsstyret som vertskap. Før forbundslederen fikk ordet til avslutning, leste sekretæren, Sigmund Bell Rysst, opp den foreløpige protokollen og som ble godkjent så langt.

Så overtok forbundsleder, Gunnar Vestby, dirigentklubba. Han takket dirigenter og sekretærer for vel utført jobb. Han takket også avdeling Oslo for deres bidrag til å få Landsmøtet 2005 avviklet på en så utmerket måte. Til slutt takket han for fortsatt tillit og delegatene for saklig debatt og erklærte det 112. Landsmøte for avsluttet.

Etter at forhandlingene var slutt og en pause, ble landsmøtedegatene invitert til foredrag om NSBs Ruspolicy.

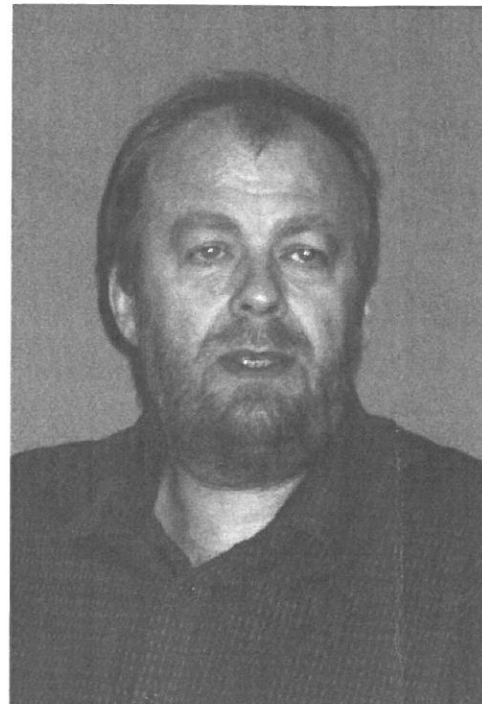
Det var bedriftsoverlege i NSB, Ørn Terje Foss som utenom landsmøteprogrammet var villig til å snakke om NSBs Ruspolicy (Rus i tjenesten).

Forbundssekretæren, Ove Carstensen ønsket bedriftsoverlege Ørn Terje Foss velkommen og uten nærmere presentasjon ble talerstolen stilt til hans disposisjon.

Han tok for seg den delen av helseforskriften som gjelder alle i sikkerhetstjenesten i NSB og Jernbaneverket. NSBs Ruspolicy har 0-toleranse når det gjelder rus-

misbruk. Definisjonen på 0-toleranse er 0,2 %.

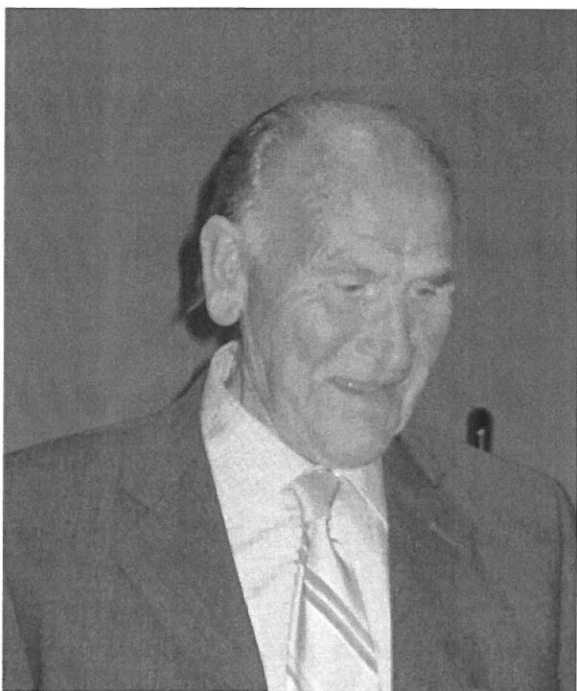
Helseforskriften har satt opp en del kjøreregler for personale i sikkerhetstjenesten:



Bedriftsoverlege Ørn Terje Foss

- hvilke grenser som settes for akseptabel adferd internt
 - hvordan avvikssituasjoner skal håndteres
 - hvilke AKAN – tiltak / avtaler som skal benyttes
 - strategi for rusmiddeltesting ved ansettelse og senere avvikssituasjoner i tjeneste.
- Ved inntak av sikkerhetspersonale har man helsekravforskrift hvor man undersøker nøye om vedkommende bruker narkotiske stoffer, er avhengig av alkohol eller legemidler som kan påvirke reaksjonsevne, vurderingsevne og lignende. Hvordan sikre at ingen er ruspåvirket?
- Under opplæring – skape gode holdninger hos ansatte og ledere. Fraværs oppfølging også av "Non – fit" (Tjenesteperson som ikke føler seg i stand til å utføre sikkerhetstjeneste). Full testing av personer som har vært innblandet i avvikssituasjoner.

2005 LANDSMØTET



Osloavdelingens leder, Guttorm Stien

Det var tydelig at emnet var av stor interesse, det ble mange spørsmål og kommentarer underveis, så man måtte gå ut over den tilmålte tiden.

Etter kveldsmåltidet var det lagt opp til sosialt samvær.

Konklusjonen må være: Et fint

gjennomført landsmøte og interessant foredrag, men man skulle ønsket at flere av medlemmene var interessert i forbundets arbeide og tok del i debattene. Det er medlemmene som gir organisasjonen livskraft.

Etter frokost, søndag, var man

samlet for å ta stilling til sekretærens protokoll fra årets landsmøte. Protokollen vedtatt. På vegne av forbundsstyret takket Karin Johannessen Rysst for saklig debatt og ønsket alle vel hjem. ReF.



Noen av deltagerne fra Drammen foran Stortinget.

Norske Jernbaners Avantgard

Innmelding.

Sendes til:

Ellen Källmann Hennem

Solbergvn. 43,

3057 SOLBERGELVA.

Tel. 32 87 28 32 E.post: eka@jbv.no

Undertegnede ønsker å bli medlem i NJA fra _____ (dato)

Navn: _____

Adr.: _____

Tj.sted: _____

”Vellykka rusmisbruker”.

Terskelen for å erkjenne et rusproblem og for å søke hjelp er ekstremt høy blant tilsynelatende velfungerende mennesker, og særlig blant kvinner, mener Mona Nilsen. Det vet hun alt om. Høy utdanning, masse ressurser, nok til å klare seg sjøl, mener hjelpeapparatet. Noe ettervern for rusmiddelmissbrukere som henne eksisterer ikke.

Det var et sjokk å komme på klinikken. Jeg ble sjokkert over ordbruken. ”Ruse seg”, ”rusmiddelmissbruker”. Det var jo ikke meg! Jeg bare drakk litt for mye, jeg...

På klinikken ble hun veldig bevisst hvilke assosiasjoner det å være ”rusmiddelmissbruker” skaper – også hos henne sjøl. Det at det i offentligheten blir snakka så lite om ”de vellykkedes” rusproblemer, bidrar til å opprettholde de tradisjonelle og snevre bildene av

rusmiddelmissbrukeren. Dette bidrar i neste omgang til å heve terskelen for å søke hjelp ytterligere, mener Mona. Mona er for vellykka, for ”flink”, til å få den hjelpen hun mener hun trenger. Hun fikk klinikkoppholdet. Og det var det. Hun har ressurser nok til å klare resten sjøl, mener helseapparatet. Ressursene hennes blir brukt mot henne. Jeg hadde så veldig trengt oppfølgingsamtaler nå, for å få hjelp til å holde på motivasjonen. Særlig i et samfunn som vårt hvor drikkepresset er så stort. Rettighetene overfor hjelpeapparatet er delt inn i kategorien ”rett til helsehjelp” hvor ventetida kan være opp til ett år, og ”rett til nødvendig helsehjelp” med ventetid på opptil fire uker. De som ikke er trengende nok, får altså ikke hjelp. Mona tror ikke terskelen for å søke hjelp er blitt lavere etter rusreformen. Hun vet ikke om hun sjøl hadde klart å gå til fastlegen for å presentere alkoholproblemet sitt. Fastlegene har fått alt for

mye lagt på seg, og jeg synes det er skummelt at det nå er de som skal ha hovedansvaret for henvisning videre i systemet. De har så dårlig tid. Det skaper dårlige forutsetninger for å komme med bekjennelser som i utgangspunktet sitter så langt inne. Da trenger en tillit til at en blir tatt vare på i litt mer enn ett kvarters tid. Hun har heller ikke all verdens tillit til legestandens evne til å avsløre rusmiddelmissbruk.

Jeg har hatt en del helseproblemer de siste åra, og en spesialist i indremedisin på sjukehuset her klarte å si at ”hadde jeg ikke visst bedre, hadde jeg trodd du hadde alkoholproblemer”. Da turte jeg i allefall ikke si noe! sier Mona Nilsen som til høsten kommer med bok om sine erfaringer med rusproblem.

Utdrag fra artikkel i ”Folket”

VINTERKURS 2006.

Fra leder i Opplysnings og studienemnda har vi fått opplyst at det blir vinterkurs i 2006. Program og opplysninger om påmelding vil komme i julenummeret som kommer i første del av desember 2005.

Togreisen

*Jeg sitter ofte på morgentoget,
fra Telemark til vår hovedstad.
Mens månen skinner med nytent låge,
og gjør meg sprudlende morgenglad.*

*Og toget ruller på skjøtløs skinner
,det danser lekende lett av sted.
Jeg tar min koffert og der jeg finner,
den nistepakken som jeg har med.*

*Med trillevognen går togvertinnen,
hun spør meg blitt om hva jeg vil ha.
Sin vekt i gull er hun verdt den kvinnen,
for også hun gjør meg morgenglad.*

*Hun skjenker kaffe til togets kunder,
hun smiler blidt til hver enda en.
Ja, togvertinnen er togets under,
og attpå til er hun også pen.*

*Og konduktørene må ei glemmes,
de sprer jo glede hvor enn de er.
De er på pletten når ting bestemmes,
for togets sjef de også er.*

*Det nye toget er intercity,
og det er virkelig trygt og bra.
Så kjør med toget og bruk det flittig,
da vil du også bli morgenglad.*

Tur med Skibladner



Anne Grethe og Per Arve Kristiansen, Minda Gommerud og Ove Carstensen

Nja – Aktivitetsnemnda arrangerte søndag 26 juni tur med Mjøsas hvite svane.

Vi var totalt 20 personer, hvorav de aller fleste hadde møtt opp i Drammen til tog 810 med avgang kl. 08.50. Det var en spent og opplagt gjeng som la ut på tur denne søndagen.

Ellen Kristofferstuen, Sigmund Prestby og fotografen Magnar Wøllo kom på i Oslo og vår eminente Forbunds-kasserer Morten Bjørge med kone, Grete, møtte oss i Eidsvoll. Så gikk turen videre nordover til Hamar, hvor vi fikk en 10 minutters spasertur ned til brygga. Vi ventet noen minutter, men den venter ikke forgjeves som venter på noe godt, kan man trygt si om Skibladner da den majestetisk gled inn mot kaia. Et utrolig flott skip!

I anledning feiringen av Skibladners 150 års jubileum, ble man møtt med lystige toner fra et kor og for anledningen eget orkester. I tillegg fikk vi et muntert lite foredrag av kjendispresten Karsten Isaksen – som kunne fortelle at han samlet på lysglimt, bl.a. dette som han hadde sakset fra annonse i Aftenposten; Likbil til salg – noe daukjørt...



Laksemiddagen glir ned. Ove og Bente i forgrunnen.

Båten la ut fra Hamar kl. 11.30, var en snartur innom Totenvika og siden sola viste seg fra sin beste side – var vi alle ute på dekk og nød turen. Undertegnede hadde også laget en liten spørrekonkurranse, omhandlende Skibladners og Jernbanens historikk i og rundt Mjøsa. Det var totalt 13 spørsmål, med tre alternative svar til hvert spørsmål. Det ble delt inn i til sammen sju lag og det ble meget jevnt, lagene hadde god kunnskap og hadde fra 8 til 11 riktige. Vinner av denne uhøytidelige konkurransen ble Sigmund Prestby og Ellen Kristofferstuen, som var de eneste med 11 riktige. Gratulerer!

Båtturen ble avsluttet med middag i restauranten, her benket vi oss rundt et langbord og de fleste fikk servert Skibladners tradisjonelle laks med kokte poteter og sandefjordsmør, til dessert var det nyplukket jordbær med fløtemelk. Det var også med noen små og de valgte seg sin egen barnemeny.

Med en toppfart på ca. 14 knop gikk det unna i svingene og vi ankom Eidsvoll kl 14.50. Noe som var 10 min. før oppsatt ruteplan. Og med det var også den offisielle delen av Skibladnerturen over, det var en fornøyd gjeng som tok toget tilbake til Oslo S og Drammen.

Jeg vil med dette takke alle deltakerne for turen – og på gjensyn til nye turer med aktivitetsnemnda i 2006!

Russefyll- Russefeiring ???

Media har i løpet av de siste årene satt søkelyset på russefeiringens negative sider, noe jeg synes er helt berettiget. Jeg har full forståelse for at det skal feires at en er ferdig med tre års videregående utdanning. Hvordan skal feiringen gjennomføres – og til hvilken pris? Hvem har ansvaret for at foten skal settes ned, når feiringen går i negativ retning? Er det den enkelte russ ansvar? I alle fall er dømmekraften liten i alkoholpåvirket tilstand, og det er lett å gjøre noe man i etterkant angres på.

Er det russefeiringen verdig, når russ ødelegger barneleker, urinerer på tilfeldige dører, har sex med tilfeldige eller drikker seg fra sans og samling? Hvor blir det av etikken og moralen rundt feiringen?

Man kan spørre seg hvilke tanker dagens ungdom har om tilfeldig sex og hvilke konsekvenser dette får for senere samliv? Er for eksempel en jente bare et kjøttstykke hvor formålet er å få tilfredsstilt eget behov, eller "lykken" over å få en knute i russelua? Jeg forstår ikke lenger feiringens innhold og hvorfor alt skal dreie seg om sex og alkohol for noen tåpelige knute-regler.

Hva tenker årets russeforeldre etter disse oppslagene og hva mener fremtidige russeforeldre?

ReF.

Russen lærer å drikke øl.

I år skal russen lære å drikke – av bryggeriforeningen sjøl. Dette var oppslaget i TV 2 nyhetene den 18. april i år. Hansa hadde invitert russen på besøk i bryggeriet angivelig for å "lære dem å drikke". Lars A.

Midtgaard, administrerende direktør ved Hansa Borg Bryggeri sier at "for det første føler vi et sosialt ansvar. Vi tror samtidig at det er i vår interesse som bryggeri – og for Hansa totalt sett det beste – at man får et moderat forhold til alkohol gjennom et langt livsløp, ikke bare gjennom en kort russeperiode".

Det er gode grunner til å være skeptisk til en slik uttalelse. Dagens tøffe konkurranse i det norske alkoholmarkedet vil tilta i årene framover. Kampen om kundene vil øke, priskrigen vil fortsette, presset på alkoholloven øke, særlig innen markedsføring og på avgifter. Bryggeriene utfordres av rusbrus, sprit og vin og av billigøl. Om det er deres eget billigøl så taper de penger, og om det er andres billigøl så taper de markedsandeler. Lavprisølmerker har på få år kapret nesten 20% av markedet i Europa. Selv om bryggerinæringen fortsatt vil tjene godt med penger i tiden framover, har salget av øl stagnert siden 1997.

Omsetningen av vin har økt med 30% og av sprit med 20%. Bekymringen til bryggeriforeningens direktører er derfor ikke hvordan en kan få folk til å drikke mindre. Direktører med slike bekymringer bør spares for å drive helseforebygging. De er rett og slett ikke habil. Jeg tipper at russen er glad for å få billig øl.

Forebyggingslogikken er det derimot vanskelig å få grep på. Helge Hasselgård i Bryggeriforeningen sier at det er bedre med litt alkohol jevnt utover i uka, enn å pimpe øl på lørdagen. Han vil øke totalforbruket og samtidig fjerne fylla som så skal gjøre det unødvendig med de høye avgiftene og strenge reklameforbudet.

Og ikke glem – samtidig som russen lærer å drikke. Dette er en farse.

Ny ølprodusent. Nytt øl fra Drammen.

Nå startes et nytt ølbryggeri i tidligere strømpfabrikk i Drammen. Det er Jens Maudal som bygger om sin fabrikk og har bestilt to gjæringstanker fra England. Han tar sikte på å produsere 7000 halvlitersflasker sterkøl i uka. Han har i en ti års

tid vært medlem av en hjemmebryggerforening og har fått tre av medlemmene med i foretaket.

Ølet skal omsettes på Vinmonopolet og i restauranter. Det skal mye til før Drammen kan sammenlignes med den

tiden på 1800 tallet da det var 8 bryggerier og 18 brennevinsbrennerier. Aass er fortsatt i drift

som bryggeri og har bestått siden 1843.

MC-miljøene - *Dårlige nyheter for østlandet*

.Norsemen motorsykelklubb i Nedre Eiker ble i vår utnevnt til hangaround-klubb i Hells Angels. Hva er Hells Angels (HA)?

HA er et verdensomspennende nett av selvstendige klubber, kalt chapters. Har utspring fra USA etter 2. verdenskrig. Hver klubb er en selvstendig enhet, men er bundet av en rekke regler, kalt by-laws. I tillegg er klubbene bundet av egne internasjonale regler, og hver klubb kan i tillegg ha sine by-laws. Kontakten mellom klubbene opprettes på internasjonale, regionale og nasjonale møter med møteplikt. Prinsippet er en mann en stemme, men at den enkelte klubb også opererer med en president og et offiserkorps.

Bomben som sprengte lokalene til MC-klubben Bandidos i Drammen, ble utført av HA- medlem fra Hamar etter ordre fra daværende president i HA. Forut før bombeeksplosjonen, som tok livet av en uskyldig forbipasserende, hadde det i lengre tid vært en bitter rivalisering mellom motorsykelklubbene Bandidos og Hells Angels.

Motorsykelklubben Screwdrivers på Hamar var da en såkalt hangaround-klubb og denne aksjonen ble utført for at klubben skulle bli et fullverdig medlem i HA.

I dommen fra Drammen tingrett står det en del om organiseringen i Hells Angeles.

Før en klubb blir fullverdig medlem i HA, et eget chapter, må den gå gjennom en opptaksfase. Fra å være en supportklubb uten formell tilknytning til HA, kan klubben etter hvert bli opptatt som såkalt hangaround-klubb til et eksisterende chapter. Dette er et slags prøvemedlemsskap hvor hangaround-klubben må stå til tjeneste for de fullverdige medlemmer ved for eksempel å drive vedlikehold på deres klubb og å holde vakt, stå i bar med videre ved arrangementer i HA-klubben. Hangaround-klubben kan så forfremmes til en såkalt prospect-klubb som gir noen flere rettigheter og plikter, før den eventuelt blir opptatt som fullverdig HA-klubb med eget chapter. På samme måte går enkeltmedlemmer de samme grader før de tas opp som fullverdige medlemmer av

klubben, heter det i dommen. Politiet har de siste årene intensivert etterforskningen rundt MC-miljøene fordi man vet at de deltar i et nettverk av internasjonal, organisert kriminalitet. I årsmeldingen fra Kripos fremgår det at det i fjor var registrert 16 kriminelle MC-klubber og avdelinger i Norge. Samtlige klubber hadde økt medlemstallet i løpet av 2004.

Rekrutteringen til disse miljøene er stor, og internt i klubbene arbeides det aktivt med verving.

Kriminaliteten internt blir stadig mer alvorlig og politiet arbeider intenst med å forhindre opprettelse av nye klubber. Ifølge Europol har syv av ti norske Hells Angels-medlemmer en eller flere dommer mot seg. Med dette bakgrunnsteppet er det bare å fastslå at det er svært dårlige nyheter for hele distriktet at Hells Angels fester grepet om Drammensdistriktet.

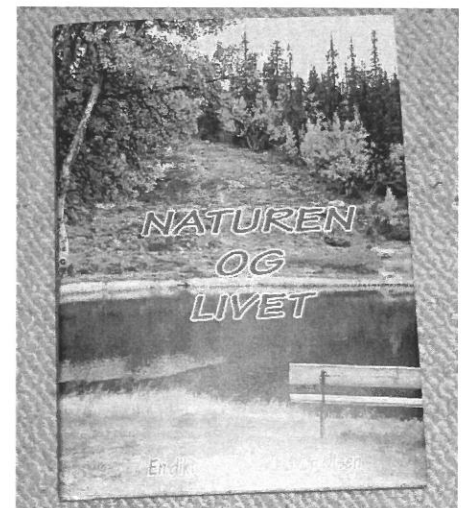
Naturen og Livet.

Jeg bruker denne gang et par dikt av Håkon Olsen fra avdeling Skien med hans tillatelse. Han er nettopp kommet med en diktsamling, utgitt på eget forlag, en bok på over 150 sider. Noen kjente som vi både har

brukt før og hørt Håkon deklamere, men mange fine dikt med forskjellige temaer, noen hverdagslige, men mange med brodd og dypt alvor. Han har kalt boka Naturen og livet.

Jeg anbefaler boka, jeg skulle tro at den blir å finne under mange juletrær - jula 2005, og på presangbord ved mange anledninger. Takk Håkon for at du vil dele dine tanker med oss.

Reidar Flatland.



Konsumet øker.

Konsumet øker – skadene blir større.

Aldri før har nordmenn drukket så mye alkohol som i 2004. Hver av oss drikker nesten 90 liter alkoholholdige drikkevarer i løpet av et år. Dette viser tall lagt fram av Statistisk Sentralbyrå.

Økning i alkoholomsetningen for 2004 var på 2,2 prosent i forhold til året før. Dette er en alvorlig utvikling, sier generalsekretær i Actis – Rusfeltets samarbeidsorgan, Anne-Karin Kolstad. Økt konsum fører til flere skader, ødelagte liv og dødsfall.

I løpet av de siste ti årene har konsumet økt med 32 prosent. Her er

Norge i utakt med store deler av Europa, hvor konsumet har gått tilbake i flere år. Økningen i Norge skyldes flere forhold. Blant annet har det stor betydning at antallet skjenkesteder stadig øker. Dette er en konsekvens av en manglende vilje blant politikerne til å beskytte sitt eget lokalsamfunn, sier Kolstad. Actis' generalsekretær fremholder også priskrigen på øl i fjor førte til en økning i ølomsetningen på nesten ti prosent. Det er ikke noe rart at nordmenn drakk mer i fjor. Lavere priser fører jo til økt forbruk. Dette får vi også bevis for når vi ser på tallene for rusbrus. Den ekstra avgiften som ble innført 1. januar i fjor gjorde rusbrusen mye dyrere, og omsetningen ble halvert, slår

Kolstad fast.

I følge Statens institutt for rusmiddel-forskning (SIRUS) synker grensehandelen. Nordmenn kjøper mer alkohol innenfor landets grenser. Dette gjør det enda viktigere å holde på den restriktive alkoholpolitikken, mener Actis.

Så mye drakk hver nordmann over 15 år i 2004:

- 206 flasker øl (0,33 liter)
- 22 flasker vin (0,7 liter)
- 4 flasker brennevin (0,7 liter)
- 8 flasker rusbrus (0,275 liter)

Opplysninger fra ACTIS.

Kvinnenemndas høsttreff.

Barnas situasjon er tema på høsttreffet.

Det blir utflukt til Jernbanemuseet og Domkirkeodden, og man vil ikke unnlate å markere at det er 60 år siden Kvinnenemnda ble stiftet.

Når dette leses er fristen for påmelding gått ut, men kvinnenemndas leder sier at det er mulig å etteranmelde seg så sant det er ledige rom på hotellet, Scandic Hotell, Hamar. Så dersom du fikk lyst til å bli med, ikke nøl med å ringe Bente Moen, så vil hun kontakte hotellet.

Det er frammøte fredag 23. september og avslutning etter lunsj søndag 25. september 2005.

Spørsmål om kurset kan rettes til Bente Moen, tlf. 32 23 05 60 eller 934 27 877.

Programmet for høsttreffet er som følger:

Fredag 23. er det middag kl. 19.30 med etterfølgende sosialt samvær.

Lørdag:

etter frokost – foredrag om Barnas situasjon i en familie som har problemer, ved Jan Andre Ekeberg Koch.

Det blir natursti i år også.

etter lunsj – tur til Jernbanemuseet, kaffeservering. etter middag – underholdning – torader ved Anette Skullestad, lotteri og premieutdeling.

Søndag:

etter frokost – ord for dagen ved Ole Martin Andreassen, nytt fra forbundet og tilbakeblikk på kvinnenemnda. etter lunsj – hjemreise.

Vi håper på god oppslutning og et hyggelig opphold på Hamar. Kanskje treffer vi venner og kolleger fra ”nord for Sinsen-krysset” også.

Alle er hjertelig velkommen.

Ut i det blå. Besøk på Austad gård.



Kjell Berg Nilsen ønsker velkommen

Avholds losjer i Drammen hadde sin årlige "Ut i det blå tur" den 6. juni og denne gangen gikk turen til Austad gård. Det var Losje "Edruelighetens fremme" som denne gangen var ansvarlig for opplegget. Avdeling Drammen av NJA er så heldige å bli inviterte hver gang.

Denne gangen var det ca. 40 deltagere hvorav 8 fra avdeling Drammen.

Kjell Berg-Nilsen ønsket velkommen og

loset alle til bestemmelsesstedet og fra trappa på Austad gård ble vi presentert for selveste Peder von Cappelen i Jan Reinsbø's skikkelse. Han kom kort inn på gårdens historie fra ca. år 1700, om brannen som førte til at Cappelen bygget den driftsbygningen som står i dag. Om arbeidet som foreningen for Austad gård utfører for å holde dette store bygget i stand.



Deltagerene med noe av utsikten fra Austad.

Peder von Cappelen hadde flere gårder, men bodde for det meste på Austad, drev trelasthandel og var skipsreder. Etter en runde rundt hovedbygningen ble vi vist rundt inne i bygget som er fullt innredet med tidsriktige møbler. Det står enda et ovalt bord (Herredstyre-møtebordet) fra tiden da Austad gård var administrasjonsbygning for Skoger kommune, fram til innlemmingen i

Drammen i 1964. På veg-

gene et hundretalls malerier, Dr. Taulows malerisamling som eies av Drammen museum og selvfølgelig bilder av ordførerne i Skoger kommune. På veggene i Havestuen var tapet fra Tyskland, enestående i sitt slag. Der var ovner fra Eidsfoss Værk, kakkelovn fra Tyskland og peis fra Italia, for å nevne noe. Stedet leies i dag ut til selskaper med spiseplass til 50 gjester.

Det hele ble avsluttet med kaffe, te, rundstykker og vinerbrød fra Kaffè Globus (selvfølgelig).

En lærerik og hyggelig avslutning på første halvdel av møtesesongen 2005. Det vil si ikke riktig enda for avdeling Drammen, da det gjenstår en tur til Randi Westbye's hytte ved Himsjø i Øvre Eiker den 11. juni.

ReF.

Ha Ha Ha
Ho Ho Ho Hi Hi

Ole er utruleg doven. No har han ligge der borte og dratt seg i timevis!

- Korleis veit du det?
- Fordi eg har ligge her og sett på han.

- Blir du ikkje trøyt av ikkje å gjera noko?

- Jau, men då kviler eg meg litt.

- Har du høyrte om dummingen som berre kunne seie nei?

- Nei.

- Å, eg visste ikkje at det var deg.

Ein seljar ringde på hjå ein bonde og

ein liten gut opna døra.

- Er foreldra dine heime?

- Nei, dei vart overkøyrte av traktoren.

- Har du nokon eldre søsken, kanskje?

- Nei dei er også blitt overkøyrte av traktoren.

- Men kva i all verda gjer du her heilt åleine?

- Køyrer traktor!

Kvifor blir det selt så mange flakslodd til bønder?

Fordi dei har skrapesjuke.

Ha Ha Ha
Ho Ho Ho Hi Hi
Hi Hi

Opioider- *Opium, heroin og metadon.*

Vi fortsetter med å se nærmere på de mest vanlige rusgiftene. Vi har tidligere omtalt Kokain i nr. 2 – 2004, Alkohol i nr. 3 – 2004 og Cannabis i nr. 1 - 2005, hentet fra boka, Narkotika, alkohol og doping utgitt av Norsk Narkotikapolitiforening.

Historikk.

Opiumsvalmuen er en gammel kulturplante som var kjent for mer enn 6000 år siden. Man mener at planten stammer fra landene i Midtøsten. Egypterne var trolig de første som oppdaget opiumens virkninger. Grekerne brukte opium som et nytelses- og rekreasjonsmiddel, men også som et vidundermiddel mot blant annet slangebitt, astma, forkjølelse, epilepsi, kolikk, hodepine, urinveisproblemer og dårlig hørsel. Det var de som ga produktet navnet opium som betyr plantesaft. Noe av den samme bruken så man også hos romerne.

I 1803 ble morfin isolert fra opium, og i 1884 ble heroin fremstilt for første gang. Under Vietnam krigen oppdaget produsentlandene i Asia det fortjenestepotensialet som lå i å dyrke opium og produsere heroin for eksport til vesten. Heroin fikk på 1960- og 1970-tallet forfeste i store ungdomsgrupper og utviklet seg gjennom 80- og 90-årene til å bli et alvorlig misbrukerproblem. I Norge ble heroin første gang beslaglagt i 1976.

Beskrivelse.

Opioider er en samlebetegnelse på en rekke forskjellige stoffer som enten kommer fra opiumsvalmuen

(Papaver somniferum), eller som har en tilsvarende virkning. De kalles også for smertedempende stoffer og kan grovindelnes i tre grupper:

Naturlige opioider (opiater) for eksempel opium, morfin og kodein.

Halvsyntetiske opioider for eksempel heroin og hydromorfon.

Syntetiske opioider for eksempel metadon, petidin og fentanyl.

Halvsyntetiske opioider er stoffer som fremstilles med et naturlig opioid som utgangspunkt.

Syntetiske opioider er stoffer som ikke fremstilles fra et naturlig råstoff, men som har lignende smertedempende effekter som stoffer fra opiumsvalmuen.

Morfin er et av de mest brukte legemidler i forbindelse med sterke smerter. Det har imidlertid den ulempen at det utvikler avhengighet. Det største problemet rundt fremstillingen av morfin i dag er imidlertid at det er utgangsstoffet for å lage heroin.

Kodein har en utstrakt medisinsk anvendelse som et smertestillende og hostedempende stoff. Det er et hvitt, krystallinsk pulver.

Illegale kvaliteter har liten utbredelse, men legale legemidler for eksempel Paralgin forte, er gjenstand for stor oppmerksomhet i misbrukermiljøene.

Syntetiske opioider er stoffer som vesentlig er blitt fremstilt i forsøk på å lage smertestillende medikamenter som ikke skulle ha morfins avhengighetsskapende effekt. De kalles derfor morfinerstatningsmidler. Stoffer som petidin, metadon og ketobemidon hører til den første generasjon av morfinerstatningsmidler. Etter en tids bruk

viste det seg imidlertid at også de utviklet avhengighet. De har likevel fått en betydelig anvendelse som et supplement til morfin. Metadon brukes i dag også ved behandling av heroinmisbrukere, både som "vedlikeholdsstoff" til erstatning for heroin og for å minske abstinensproblemene. Senere har man fremstilt stoffer som dekspropoksyfen, fentanyl, pentazocin og buprenorfin. Disse har til tross for en betydelig avhengighetsskapende effekt også fått medisinsk anvendelse som smertestillende midler.

Inntaksmåter.

Opium inntas tradisjonelt ved røyking i spesielle vannpiper. Opium kan også spises eller drikkes.

Morfin kan også spises eller drikkes, men den vanligste inntaksmåte er injeksjon, enten direkte i blodbanen eller under huden. For at morfin skal kunne oppløses i vann og injiseres må den være vannløselig, det vil si på saltform. Morfin kan også røykes, men dette er en lite benyttet inntaksmåte i vestlige land. Heroin kan inntas både ved røyking, spising, drikking og injisering. Injeksjon og røyking er imidlertid de mest vanlige måtene i misbrukersammenheng. Ved injeksjon må misbrukeren først forsikre seg om at heroinen er vannløselig. En ulempe ved injeksjon er at det er lett å feilberegne stoffets renhet og dermed dosens størrelse.

Risikoen for å innta en overdose er derfor stor.

Røyking eller sniffing av heroin har i de senere år fått økt popularitet. Det er flere grunner til dette hvorav frykt for overføring av smitte ved bruk av sprøyter, er en. Heroin som er spesiallaget for

røyking har ofte en noe lavere styrkegrad enn heroin beregnet til injeksjon. En annen variant er å varme opp stoffet i en metallfolie, skje, eller lignende, og inhalere heroinen i gassform. Dette gir en relativt rask effekt.

Hvilke rus oppnås.

Opiatene virker ved å reagere med forskjellige reseptorer som særlig finnes i sentralnervesystemet, men også utenfor det. Ut over rusvirkningen gir de først og fremst dempende og smertestillende symptomer. I tillegg kan de hos noen, særlig i høye doser, gi psykoseliggende symptomer. Rusen blir ofte subjektivt karakterisert som en behagelig, avslappet rus, gjerne ledsaget av varmekfølelse.

Den smertestillende effekt skjer ved at smerteopplevelsens intensitet reduseres. Hjernens respirasjonssenter påvirkes, og i høye doser kan opioidene føre til at all pusting opphører, med døden til følge. Rusvarigheten av morfin og heroin vil være fra noen timer og kanskje opp til 6 timer. For metadon er rusvarigheten 24 timer.

Mønsteret for bruk av opioider vil oftest være preget av et ønske om å være under kontinuerlig påvirkning for å unngå ubehagelige reaksjoner når virkningen av forrige dose begynner å avta.

Avhengigheten som utvikles ved bruk av opioider skal være både av fysisk og psykisk art. Den fysiske avhengighet som skyldes at kroppens organer etter hvert lærer seg å leve med stoffet, er den enkleste å kurere. Den psykiske avhengigheten som kan beskrives som et nærmest tvangsmessig ønske om å bruke stoff, kan variere. Etter tungt misbruk over lenger tid kan slik avhengighet i perioder med dårlig eller usikker stofftilgang, ha likhetspunkter med en kronisk,

tilbakevendende sykdom som er svært vanskelig å håndtere både for misbrukeren selv og for utenforstående.

Abstinens kan allerede inntre etter 1 – 2 ukers misbruk og begynner gjerne 8 – 12 timer etter inntak av siste dose. Personen blir likegyldig, urolig og rastløs. Rennende øyne og nese, ledsaget av gjesping og svette er vanlig. Urolig søvn kan også forekomme. Etter hvert kommer det til depresjon, utvidede pupiller, gråteanfallet, dobbeltsyn, fokuseringsproblemer, uklart tale, nedsatt lukt og smaksevne, økt

puls, økt blodtrykk, brekninger, diaré, smerter i ledd og muskler, skjelvinger og gåsehud. 2 – 3 døgn etter siste inntak når gjerne abstinensplagene sitt maksimum.

Tilstanden kan vare så lenge som 7 – 10 dager.

Ikke-medisinsk bruk samt all annen illegal befatning med opioider i Norge fører til straffansvar.



Jernbanepersonalets
bank og forsikring

Jernbanefolkenes eget finanskonsern

Tilsatte og pensjonister i NSB BA og Jernbaneverket, samt selskaper som helt eller delvis eies av disse, kan få gunstige bank- og forsikringstilbud i sitt eget finanskonsern. Både Jernbanepersonalets Forsikring Gjensidig og Jernbanepersonalets Sparebank ble i sin tid startet av de jernbaneansatte, og har historisk sett hatt sterk forankring til organisasjonene innenfor bedriften NSB. Finanskonsernet drives uten profittmotive, og har ingen avkastning til noen eiere.

Trenger du lån for å finansiere bolig, bil, nytt innbo, vedlikehold, refinansiering m.v. – eller synes du det er viktig å få mest mulig renter for sparepengene dine? Snakk med oss først. En samtale med Jernbanepersonalets sparebank kan bli lønnsomt.

Selv om det kan være vanskelig å sammenligne forsikringer, og selv om vi ikke har alle rabattypene, – er vi allikevel rimeligst. Tenk totalitet, trygghet og tillit. Tenk Jernbanepersonalets Forsikring Gjensidig.

Besøk våre hjemmesider på:
www.jbf.no

Felles telefonnummer for JBF:
815 59 115

Her kommer du fram til en kundebehandler som er ledig i din region

Togreise As-
Tomteveia 21. & Skoleul
OSLO

RETUR TIL AVSENDER
UKJENT NSB

B

Returadresse:

Reidar Flatland
Planteskolen 26,
3024 DRAMMEN.

PÅ ARBEIDSPLASSEN: La bladet gå i sirkulasjon

Vennligst gi beskjed til retur adressat dersom du flytter, eller det er endringer i medlemslisten

Adresser i forbundsstyret og nemnder:

Viser til adresser side 3 spalte 1.

Adresser i avdelingene:

Avdeling Oslo:	Guttorm Stien	Fasanveien 4, 1395 HVALSTAD, Tel. 66 84 58 36/95 06 22 16
Avdeling Drammen:	Per Gommerud	Sandskroken 15, 3055 KROKSTADELVA, Tel. 32 87 84 89
Avdeling Hamar:	Se forbundsstyret	
Avdeling Stavanger:	Per Østerbø	Årrestad, 4390 HELLELAND.
Avdeling Narvik:	Se forbundsstyret	
Avdeling Skien:	Sigmund Nilsen	Cort Adlers gt.5b, 37122 SKIEN. Tel. 35 52 08 74
Avdeling Kristiansand	Kjell Johansen	Postb. 4554 Grim, 4602 KRISTIANSAND, Tel. 38 01 46 61.
Avdeling Trondheim:	Se forbundsstyret	
Avdeling Bergen:	Asbjørn Solberg	Mjeldheimkleiva 46, 5250 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

Øynadn ved Ustaoset (Bergensbanen).

Utleie: Brynhild Møllerup Solberg, Mjeldheimskleiva 46, 5250 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

Frist for stoff til nr.3-2005 er 31. Oktober