



Endelig kom bilene hjem

11 biler ble fraktet fra feil til riktig side.

I går ettermiddag kunne fonøyde bileiere kjøre i land på Nyvoll etter at MS Sørøy hadde hentet de

PÅ TRYGG GRUNN: Så kunne bilene kjøres i land på Nyvoll etter et ufrivillig opphold i Lille Lerresfjord i ei uke. (Foto: Arne S. Hestvik)

strandete kjøretøyene i Lille Lerresfjord. Etter at steinraset gikk i forrige uke var 11 biler på feil side.

– Dette gikk helt greit, sier Øystein Selnes, som skal ha en del av æren for at bilene ble hentet så raskt.

Han tok kontakt med Boreal straks raset hadde gått og fikk lovnad om at Sørøy skulle gjøre jobben.

– Jeg stod klar og skulle reise hjem til Sandefjord da raset stengte veien, sier Selnes, som opprinnelig er fra Lille Lerresfjord.

Det er ingen fergekai i Lerresfjord så Sørøys dyktige mannskap måtte heise bilene ombord. Dekket hadde så vidt plass. Da gikk det langt lettere å få dem i land via fergekaia på Nyvoll.

Det er lov å tenke på

Pårørende til rusavhengige eller psykisk syke kan selv bli syke. Nå tilbys de hjelp.

Av Hanne Larsen
hanne@altaposten.no

Mange pårørende biter tennene sammen og kjemper alene med sorgen og skammen til de til slutt blir syke selv.

– Å stå i dette over lang tid kan føre til blant annet depresjon, stress, angst og somatiske lidelser. Mange muskel- og skjelleplager hos pårørende skyldes nok trolig at de over alt for lang tid prøver å stå i dette uten å innrømme hvordan de har det, sier Grete S. Rugland, leder ved NKS veiledningssenter for pårørende i Nord-Norge.

Fulle hus

For første gang tilbys et mestringkurs for pårørende til rusavhengige eller psykisk syke i Nordlysbyen. Erfaringer fra andre byer tilsier at kurset er kjærkomment.

– Kursene våre i Bodø og Tromsø har vært fulltegnet og derfor er vi svært glade for nå å kunne tilby dette i Alta. Og vi er kjempeglade og takknemlige for at spesialisthelsetjenesten ved VPP i Alta og Gro Sørensen har sagt ja til å samarbeide med oss, sier Rugland.

Spesialsykepleier i Voksenpsykiatrisk poliklinikk, rusteamet i Alta, Gro Sørensen, synes det er positivt at de får bidra til å fylle et hull i samfunnet.

– I DPS Vest har vi ingen spesifikke tilbud til de pårørende som gruppe, påpeker hun.

Lav terskel

Kurset er et lavterskeltilbud for voksne pårørende, hvor det ikke er noen begrensinger for hvem som får delta.

– Kurset er for deg som har en som står deg nær som ruser seg eller er psykisk syk og hvor du opplever at dette er vanskelig for deg, sier Rugland, om kurset som går over tre kvelder, med kursstart 17. november.

– Tilbudet gjelder uavhengig av om den som har et rusproblem eller er syk er inne i et behandlingsopplegg eller ikke, påpeker Rugland.

Trenger ikke snakke

Det er satt av to timer hver kursdag, og kursholderne Rugland/Sørensen sier at det ikke stilles noen krav til deltakerne.

– Vet man ikke hva man skal si eller er man usikker på om man vil si noe i det hele tatt er det helt greit. Det er lov å bare komme å være tilstede. Kurset vil fokusere på det å mestre å være pårørende, og å finne noen verktøy til å håndtere rollen. Å ta vare på seg selv er den beste støtten du kan gi til den til som er psykisk syk eller ruser seg, sier Rugland og Sørensen.

– Mange blir kanskje slitne av å bare tenke på den som er syk eller ruser seg. Vil dere fokusere på at det er lov å tenke på seg selv?

– Ja, absolutt. Det er kjempeviktig og på kurset kan alle komme med de tankene de har. Ærlighet er viktig, sier kursholderne som også er forberedt på at det kan komme avsløringer om psykisk og fysisk vold.

– Rusavhengighet og psykiske lidelser fører til flere og ulike



KLARE TIL INNSATS: Gro Sørensen i VPP og Grete Rugland i NKS Veiledningssenteret for pårørende har noen få plasser igjen til mestringkurset for voksne pårørende. (Foto: Hanne Larsen)

belastninger for den enkelte og deres pårørende. Vi vil ikke gå inn i den enkeltes situasjon på selve kurset annet enn at vi hører på alle historiene og tilbyr ekstra veiledning i etterkant ved behov, sier Rugland.

– Alle som deltar på kurset vil

få tilbud om å delta i en samtalegruppe for pårørende når kurset er ferdig, kommenterer Sørensen.

Felles skjebne

Rugland og Sørensen medgir at både rus og psykiske lidelser

fortsatt er befengt med skam og hemmelighold for mange. Derfor håper de at det å komme på kurset kan være befriende for pårørende.

– Mange uttrykker at det å møte andre pårørende og oppleve at de ikke er alene er noe av

FD flytter trykkingen til Alta

En epoke er over for Finnmark Dagblad.

Av Tom Skoglund
tom@altaposten.no

Tirsdag besluttet styret i Finnmark Dagblad å legge ned trykkeriet, får Altaposten bekreftet fra ansvarlig redaktør og direktør Arne Reginiussen.

Allerede i vår ble det speku-

lert i at dette ville skje. Finnmark Dagblad-redaktøren gikk så sent som 8. oktober ut og varslet om at denne beslutningen kunne komme.

– Må kutte

Reginiussen opplyser til Altaposten at FD i stedet skal kjøpe tjenester fra Polaris Trykk i Alta:

– Dette er i tråd med

endringer vi ser over hele Norge. Avisbransjen digitaliseres, mens papiroplaget går ned. Med et synkende papiroplag har vi ikke rygg til å bære tunge kostnader innen trykk og distribusjon. I en slik sammenheng er det naturlig at man ser på samarbeid. Så er det selvfølgelig trist for de som blir berørt av dette, men vi har egentlig ikke noe valg.

– Du nevner distribusjon, skjer det endringer her og?

– Jeg kan ikke gå inn i detaljer, men det blir en omlegging av distribusjon også. Vi tar sikte på at Polaris overtar distribusjonen for oss i Alta, sier Reginiussen.

Kan ikke drive i minus

Da FD i begynnelsen av oktober gikk ut og varslet om at trykke-

riet lå an til å legges ned skapte det voldsomme reaksjoner i Hammerfest.

– Tror du dere har begynt å få forståelse for at disse grepene må tas?

– De fleste skjønner det. Det er jo bare å se på regnskapstallene våre, sier Reginiussen, og benytter anledningen til å nevne at FD vil satse redaksjonelt på Hammerfest i tiden framover.

