

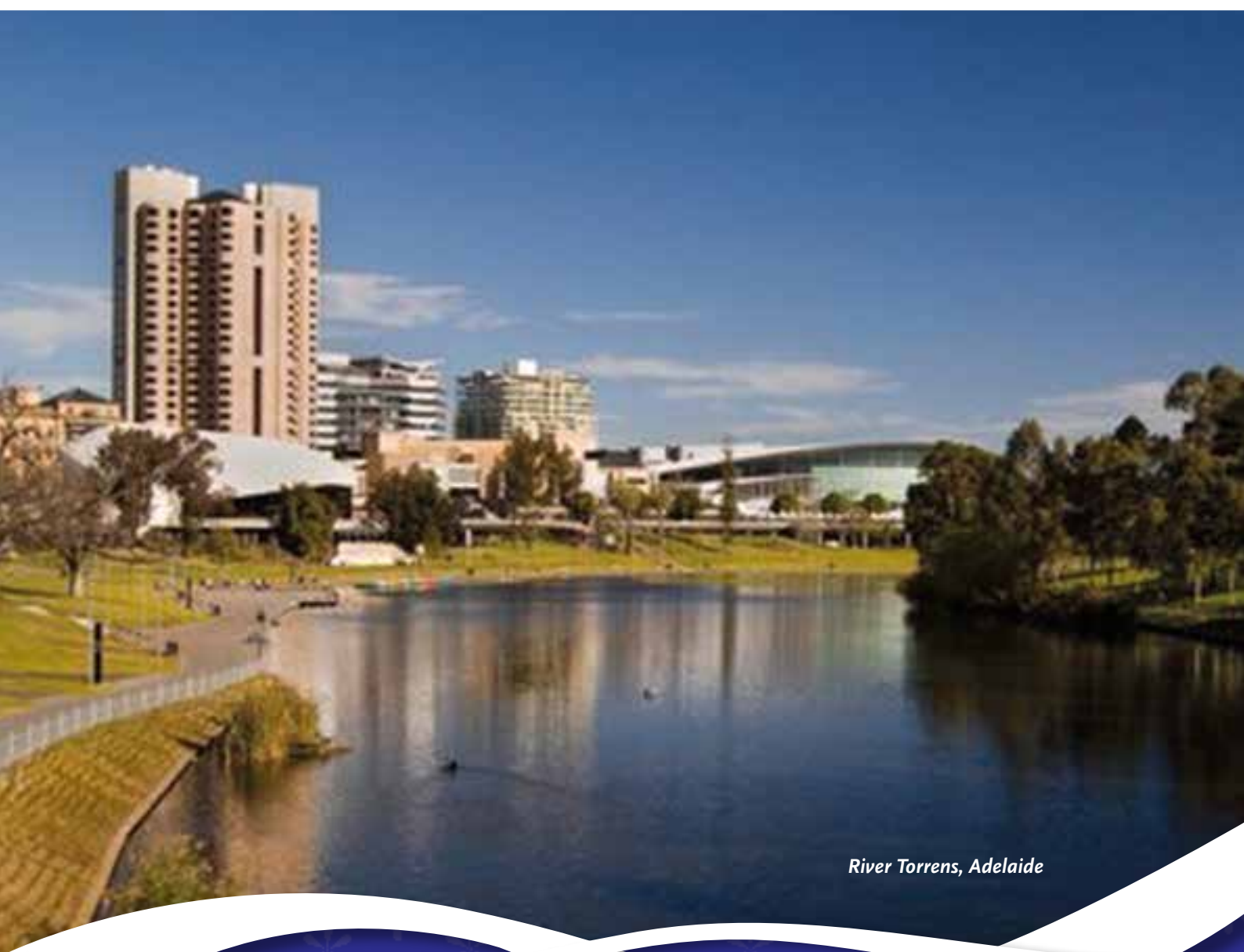
Det Hvite Bånd

– en rusfri verden



«For Gud, heim og alle folk»

103. årgang nr. 1/2 2013



River Torrens, Adelaide

Verdenskongress 3.–8. mai 2013

Adelaide, South Australia



Frist til neste blad er 15. april 2013

God Påske! fra redaksjonen



Innhold

Landsleder hilsen.....	3
Debatt: Avhold gjør deg ikke deprimeret	4
Artikkel: Fakta om røyking.....	5
Trafikksikkerhet er et felles ansvar – si ifra	6
Vis alkovett	6
Verdenskongress 3.–8. mai, 2013.....	7
Riisby, Godt nyttår!.....	8
Riisby, Takkebrev	9
Riisby, Hjertelig hilsen fra styreleiar	10
Riisby, Bruk av hester i behandlingen.....	11
Bønnens makt	12
Påskeandakt	13
Spelegal son, oppfinnsom far	14
Sosial Avd., Tro i det små.....	15
Avd. Barn og Junior, Gruppepress	16
Barnesider	17-20
Andakt fra en ungdom.....	21
Avd. utdanning, Nyere stoffer	22
Avd. utdanning, Ungdom drikker som foreldrene	23
Evangelisering.....	24
Familieavd., Vern om familien	25
Verden rundt	26
Landsmøte 2013, Innbydelse	28
Ærespris.....	28
Brønn	29
Krets og foreninger, Adventsfest Oslo Hvite Bånd	30
Krets og foreninger, Førjulsfest på Randaberg.....	31
Hilsen fra Landskontor.....	32
Gaver og nye medlemmer	33
Hva er Det Hvite Bånd	34
Bergny beretter	35

Det Hvite Bånd «For Gud, heim og alle folk»



UTGIVER: Det Hvite Bånd
Landskontoret: Torggt. 1, 0181 OSLO
tlf. 23 21 45 37 (telefonid 10.00–14.00)
Faks: 23 21 45 01
Giro: 7874.06.24252
Org.nr.: 971 422 025
hjemmeside: www.hviteband.no

LANDSKONTOR (telefonid 10.00–14.00):
Kontorsekretær: Eva Djupvik
Tlf. 23 21 45 37
Regnskapsek./medl.liste Eva U. Trobe
Tlf. 23 21 45 36
E-post: DHBkontor@actis.no

REGNSKAP:
Katrine Isaksen. Tlf. 23 21 45 12
E-post: katrine@actis.no

REDAKTØR: Brita Nilssen, permisjon
Hovedansvarlig medarbeider:
Margaret Østenstad, mob: 473 99 402
E-post: wwctu.most@c2i.net
Stoff sendes til Landskontoret

PRODUKSJON, LAYOUT OG TRYKK:
Haugesund Bok & Offset AS
opplag: 2 000
Medlemskontingent kr 200,- pr. år.



LANDSLEDER
Margaret Østenstad
Rygjehaugvegen 13, 4265 HÅVIK
tlf. 52 84 29 93/473 99 402
E-post: wwctu.most@c2i.net
Leder for Internasjonalt Utvalg



BARN OG JUNIORLEDER/Avd. leder
Brita Nilssen, permisjon



NESTLEDER
Aud Bodil Brekka
tlf. 35 98 94 50



LANDSSTYREMEDLEMMER
Aud Karin Førland (Kasserer)
Postboks 1596, 5505 Haugesund
tlf. 52 71 23 62, mob. 413 37 043



Jenny Kristiansen
tlf. 77 69 95 04



Anne Grete Olsen
Avd. leder Evangelisering
tlf. 37 08 84 63



Maria S. Moe

Landsleders hilsen



Margaret Østenstad

Kjære lesere!

Det er mye som skal skje i 2013. Allerede 29. april reiser 16 stk. fra Norge til Adelaide, Sør Australia for den 39. Verdenskongressen. En flott delegasjon! Husk på oss i bønn. Det er utrolig at tre år har gått så fort! I Norge i 2010 var fagfokus på tobakk. I 2013 er det på Marihuana og følgende er hentet fra det Australsk Hvite Bånd blad:



Marihuana

- Bruk av stoffet gir umiddelbart ubehag
- i form av munntørrehet, svulne øyelokk, blodskutte øyne,
- tap av koordinasjon og økt hjerterytme

Symptomer ved kortvarig bruk

- inkluderer angst og paranoia, svekket hukommelse,
- problemer med å tenke klart, lærevansker, nedsatt oppmerksomhet og fokuserings-evne, dårlige kjøreegenskaper.

Symptomer ved langtidsbruk:

- Respirasjonsproblemer, høynet risiko for å pådra seg infeksjoner,
- nedsatt kortidsminne, nedsatt evne til å forandre oppmerksomhet,
- økt tendens til kreft i lunger, hode og nakke, mangel på motivasjon,
- redusert sædantall hos menn, uregelmessig menstruasjon hos kvinner.

Vi bryr oss

Det var inspirerende å hører om WCTU i Sør Australia som etter måneder med forhandlinger med kommissæren for kriminalitetsofre og andre relevante myndigheter, har den først forsendelsen av 60 ' Fordi vi bryr oss ' boksene er klar til å distribuere til 30 politistasjoner over hele Sør-Australia, det første av opptil 420-500 bokser årlig. Dette er

deres WCTU prosjekt for å hjelpe familier som har opplevde en plutselig familie død. Boksene inneholder lang levetid melk, sukker, te, kaffe, milo, kjeks, bok om sorg, og en lang stammet rød rose.

Så når vi gjør et nytt nettsted (www.hviteband.no) for Det Hvite Bånd, tenkte jeg og ba for et symbol som kunne brukes til å oppsummere essensen av vårt arbeid for en rusfri verden. Noe som ville tiltrekke noen til å lese videre. Hvorfor ikke et hjerte med «**Vi bryr oss!**» over faktiske grafikk og bilder? Ja, dette er **mitt** hjerte, dette er **ditt** hjerte, dette er hjertet av alle og enhver som noen gang har kjent smerten når en av sine kjære har falt under for avhengighet. Dette er hjertet av en nyfødt baby som **ikke** har FASD fordi en mor hørte vår helse advarsel. Hver gang vi er i stand til å gjøre noe, blir Det Hvite Bånds hjerteslag sterkere. Store kvinner har gått før oss, store kvinner vil komme etter oss, og store kvinner tjenestegjør Nå!

Min dypeste takk til alle for engasjementet. Til Gud være ære!

*Kjærlig hilsen,
Margaret*



Ny forskning: Det er liten eller ingen sammenheng mellom Willy Pedersens alkohol-forskning og overskriftene i nettaviser. Det skriver Hanne Cecilie Widnes, sosiolog og generalsekretær i IOGT og Amanda Rose Stratford Gamst, leder i Juvente i denne debatt-artikkelen som stod på trykk i Dagbladet.



Illustrasjonsfoto: Sara Johannessen / NTB Scanpix

Professor Willy Pedersen har skrevet en kurant artikkel om sammenhengen mellom avhold fra alkohol, dårlig sosial integrasjon og psykososiale problemer. Han fant en sammenheng. Ingen bombe. Det er gammelt nytt.

Så ble det fanget opp av forskningsjournalistene i VG og Dagbladet. Da ble det andre boller. "Ensomhet, depresjon OG LITE SEX. Norsk studie ser på unge avholdsfolk" (VG). "Unge avholdsfolk har minst sex og er mest deprimert" (Dagbladet).

Pedersens artikkel er nøktern og edruelig, og viser at det er en statistisk sammenheng mellom å ikke drikke alkohol, sen seksuell debut, svak sosial integrasjon og psykososiale problemer. Den sier allikevel lite om hva som er årsak og virkning. Pedersen påpeker selv at sammenhengen kan skyldes andre faktorer, et poeng VG og Dagbladet hopper lett over i sin fremstilling.

Høna og egget

I forskning på alkohol og livsstil blir alkohol ofte kategorisert som årsak, og helseproblemer eller -gevinster

som virkning. I mange tilfeller vil dette gi et feil eller misvisende bilde av virkeligheten. Å ikke drikke kan selvfølgelig føre til at ungdom blir sosialt isolert. Så sterk er drikkekulturen i Norge. Men det er også slik at unge som er sosialt isolert sjeldnere havner i sosiale drikkesituasjoner.

Pedersen bruker det å ikke drikke de siste fire ukene som definisjon på avhold, og har ikke spurt deltakerne hvorfor de ikke drikker. Det er to åpenbare svakheter ved undersøkelsen, som gjør det vanskelig å konkludere bastant på bakgrunn av resultatene.

Stigmatiserende

STIGMATISERING: - En forenklet framstilling kan bidra til stigmatisering av folk som av ulike grunner ikke kan drikke alkohol eller har valgt å la være, skriver artikkelforfatterne.

At tabloide aviser lager tabloide overskrifter er ingen overraskelse. Problemet er at en forenklet framstilling av hvordan alkoholbruk og livsstil henger sammen kan bidra til

stigmatisering av folk som av ulike grunner ikke kan- eller har valgt å ikke drikke alkohol. La en ting være klinkende klart: man blir ikke deprimert av å ikke drikke alkohol. Men man kan bli deppa av lite inkluderende holdninger.

I Norge må du drikke alkohol for å bli inkludert i en rekke sosiale sammenhenger. Dette ekskluderer svært mange mennesker som ikke drikker av helsemessige-, religiøse-, politiske- eller andre årsaker fra å delta i sosialt liv.

At ungdom må begynne å drikke for å bli sosialt integrert er et problem vi som samfunn må ta på alvor. Ungdom med psykososiale problemer får det ikke bedre av å begynne å drikke. De får det bedre av å bli møtt med aksept av folk de møter på byen og på fest.

Skrevet av Elisabeth



For å være klar over alle fakta om røyking er det viktig å vite hva en sigarett inneholder.

En enkelt sigarett inneholder over mer enn 4000 skadelige kjemikalier.

Ett enkelt drag av en sigarett inviterer over 4000 forskjellige farlige og kreftfremkallende kjemikalier inn i kroppen. Blandingen av tjære, nikotin, skadelige gasser og kjemikalier har alvorlige bivirkninger på en røykers lunger, kropp, blodårer og organer. Mange personer starter å røyke sigaretter på grunn av gruppepress eller bare for å sosialisere med andre. De vet sjelden alle faktaene om røyking og akkurat hvor mye skade røyking kan gjøre med dem selv eller andre.



Sigaretter – sannheten bak dem

For å være klar over alle **fakta om røyking** er det viktig å vite hva en sigarett inneholder. En enkelt sigarett inneholder som nevnt over mer enn 4000 forskjellige skadelige kjemikalier. Hver for seg kan hvert kjemikal spille en stor rolle i å skade kroppen din. Sammen danner de en dødelig cocktail. De følgende kjemikalier kan bli funnet i sigaretter og blir overført til kroppen din under røyking.

Nikotin: Nikotin er betraktet som det avhengighetsskapende stoffet i sigaretter. Det er det kjemikallet som får røykere hektet og gjør at de kommer tilbake til røyken gang på gang. Noen **røykestatistikker** viser at nikotin er like avhengighetsskapende som kokain. Nikotin er ansvarlig for å påvirke økingen og redueringen av hormoner i hjernen, hovedsaklig nonadrenalin og dopamin.

Når hormonnivåene øker har de spesifikke hormonene en strålende

positiv effekt på humøret ditt og konsentrasjonsevnen. Disse hormonene reduseres fort etter en sigarett og etterlater røykeren irritabel, humørsyk og engstelig. Nettopp derfor er sigaretter så avhengighetsskapende, fordi en ny sigarett vil midlertidig plassere hormonene tilbake til eufori-tilstanden igjen, og humøret vil bli bedre. **Fakta om røyk** ikke trenger bare å handle om hvordan lungene og hjertet blir rammet, ettersom nikotin også reduserer kroppens evne til å helbrede seg selv. Dette gjør det ved å dehydrere huden, som igjen påvirker dens generelle aldring og levetid. Nikotin hever også nivået av kolesterol i blodet.

Tjære: Imens nikotin er sett på som en av de verste kjemikaliene i sigaretter på grunn av sine avhengighetsskapende egenskaper, er det ikke det mest skadelige stoffet. Tjære blir inhalert gjennom røyking og blir

lagret i lungene. Tjære er velig kreftfremkallende.

Karbonmonoksid: En annen interessant fakta om røyking er av at alle stoffene som er i en sigarett er det karbonmonoksid som gjør røyking skadelig for gravide kvinner. Karbonmonoksid hindrer oksygen i å binde seg med hemoglobinene i blodstrømmen, som fører til at for lite oksygen blir transportert rundt i kroppen. Gravide kvinner setter derfor sitt foster i fare ettersom det kan få for lite luft til å overleve.

Benzen, polonium og oksiderende gasser: Disse er 3 skadelige kjemikalier og gasser du finner i sigaretter. Oksiderende gasser er gasser som reagerer med oksygen, som i sin tur gjør det mer sannsynlig at blodet i årene dine tettes, som igjen øker faren for et hjerteinfarkt. Benzen pleide å bli tilsatt blandingen som brukes for å lage drivstoff og polonium er betraktet som høyt radioaktivt.

Uten å se på røykestatistikker eller flere fakta om røyking, vil du vurdere å gi opp røykingen. Røyking er en vane som er ansvarlig for å forårsake impotens, infertilitet hos både menn og kvinner og for å forårsake flertallige typer kreft. Å takle **bivirkningene** ved røykeslutt kan være vanskelig, men alt du behøver å gjøre er å minne deg selv på skaden røyking fører til. Om du gjør dette kommer du aldri til å angre på **røykeslutt**.

www.Euroclinux.no

Trafikksikkerhet er et felles ansvar – si ifra!

Selv om ruskjøring er sosialt uakseptabelt i Norge er det et betydelig problem, som gir alvorlige konsekvenser for flere enn sjåførene. AV-OG-TIL peker på det felles ansvaret vi alle har, og Utrykningspolitiet oppfordrer alle til å ringe politiet ved mistanke om ruskjøring.



- Trygg trafikk er et felles ansvar. Vi må alle omsette gode holdninger til handling og la bilen stå når man drikker eller nylig har drukket. I tillegg må vi melde fra til politiet hvis vi opplever at andre kjører i ruset tilstand. Det kan være vanskelig hvis man kjenner vedkommende, men ulykkesrisikoen er så stor og konsekvensene så alvorlige at liv kan gå tapt hvis vi ikke melder ifra, sier Kari Randen, daglig leder i AV-OG-TIL.

Transportøkonomisk institutt anslår at det hver dag foretas ca 30.000 kjøreturer i alkoholrus.

Folkehelseinstituttet har analysert dødsulykkene mellom 2001 og 2010 og har funnet at 25 % av de omkomne bilførere i perioden var alkoholpåvirket.

AV-OG-TIL har i mange år jobbet for at bilførere skal være edru bak rattet, og får jevnlig Ipsos MMI til å måle folks holdninger. Folks holdninger til promillekjøring har blitt tydeligere de siste årene. Ved siste måling (oktober 2012) mente 99 prosent at bilkjøring og alkohol ikke hører sammen.

Ring politiet på 02800
Politiet har registrert 8892 anmeldelser for kjøring i ruspåvirket

tilstand i 2012. - Ruskjøring gir alvorlige konsekvenser for langt flere enn de som kjører i ruspåvirket tilstand, derfor ser vi svært alvorlig på dette og prioriterer bekjempelse av ruskjøring høyt. Tips fra publikum er viktig i dette arbeidet, så vi oppfordrer folk til å kontakte politiet på telefonnummer 02800 hvis de observerer farefull kjøring eller ser at noen som er ruspåvirket setter seg bak rattet, sier UP-sjef Runar Karlsen.

Kari Randen



Vis alkovett

Mange av oss tar vanene våre opp til vurdering i starten av et nytt år. Et godt forsett kan være å la vær å drikke alkohol i situasjoner hvor det kan føre til fare eller ubehag for deg selv eller andre.

Vi kaller det alkovett.

Det handler om å tenke seg om før man drikker, og ta hensyn til andre. Til barna, til familie, til kolleger og noen ganger til seg selv. Alkovett handler også om at det i enkelte situasjoner ikke passer med alkohol. Noen ganger bør man tenke seg ekstra godt om slik at det ikke oppleves utrygt eller ubehagelig for de rundt deg. Det kan være når man kjører bil, er sammen med barn eller i arbeidslivet.

AV-OG-TIL ønsker å skape refleksjon rundt alkoholbruk og når det

ikke passer å drikke. Sammen med våre mange medlemsorganisasjoner og samarbeidspartnere fortsetter

vi arbeidet for alkovett i 2013. Du kan også bidra – tenk deg om og vis alkovett.



16 stk fra Norge skal delta på den 39. Verdenskongress i Adelaide, South Australia.



Gratulerer til Eva Unsgaard Trobe som vervet 30 nye medlemmer og vant turen til Verdenskongressen.

Bjørge Østevik vervet 25 nye medlemmer og fikk opphold dekket.

Medlemsantall i Det Hvite Bånd er nå over 1400 og flere barn er innmeldt.

Deltager land og Høydepunkter

England
Finland
Norge
India
Korea
Japan
Philippinene
Indonesia
East Timor
Kenya
Egypt
Sør-Afrika
Zimbabwe
New Zealand
Australia
Papua/Ny Guinea
Kiribati
Fiji
Solomon Island
Tuvalu
USA
Canada
Guatemala

- Flagparade fra alle deltagerland.
- Keynote-tale ved en fremragende autoritet på marihuana
- Hedring av mange WCTU ledere som førte an i kampen for kvinners stemmerett
- Tur til Cleland Wildlife Park
- Talentprogram
- Rapport fra hvert land sine WCTU prosjekter
- Gudstjeneste i en nærliggende kirke
- Kontinentmøter
- Intervju med Verdensorganisasjonens avdelingsledere
- Australias presentasjon
- Barn og ungdoms program - hedersgjest og verksted med «Ballong Mann»
- Gruppemøter om disse temaene:
 - Alkohol,
 - Andre rusmidler
 - FASD
 - Hvordan organisere nye foreninger
 - Grunnleggende fakta for ledere
 - Grunnleggende dataferdigheter
 - Hvordan holde tale offentlig





Riisby

Tove Kristin Jevne
Institusjonssjef

Godt nyttår!

Først vil jeg få takke hjerteligst til Det Hvite Bånd for alle flotte julepresanger som pasientene våre fikk til jul! Mange pasienter har bedt meg hilse og takke for de fine gavene. Rørt og takknemlig er tilbakemeldingen fra de som bor på Riisby! Hjemmestrikka sokker varmer i dobbel forstand! Ikke minst er pasientene rørt over omtanken fra en ukjent venn. Inni pakkene som ofte inneholder en nyttig gave, er det skrevet en personlig hilsen. For julen er en spesiell tid for mange. Mange gruer seg til høytiden. Men tilbakemeldingene var gode fra de som feira jul på Riisby i 2012. God

mat, hyggelig stemning var noen av tilbakemeldingene!

I skrivende stund er vi allerede i ferd med å avslutte årets første måned. Vi har oppfylt kravene i den nye drifts-avtalen, men det gjenstår fortsatt noen utfordringer for at Søndre skal bli en kortidsavdeling og Nordre en langtids-avdeling. Blant annet må avdeling C på Nordre bygges om til parleiligheter for at par som kommer på langtidsbehandling kan få plass på Nordre. Enn så lenge bor alle par på Søndre. Alle som kommer på korttidsbehandling har et noe mer intensivt opplegg, blant annet skal de ha to samtaler med behandler pr uke

og de må delta i minst to bolker med grupper i løpet av oppholdet.

Det er med glede vi kan fortelle at Bjørn Svendsen har tiltrådt stillingen som faglig leder ved Riisby. Bjørn er utdannet psykolog. Han har variert praksis fra psykiatrien og har drevet eget psykologfirma i mange år. Han har også allsidig erfaring fra arbeidslivet før han tok utdanning. Bjørn kommer fra Vestsida i Nordre Land kommune. Vi ønsker han varmt velkommen og håper han vil trives på Riisby!

Tove Kristin Jevne
Institusjonssjef

Kjære damene i Det Hvite bånd

Det har blitt 3. juledag. Litt vemodig vender jeg tilbake til Riisby etter noen fine juledager hjemme med familien. Jeg tusler opp til vakta for å fylle ut skjema og ta alkotest. Og der ved døra, står det en bærepose med navnet mitt på. Jeg får posen med meg på rommet mitt. Jeg titter oppi, og der ligger det mange julegaver, pakket inn i julepapir med tilhørende små kort. Det blir rene julekvelden på nytt!

På ett av kortene står det ; "Kjære ukjente venn"
"Jeg lar freden rå over deg og rettferdigheten styre hos deg".
Så vakkert sakt!

Jeg pakker opp og blir svært rørt over den gavemildhet og godhet damene i Det Hvite Bånd har nedlagt i disse pakkene og hilsenene. Og dette til hver og en av oss som er på Riisby i juletida. Her var det nydelige hjemmestrikkede sokker, vanter, skjerf og mye deilig sjokolade.

Mitt vemod den kvelden, ble vendt om til takknemlighet og ettertanke. Så tusen takk til alle dere flotte damene i Det Hvite Bånd for fine gaver, varme ord, omtanke og nestekjærlighet.

Beste hilsener og ønske om et godt og fredfullt nytt år
fra dame på Riisby.



Takkebrev!

 Stiftelsen
RIISBY
BEHANDLINGSSENTER

Det Hvite Bånd
Torggt. 1
0181 OSLO

VÅR REF: 143/13/092 / RS DERES REF: DATO: 22.01.2013

Også til julen 2012 mottok vi mange julepakker og pengegaver fra Det Hvite Båndforeninger. Dette ønsker vi å takke for gjennom Det Hvite Bånds blad og vi ønsker at følgende tekst settes inn i bladet:

TAKK FOR GAVENE

Rissa Hvite Bånd	kr. 1 000,-
Volda Hvite Bånd	« 2 000,-
Skodje Hvite Bånd	« 1 340,58
Lensvik Hvite Bånd	« 1 600,-
Bolsøya Hvite Bånd	« 1 000,-
Vest-Agder krets	« 5 000,-
Flekkefjord og Andabeløy Hvite Bånd	« 1 000,-
Troms Krets	« 2 000,-
Klepp Hvite Bånd	« 2 000,-
Bergny Birkenes	« 1 000,-
Rogaland Krets	« 2 000,-

Julegaver til pasientene fra:

Haugaland Krets, Bjørgvin Krets, Kragerø Hvite Bånd, Randaberg Hvite Bånd, Kolvereid Hvite Bånd, Hønefoss Hvite Bånd, Frekaug Hvite Bånd, Sandefjord Hvite Bånd, Flekkefjord Hvite Bånd, Voss Hvite Bånd, Tørvikbygd Hvite Bånd og Gjøvik Hvite Bånd.

Hjertelig takk for alle gavene.

Med hilsen
Stiftelsen
RIISBY BEHANDLINGSSENTER

Tove Kristin Jevne
Institusjonsleder

Ruth Sørseth
økonomikons.

Adresse
Riisby Behandlingssenter
E-Post: post@riisby.no Nordsinni 356, 2870 Dokka Telefon 61 11 28 00 Telefaks 61 11 28 01 Org.nummer 984 012 721 Bangiro 2075 07 18389
Web: www.riisby.no

RIISBY BEHANDLINGSSENTER

Tove Kristin Jevne,
Nordsinni 356, 2870 DOKKA
tlf. 61 11 28 00
Giro: 2075.07.18389



Riisby

Åslaug Mjøs,
Avdelingsleder

Helsing frå styreleiar

Hjertelig hilsen til alle på Riisby!

Det er godt å koma på styremøte på Riisby. Vi blir møtt av vennlege menneske, god mat og varmt hus. Vi i styret kjenner oss velkomne, og gleder oss over det som skjer her på Behandlingsenteret.

Det er alltid hyggeleg å møte dykk som arbeider på Riisby. Ja, for alle som vi møter, er folk som arbeider. Somme arbeider på kontor, andre bakar og kokar. Somme arbeider i kantina, i reinhald, på arbeidsstova, i snekkerverkstad, eller med vedlikehald ute og inne. Somme arbeider først og fremst i samtaler og i alle dei stille timane. Det er mykje å nøsta opp i når du først har bestemt deg for å gå i behandling. Ingen kjem til Riisby berre for å slappa av, trur eg, sjøl om det kan vera nødvendig når helse sviktar. Men så veit vi at god aktivitet, både med kropp og tanke, er med på å gjera folk friskare. Sunn mat og fine turar med slit og svette hjelper. Gode opplevingar krydrar dagane. Litt etter litt merkar du at kroppen fungerer betre, og du orkar meir. - Håpar eg!

Det er mange som bed for pasientar og personale på Riisby. Og så sender Det Hvite Bånd julepakkar. Damene i Det Hvite Bånd vil gjerne vera med og gjera livet litt koselegare for folk på Riisby, og vi får melding om at julepakkane skapte glede også i år. Det var hyggeleg.

Når eg sit her og skriv, så høyrer eg på TV om terroren i Algerie. Dei som driv med slike aksjonar, har ikkje respekt for menneskeliv. Dei tar fullstendig feil. Alle menneske er verdifulle. Dette veit vi, og vi gløymer det heller ikkje i det nye året. - Det heiter at "ingen er berre det du ser", vi er meir. Så kan vi bruka litt av tida i det nye året til å finna fram til dei gode sidene våre som andre ikkje har oppdaga enno! - Som du sjøl ikkje har oppdaga enno! - Då blir 2013 eit spennande år.

Det er eitt år sidan vi laut ta farvel med Edel Nordby, som var institusjonssjef på Riisby 2005-2010. Ho skreiv dikt, og eg tillet meg å gje eit dikt vidare, for å minnast henne i takksemd.

Åslaug Mjøs

Poesi og kjærlighet

Det hender

at ord
begynner å puste
at små beskjedne ord
kommer slik
at de plutselig
vekker
det ubrukte
liv som i bevisstløshet
har bodd
i dypet
nedenfor din tanke.

Det hender
at ord
føder sjelen din
og blir en del av det
som aldri faller bort.

Edel Nordby.

Riisby



Kåre P. Gravem

Teksten under er hentet med tillatelse fra eiernes hjemmeside.
Vil du vite mer kan du søke på Onkels Gård.

Bruk av hester i behandlingen

Seks pasienter reiste til Onkels Gård torsdag 7. februar. Der får de lære å bruke hester med god hjelp av flinke instruktører. Opplegget varer fra kl. 10 – 14 noen torsdager framover. Gården ligger på åsen over mot Gjøvik så det er ikke lange kjøreturen dit. Første dagen fikk de omvisning på gården og ble kjent med menneskene og dyrene som bor der.

IDEOLOGI OG METODIKK PÅ ONKELS GÅRD

På disse sidene kommer jeg til å skrive litt om ideologi og metodikk vi bruker på Onkels Gård. Dette er forresten veldig fine ord – mye av det vi tenker i vårt daglige arbeid med barn og ungdom, er leveregler og livsvisdom som våre medmennesker har visst om i tusener av år!

Våre "metoder" tar først og fremst utgangspunkt i menneskers Behov. Hva skal til for å ha et OK liv? Dette avhenger også av alder på personen, tidligere erfaringer, tida og miljøet man lever i – samt personlighet. Ganske komplisert altså! Men her kommer "light-versjonen"!

MENNESKETS BEHOV FOR FELLESSKAP OG TILHØRIGHET

Vi Mennesker er utpreget sosiale vesener. Vi har et sterkt behov for tilhørighet – et sted vi kan føle oss

trygge og aksepterte for den vi er, på godt og "vondt". På Onkels Gård inviterer vi barn og ungdom inn i vår Storfamilie på gården! Enten for å bo hos oss for en kortere eller lengre periode – eller for å besøke tante Hege og onkel Geir i helger og ferier, treffe nye kompisar og være med på masse morsomme aktiviteter. Gården har bruk for både store og små. Vi er sammen om den daglige driften, stell og omsorg for dyra og hverandre. Alle har vi noe å gi, noe å tilby som er nyttig og verdifullt! Hos oss blir barna sett og respektert – og lærer å fungere som en viktig del av et fellesskap. De opplever at de selv er viktige – og lærer å samarbeide med og ta hensyn til andre. Ros og "ris" er den del av hverdagen, slik regulerer man hverandre hvis det skulle gå "over stokk og stein"!

MENNESKETS BEHOV FOR Å BLI SETT OG RESPEKTERT

Med økt selvtilitt og økt selvfølelse, minker behovet for å tiltrekke seg negativ oppmerksomhet. Økt selvtilitt oppnås ved kjærlighet, positive tilbakemeldinger, kos, mestringsopplevelser og å føle seg viktig og verdifull. For å oppleve mestring, trenger man å lære! Både nyttige og unyttige ting... Og forstå sammenhengen i det man gjør, HVORFOR det er viktig og hva det betyr for andre, både mennesker, dyr og natur.

MENNESKETS BEHOV FOR FYSISK AKTIVITET

Kropp og sjel henger sammen! Vi mennesker er egentlig arbeidsmaskiner, skapt for å jobbe og være i bevegelse. Ellers blir vi fysisk og psykisk syke! Særlig barn har dette behovet for fysisk aktivitet. På gård er mesteparten av daglig arbeid og fritidsaktiviteter basert på bevegelse og fysisk aktivitet. Balanse, koordinasjon, styrke, utholdenhet, sanseopplevelser, kroppsglede – alt bidrar til at man blir god venn med kroppen sin, og føler velvære ved å bli fysisk sliten når det går mot kveld. Da sover man bedre, konsentrerer seg bedre, mindre angst og uro – særlig forebyggende mot AD/HD, spenninger og andre "moderne" sykdommer!



Bønnens makt

Vi trenger alle noen som er glade i oss. Familien og vennene er glade i oss. Jesus vil gjerne være din beste venn. Han er den aller beste vennen du kan få. Du kan fortelle alt til Gud og han har omsorg for deg. Han hjelper deg og passer på deg. Du kan snakke med Jesus gjennom bønn. Bønnens makt er helt utenkelig. Derfor oppfordrer jeg deg til å begynne å be.

Her kommer en fortelling om hva bønn kan bety.

En misjonær som var hjemme fortalte på et møte i kirken om det usedvanlige spennende arbeidet han hadde drevet med i det siste. Hver 14. dag kjører han til en by som ligger tretti mil borte fra der han bor, med medisiner. På veien stoppet han med en bank for å ta ut penger til å kjøpe medisiner for. Misjonæren får øye på en ung mann i nærheten av banken, som var ganske hardt skadd og trengte hjelp. Han gikk bort til han og stelte sårene så godt han kunne, med det lille medisinske utstyret han hadde med seg. Etter å ha gitt mannen hjelp, reiste han videre. Reisen gikk som planlagt og han fikk levert medicinene.

To uker senere når han tok en ny tur og skulle levere medisiner, treffe han Dio, mannen han hadde hjelp. Han kom forsiktig bort til meg og ba stammende om å få snakke med meg. Han forsto, da jeg hadde hjulpet han, att jeg hadde mange penger. Dio var en meget fattig mann og tenkte at han kunne klare å få tak i mange penger. Derfor tok Dio kontakt med noen kamerater, etter at misjonæren hadde reist. Og de kjørte etter misjonæren. Planen var at de ville prøve å stjele pengene hans.

Da misjonæren slo leir i utkanten av jungelen, gjemte de seg i nærheten. Når det ble mørkt ville de overfalle han og stjele alle pengene hans. Når de begynte å nærme seg misjonæren som var ved leirbålet, så de at det

stod væpnede menn i en stor ring rundt misjonæren og leirbålet. Det var 26 menn som stod tett att med hverandre. Vi forstod ikke hvor de plutselig kunne ha kommet fra. Siden Dio og kammeratene bare var fem menn forstod de at de ikke hadde noen sjanse mot alle dem. Derfor reiste de hjem att.

Misjonæren hører på hva Dio forteller og sier at han må ha sett feil. For han hadde vært helt alene ved leirbålet. **Misjonæren var svært takknemlig mot Gud for at han hadde beskyttet han. 5 Mos.31 vers 6 og 8**

En mann i menigheten reiste seg opp og spurte om misjonæren visste hvilken dag dette skjedde? Ja det

visste han. Mannen som hadde reist seg opp, fortalte at han den dagen var på vei ut for å gjøre noen ærender. Da minnet Gud han om at han måtte be for menigheten sin misjonær. Han ringte til andre i menigheten og de samlet seg i kirken og ba for misjonæren. Mannen spurte om alle de som var med han og ba den dagen kunne reise seg opp. Da ble misjonæren stum av forundring. For det var 26 stk. som reiste seg opp. Samme antall som hadde som passet på han den natten.

Dette er bare et eksempel på **hvor viktig det er å be. Og at det nytter å be.**

Oddrun Småbrekke



Nicodemus og Akiana

Vi mennesker er forskjellige. Vi er i forskjellige faser i livet, og har svært forskjellige

opplevelser med oss i livsbagasjen. I Johannes evangelium kapittel 3, hører vi om en mann som heter Nikodemus, som oppsøker Jesus nattestid for å bli kjent med Jesus og hans budskap. Selv er han fariseer og rådsherre, titler som forteller at han var både belest og anerkjent i det jødiske samfunnet. I samtalen som gjengis, kan vi lese at hovedpoenget til Jesus er at du må bli "født på ny" for å kunne "se Guds rike". Nikodemus som altså var både klok og belest, har problemer med å forstå hva Jesus mener, og det er ikke så rart. For hva betyr egentlig det å bli født på ny?

Johannes evangelium starter med at Jesus sin egen fødsel til jorden, sammenlignes med at lyset kom til mørket, og mørket tok ikke imot det. Jesus var som et lys som kom fra en lysende himmel, ned til en mørklagt jord. Og som vi vet, ble Jesus korsfestet og drept. Han ble arrestert og korsfestet av folk som Nikodemus. Fariseere og rådsherrer, som så på Jesus som en trussel. Mørket tok ikke imot lyset.

Dette handler også om deg og meg. Vi er også litt som Nikodemus, i det han spør: «Hvordan kan en som er gammel, bli født på ny?» sa Nikodemus. «Kan noen komme inn i sin mors mage igjen og bli født for andre gang?» **5 Jesus svarte: «Sannelig, sannelig, jeg sier deg: Den som ikke blir født av vann og Ånd, kan ikke komme inn i Guds rike. 6 Det som er født av kjøtt, er kjøtt, men det som er født av Ånden, er ånd.**

7 Undre deg ikke over at jeg sa til deg: «Dere må bli født på ny.»

Også vi kan ha problemer med å forstå dette, og kan ha lyst til å spørre; Hvordan kan dette skje? Hvordan kan vi bli født på ny?

Vi mennesker er forskjellige. Noen er opptatt av åndelige spørsmål, og noen går gjennom livet uten å tenke så mye på det. Vi blir også født forskjellig. For noen er det helt naturlig og enkelt å sanse Guds tilstedeværelse og Guds kjærlighet i verden. Med andre ord: Noen mennesker har mer lys i seg, enn andre. Desto mørkere du er i ditt sinn, jo vanskeligere er det å ta imot lyset fra Gud.

For en tid tilbake, leste jeg om en liten jente fra USA som heter Akiane. Som fireåring begynte hun å tegne og skrive dikt. Og hun sa at hennes tegninger og ord kom fra Gud. I dag er hun 18 år og hun har utviklet et helt spesielt talent og nærhet til Gud. Hennes malerier er verdenskjent for sine farger og høye kvalitet. Hun er utvalgt av et prestisjefyllt råd, som en av verdens 20 mest erfarne kunstnere. Hun sier i et intervju:

«Jeg definerer åndelighet som et søk etter kjærlighet, skjønnhet, lykke og visdom. Åndelighet er en reise som vi aldri blir ferdig med. Jeg har et håp, som er større enn meg selv.»

I et av hennes tidlige dikt skriver hun kort: *Den dagen jeg ble født, møtte jeg meg selv.*

Den dagen jeg ble født, møtte jeg min egen mor.

Den dagen jeg ble født, møtte jeg Kristus sovende i min krybbe.



Den unge jenta, står dermed i stor kontrast til den gamle Nikodemus som levde i mørket, og som ikke forstod hva Jesus snakket om. For hun forstår.

Akiane forteller at hun så lyset, allerede som et lite barn. Og hun har utviklet seg og sine kunstneriske evner i lyset eller i ånden, forenet med Gud og hans kjærlighet.

Jenta og kunstneren Akiane er i dag 18 år, og er fortsatt opptatt av å inspirere andre, til å følge sannheten og finne lyset. Jeg er blitt inspirert av hennes lysende vesen, av hennes utrolige bilder, og hennes frimodige budskap om å søke Gud, som kjærlighet, skjønnhet, lykke og visdom. Å ta i mot Jesus som sin frelser i dag, i stedet for å ta livet av ham, slik fariseerne gjorde under påskefeiringen i Jerusalem for snart 2000 år siden.

Torgeir S. Veia,
Kapellan Vår Frelses Menighet



Spelegal son, oppfinnsom far

Kjelde <http://fom.no/nyheter/> Familie & Media



Ein kinesisk far visste ikkje si arme råd for å få den spelegale vaksne sonen vekk frå dataskjermen. Men så kom han på å leige sonens spelekollegaer for å ta livet av sonen online.

Når ein 23 år gamal mann framleis bur heime og heller vil sitje framfor data-skjermen enn å skaffe seg ein jobb, er det på tide å ta affære. Det syntest iallefall faren til kinesiske Xiao Feng, i kinesiske medier kun omtalt som herr Feng.

Herr Feng allierte seg difor med andre spelarar i dataspelet som sonen likte å spele på nettet. Planen var å øyeblikkelig ta livet av rollefiguren hans så snart han logga seg på. Slik ville sonens glede over å spele gradvis bli øydelagd, skriv NRK.

Sjokkert og sur

Og som sagt så gjort, kvar gong Xiao Feng logga seg på, vart han umiddelbart drept av farens leigemordarar som var både sterkare og flinkare enn han.

Xiao Feng fortel til Guangzhou Daily at han hadde stor tru på sine evner i spelet og etterkvart vart både sjokkert og sur over å stadig bli teken livet av.

— Det hadde aldri vore noko vondt blod mellom meg og spelarane som drepte meg, så eg skjønnte at noko merkeleg pågikk.

Etter å ha konferert med sine spelekollegaer avslørte Feng farens utpekulerte plan. Han meiner faren overdriv problemet og har ikkje tenkt å gje seg med spelinga.

Militære avvenningsleirar

Det høyrer med til historia at spelegalskap er et utbreidd problem i Kina. NRK fortel at det i 2009 vart rapportert om militærdrevne leirar der ungdomar skulle vennast av med overdriven bruk av internett og dataspel.



Aud Bodil Brekka



Tro i det små

Gjør det lille du kan og tenk slett ikke på at så ringe og lite det er. Hvordan skulle du da med frimodighet gå dit din Mester vil sende deg her, er det arbeid du fikk som en dråpe i hav, vær tilfreds at til deg Han gav.

Dette verset skapte ettertanke i sinnet mitt. Når Gud legger gjerninger foran meg som Han vil jeg skal vandre i må jeg se stort på det. Hvis jeg går forbi små hverdagslige oppgaver har det lite med tjenersinn å gjøre, men et ønske om å bli sett og beundret av mennesker.

For en del år siden satt jeg på Oslo S. og ventet på et tog. Da kom en mann og satte seg ved siden av meg og begynte å fortelle.

Han hadde fått hjelp på et behandlingssenter til å bli kvitt alkoholproblemene han hadde slitt med i 18 år. Etter et samlivsbrudd da han kom hjem igjen fikk han en "fryktelig sprekk". Nå var han på vei hjem til en trist og tom leilighet, noe han grudde seg veldig til. Han tittet på meg, hår og skjegg strittet til alle kanter, men øynene var snille og så bedende på meg: Du har vel ikke en tier til en liter melk? Du skjønne jeg er så sur i magen etter denne drikkinga – og

melk hjelper godt mot sure oppstøtt – Han fikk en tier, tuslet inn på Narvesen og kom tilbake med resten av pengene. Han drakk store slurker av melkekartongen, tok meg i handa og takket. Det hjalp tydeligvis.

Vi ble sittende å prate helt til høytaleren annonserte togavgangen hans. Da fikk jeg to armer rundt halsen og en solid skjeggeklem. Han hvisket inn i øret mitt: "Tusen takk for melka og den gode praten vi fikk. Det er nesten ingen som vil høre på en stakkar som meg, alle har det så travelt!"

Så var han vekk, med en liten sekk på ryggen og en tom melkekartong som han la i søplekassa.

Men rundt meg på benkene satt det mennesker; de hadde betraktet oss to, han med melkeliteren og meg ved siden av. Blikkene deres sa mer enn ord: At noen gidder å ha kontakt



med sånne! Med for meg var dette dagens høydepunkt. Tenk, at en liter melk og en fortrolig prat kunne skape sånn glede i et trist hjerte!

Jesu ord ringte i ørene mine:

- Det du har gjort mot en av disse mine minste, det har du gjort mot MEG! Fra mitt hjerte steg det en bønn: "Herre, må jeg fylle den plassen du har satt meg på!"

Et vennlig ord, et smil, ei hand å holde i når det stormer som verst i et lite, engstelig hjerte.

Herre, ingen oppgaver du gir meg er små. Fordi du har betrodd meg dem er de store!

La oss i Det Hvite Bånd være lydige når vår Himmelske Far kaller oss til tjeneste. Lydighet er bedre enn offer sier Bibelen. Det er rikt og stort å få løfte blikket og si: "Herre, her er jeg, send meg.

Vi har et budskap å gå med til dagens travle mennesker: Husk: JESUS ELSKER DEG!

Aud Bodil Brekka



Gruppepress

Hva er gruppepress?

Gruppepress er den innflytelse og påvirkning mennesker i samme aldersgruppe som deg selv, har på deg. Det kan være venner, skolekamerater, naboer eller noen i den nære familie.

Gruppepress kan komme fra personer du ikke kjenner, eller du kan ha en generell forestilling om at du skal oppføre deg på en spesiell måte.

Gruppepress er ikke alltid skadelig. Du og vennene dine påvirker hverandre på mange positive måter hver dag, ved å oppmuntre og hjelpe hverandre. Dere kan introdusere hverandre til det siste nye av musikk, filmer eller bøker, eller bare ved å være deg selv.

Men gruppepress kan også være negativt og da kan du ende opp med å gjøre noe du ikke ønsker å gjøre.

Les Matt sin historie.

Matt har begynt å henge med en gjeng nye gutter på skolen.



En dag blir Matt tilbudt en sigarett av den nye venn sin Paul.

En dag tilbød hans nye venn Paul han en sigarett.

Paul forteller Matt at alle guttene røyker. Hvis ikke Matt tør, vil Paul sladre til vennene og si han er en feiging.



Paul forteller til Matt at alle guttene røyker, og han truer med å fortelle de at Matt er en feiging dersom ikke han også røyker.

Hva ville du gjort hvis du kom i en slik situasjon? Hadde du hatt en venn som du kunne snakket med, eller en lærer, en bror eller søster, eller foreldrene dine? For det kan være vanskelig å takle en slik situasjon alene, for det er ikke alltid vi vet hva vi skal si, gjøre eller oppføre oss i en slik situasjon. Det å snakke med en person du stoler på, kan hjelpe deg til å finne ut hva du skal gjøre.

Matt vil ikke røyke, han kan ikke tenke seg å prøve en eneste gang! Han hater lukten og han vet hvor helsefarlig røyking er. Samtidig ønsker han at guttene skal like han og at de skal synes han er kul! Han har ikke lyst å miste sine nye venner. Han vet bare ikke hva han skal gjøre!

Matt føler seg usikker. Han snakker med den eldre broren sin som oppmuntre han til å stå for det han tror på. Men selv etter at du har betrodd deg til noen kan det være vanskelig å stå for det du mener er

rett. Det kan virke skremmende og du føler deg kanskje ikke så veldig modig.

Matt er usikker og snakker med den eldre broren sin som sier Matt må stå for det han mener er det rette.



Men du skal ikke være urolig for å gjøre noe annet enn det vennene dine gjør og mener. Ekte venner vil respektere og like deg, selv om du ikke ønsker å gjøre de samme tingene som de gjør. Blir du ikke respektert, er de ikke ekte venner.

Men etter å ha snakka med broren sin, bestemmer Matt seg for å stå på det han mener er rett. Så Matt forteller Paul at han vil ikke røyke sigaretter, ikke en eneste en! Og hva tror du skjedde?

De nye vennene hans er kjempeglad for at Matt turde å stå for det han mente var rett. For egentlig hater de alle sammen sigaretter og røyking! Men ingen var modige nok til å si det!

Matt går til Paul og sier han vil ikke røyke sigaretter.



Barne- og ungdomssider



Bibelordet som sier: "Gjør mot andre det du vil at andre skal gjøre mot deg!" er vanskelig å etterleve når alle bare er opptatt av å tenke på seg selv og sitt eget beste.

HVA SKAL DU BLI NÅR DU BLIR STOR?

Har du fått det spørsmålet noen gang? Det tror jeg du har! Faktisk tror jeg alle barn er blitt spurt om akkurat det!

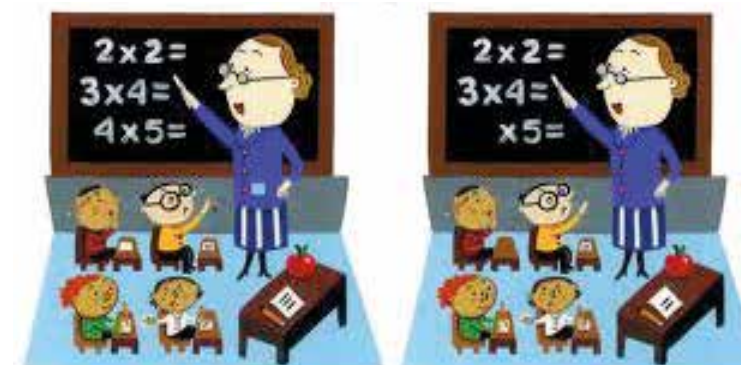
Noen vet ganske tidlig hva de vil utdanne seg til, andre er usikre og prøver flere ganger før de finner sin rette hylle i livet. Håp, ønsker og drømmer for framtida di er godt og viktig å ha!

Men ikke alle har samme mulighet og håp for framtiden sin.

Messi fra Malawi har ikke mye håp for framtiden sin. Ikke får hun gå på skole, men må arbeide på tobakksåkrene hele dagen og hun blir syk av jobben hun gjør. Les brevet hennes på side 19.



Finn 5 feil!



Fargelegg!



Selmas side:

Like viktig er det å ha håp for evigheten! Tenk at vi alle som tror på Jesus en gang skal få være sammen med han i hans fantastiske himmel! Det er noe å glede seg til!

Avd. Ungdom

Selma har anmeldt en bok hun synes du bør lese:

«Himmelen er På ornt'lig!»

«Himmelen er på OR'NTLIG for barn» er en barnevernserie basert på den best selgende romanen «Himmelen er på ORN'TLIG». Den handler om fire år gamle Coltons besøk i himmelen da han var dødssyk med blindtarmbetennelse og måtte opereres. Boka er skrevet av faren til Colton, Todd Burpo, som er pastor i Crossroads Wesleyan Church i USA, og med hjelp av Wilson Ong. «Himmelen er på OR'NTLIG for barn» oppsummerer det viktigste fra voksenutgaven, og siterer Coltons egne ord samt sammenlikner med bibelvers. Barneboka har også flotte illustrasjoner, og er utmerket å lese på senga for både søsken, barn, tantebarn og

barnebarn. Den får fram budskapet Colton la mest vekt på; «Jesus er or'ntlig, or'ntli glad i barna.» For eldre vil jeg anbefale voksenromanen, da den er mer detaljert og gir et større perspektiv av hendelsen og tiden etterpå. Ellers synes jeg barnevernsjonen egner seg godt for barn i alderen 4 til 8 år, mer eller mindre.

Selma



Lær å leve uten alkohol, tobakk eller andre rusgifter

Gå inn på websiden: www.drug-freekids.com

Selmas vitser og gode historier:

Mamma: Hvorfor la du avisen i kjøleskapet? For pappa vil ha ferske aviser.
Har du hørt om hønene som hadde så høg feber at det bare kom kokte egg!
Jeg er så glad jeg er født i Norge sa gutten - for jeg kan bare snakke norsk.
Mor: Hvor er karakterboka di?
Per: Jeg lånte den bort til Ole.
Mor: Hvorfor det?
Per: Han skulle skremme foreldrene sine
Så godt du lukter Helge. Hva har du tatt på deg?
Rene sokker.

6 SPØRSMÅL:

1. Hvilken bart kan vi tørke bort?
2. Fransk mat. Hvorfor spiser franskmenn snegler?
3. Hva er grønt og lukter som gulmaling?
4. Hvordan fanger man kaniner?
5. Hva er alltid foran deg selv om du aldri ser det?
6. Hva kalles en prest som sykler med røde sokker?

Svar:

1. Melkebart
2. De liker ikke fast food
3. Grønnmaling
4. Setter seg bak et tre og lagrer gulrot lyder
5. Fremtiden
6. En syklist

Fargelegg!



GOD Påske!

Finn 5 feil og fargelegg.



Kryssord.



Verden rundt deg

Det er viktig å kjenne verden rundt deg. Vi i Norge er heldige som bor i et land der barna ikke trenger jobbe, men får gå på skole hver dag! Og vi kan drikke rent vatn hver dag. Da er det lett å glemme at barn rundt omkring i verden lever og har det svært vanskelig!



Her skal du få lese et Brev fra Messi fra Malawi.

Hallo, jeg heter Messi! Jeg er 9 år gammel. Jeg går ikke på skole, istedenfor arbeider jeg på tobakksåkrene i Malawi i Afrika. Her har jeg arbeid siden jeg var 5 år gammel. Arbeidet er svært tungt og ikke godt for helsa mi. Arbeidet mitt på åkrene er å spraye tobakksplantene med insektsmiddel, plukke tobakksblader, bære ved til å fyre med når tobakksbladene skal tørkes før de blir til sigaretter.

Arbeidstiden er lang for jeg starter kl 05 om morgenen og er ikke ferdig før kl 5 eller 6 om kvelden. Jeg tjener ca 11

pence hver dag. Det er mange barn som arbeider sammen med meg. Jeg har ikke verneutstyr og det finnes ikke reint vatn. Jeg får ikke vasket hendene mine før jeg spiser, derfor får jeg i meg nikotin fra de våte tobakksbladene. Det gjør at jeg blir kvalm og jeg får en sykdom de kaller: "den grønne tobakks sykdom", som er det samme som nikotinforgiftning. Den gjør at jeg hoster og er ofte syk. Jeg får magesmerter, mye hodeverk og svake muskler. Denne sykdommen får jeg fordi jeg må arbeide på tobakksåkrene.

Huden min absorberer 54 mg nikotin hver dag fra de grønne tobakksbladene jeg plukker. Det er like mye nikotin som er i 50 sigaretter.

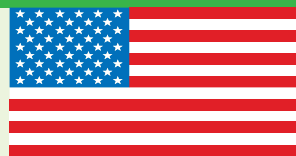
Her slutter min historie, men du har en mulighet til å fortelle mennesker om meg og om alle de andre barna jeg arbeider sammen med på tobakksåkrene. De som selger sigaretter forteller ikke verden om oss og om alle lidelsene vi har.

Takk for at du leste brevet mitt.

Messi XX



OPPSkrift På mat fra mange land

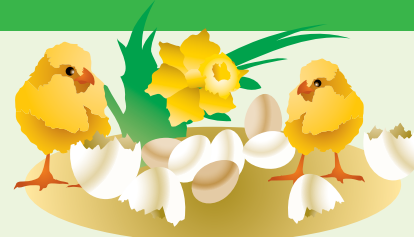


Brokkolisalat fra Amerika

- 1 stk brokkoli - skjæres opp i små buketter
- 1 kopp rosiner
- 1/2 rødløk - hakkes
- 1/2 boks hakka valnøtter
- 1 stangselleri – skjæres i passe biter
- 1 kopp røde druer(helst steinfrie)
- 250 gr steikt bacon

Bland alt saman og ha dressingen over, eller i en skål ved siden av

(fått hos Liv Stokken, Stord)



Dressing:

- 1/2 pk majones
- Ca 2 dl lett rømme
- 1 ss eplesider eddik
- Litt sukker

Alt dette blandes.

RUSFRIE BARN

www.drug-freekids.com

Avdeling under Det Hvite Bånd i Norge, og World's Woman's Christian Temperance Union



Husk at Gud elsker deg, alltid. Johs. 3,16.



Mange er brukere av drug-free kids.
www.drug-freekids.com



Jeg lover, med Guds hjelp, ikke å bruke alkohol, tobakk, eller annen skadelig rusgift.

Signatur:..... Dato:...../...../.....

Underskrift av foreldre/foresatte.....

Send til: Landskontoret, Torggt. 1, 0181 Oslo.

Alltid mer

Mennesker som lever i verden idag, spesielt i Norge, vi vet ikke hva det vil si å virkelig trenge noe. Jeg var på en skoletur til Ukraina for to år siden, jeg fikk komme inn i et hus der det bodde et par sammen med to barn. De hadde ingenting, huset de bodde i var fire vegger av betong og et tak laget av greiner fra et tre. Golvet var jord, det eneste de hadde å spise var poteter, de måtte dyrke dem selv. Dette er folk som har det vanskelig, folk som virkelig sliter bare med å få «hjulene til å gå rundt».

I Norge blir barn/ungdommer misfornøyd hvis de ikke får akkurat det de ønsker seg til jul, hvis det ikke ligger en ny playstation, datamaskin eller sykkel under juletre, hvis de ikke får det de vil til bursdagen. Og voksne folk nøyer seg ofte ikke med en gammel bil, alt må være nytt, alt skal være så flott. Det handler ofte om å ha mest penger, fineste ting og beste hus. Derfor tror jeg at ingen har godt av å bo i et så rikt land som Norge, vi er for rike. Det er derfor det er «lite» kristne i Norge.

Menneskene som bor i Norge «trenger» ikke Gud, de trenger ikke noen spesiell velsignelse, de har jo alt. Vi har alltid mat på bordet, alle får gå på skole, alle får ta en utdanning, og alle får søke på jobb. De som ikke får jobb får støtte av staten til de får seg en jobb. Vi har alt vi trenger, og mer enn det. Vi lever i overflod. Vi vet ikke engang hvor godt vi har det. Mennesker som bor i u-land som Ukraina, de trenger virkelig hjelp fra Gud for å overleve, det er «lettere» for dem å akseptere at Gud finnes. De er bare sjeleglad for at det finnes noe som kan hjelpe dem. Så sitter vi her i rike Norge, klarer oss selv, gjør alt selv, tenker ikke på hvor godt vi har det.

Andakt fra en ungdom

Matteus 6;19

Samle dere ikke skatter på Jorden hvor møll og rust tærer, og hvor tyver bryter inn og stjeler.

Vi er ikke engang fornøyd med det vi har, det er ikke godt nok med skole, utdanning, bil, hus, mat og frihet. Vi vil alltid ha mer. Men en ting skal dere vite, det hjelper oss ingenting. Vi kan ha så mye materielle ting vi bare vil, GUD ELSKER DEG IKKE MER AV DEN GRUNN. Du kommer ikke mer til himmelen av å ha fine ting, du blir ikke mer frelst, du blir ikke en bedre person, du ser bare bedre ut for andre folk som er opptatt av å ha fine ting. Hva skal vi med fine ting?

Du kommer til å dø. Det er ingen hemmelighet, alle mennesker skal dø. Alle pengene dine, alle de fine tingene dine, du får dem ikke med deg i graven.

Hvis vi leser litt videre i Matteus, **Men samle dere skatter i himmelen, der verken møll eller rust tærer, og der tyver ikke bryter inn og stjeler.**

(Matteus 6;20)

Samle deg skatter i himmelen, det er Jesus det er snakk om. Har du Jesus i hjertet ditt, da har du en fantastisk skatt i himmelen, en som du får ta med deg i graven. En skatt som ingen kan ta fra deg, en skatt som er uvurderlig. Ingenting du har her på jorden kan måle seg med det du kan ha i himmelen. For Gud har allerede ofret det vakreste, det fineste, det dyreste og det beste, nemlig Jesus.

Jeg vil avslutte med å si: Ingen skal ha dårlig samvittighet når de har lest dette, jeg skal ikke rakke ned på noen for jeg er lik selv. Jeg vil også ha nye fine ting, det er ingenting galt i det, men tenk over hva du prioriterer og hva som betyr noe. For det viktigste og beste du kan gjøre, det er å ha Jesus med deg. Pass på å alltid ha Jesus med deg i det du gjør, gjør han til en del av de viktige avgjørelsene i livet ditt.

Gud velsigne deg!

Daniel Sjøen



Dette er nyere stoffer omtalt i media og som er registrert i narkotikaforskriften

Metamfetamin

Det finnes flere hundre amfetamin-forbindelser og amfetaminliknende stoffer. Utviklingen drives i tråd med lovgivningen i de enkelte land og internasjonale konvensjoner. Utviklerne av stoffene endrer som regel noe på den kjemiske strukturen, og dermed faller den utenom de siste stoffene på de respektive narkotikalistene. Faren med dette er at stoffene er relativt lite kjent i forskningen, og man kjenner svært lite til virkninger og konsekvenser ved bruk av disse stoffene. Metamfetamin er kjemisk nært beslektet med amfetamin, og virkningene av amfetamin og metamfetamin er svært like. Stoffet går for å være mer potent, og virkningen inntreffer som regel raskere på grunn av at det er mer fettløselig. Bruker benytter derfor til en viss grad lavere doser av dette stoffet, selv om toleransegrensen flyttes også her. Noe av stoffet omdannes til amfetamin i kroppen, og dermed sitter virkningen noe lenger enn ved inntak av amfetamin. Stoffet forekommer som oftest i pulver, men iskrystallklumper forekommer også.

GBL & 1,4- Butandiol

En forløper til stoffet GHB, med lignende virkninger og doser. Man ser en økning rundt bruken av de kjemiske forløperne eller erstatningene til GHB – gammabutyrolakton (GBL) og 1,4-butanediol (1,4-BD), som raskt omdannes til GHB i kroppen. Det er også enkelt å fremstille GHB fra GBL og 1,4-BD, som brukes omfattende i den kjemiske industrien og er kommersielt tilgjengelige. Se mer om dette under GHB.

Bentazepam

Tilhører gruppen benzodiazepiner. Bentazepam er et beroligende middel

i pilleform. Virkningene er muskelavslappende, sedativ. Virkningen beskrives med tilsvarende effekter som diazepam. Middelet er markedsført som Tiadipona i Spania. Avventer mer informasjon fra legemiddelverket.

Bk-MBDB (Butylon)

Befinner seg i gruppen av fenetylaminer. Disse er kjent for sentralstimulerende effekter. Begrenset informasjon om stoffets effekter på nåværende tidspunkt. Stoffet er kjemisk beslektet med MDMA (Ecstasy) og MBDB. Virkningene er rapportert som lignende, men i svakere grad.

Bromo-Dragonfly

Et syntetisk fenetylamin. Stoffet finnes det relativt lite informasjon om. Man vet at stoffet har en hallusinerende effekt og er i slekt med andre syntetiske fenetylaminer som ecstasy og amfetamin. Det er rapportert om dødsfall i Norge og Sverige. Stoffet skal visstnok være kraftig. Økt hjerterytme og kroppstemperatur er sentrale kjennetegn. Dette stoffet er også rapportert i forbindelse med amputasjoner, da blodtilførselen til organer har stanset. Se mer om stoffet i den svenske legeföreningens tidsskrift. 2008-04-15 nummer 16

Fenazepam

Opprinnelig utviklet i Russland og inngår ikke i legemidler markedsført i Norge. Stoffet tilhører gruppen av benzodiazepiner, også dette kan sammenlignes med diazepam.

Fluoramfetamin

4-fluoramfetamin er et amfetamin-derivat som har ecstasylignende effekt. Andre navn er 4-FMP, p-Fluoro-alfa-metylfenetylamin, 4-FA og Flux. 4-fluoroamfetamin er beslektet med

amfetamin som inngår i gruppen fenetylaminer der også metamfetamin, DOI, DOB og ecstasy inngår. 4-FMP er et hallusinogent amfetamin nært beslektet med både amfetamin og ecstasy. Det finns ikke så mye forskning på preparatet men typiske symptomer for amfetamin og ecstasy er hyperaktivitet, store pupiller, feber, høyt blodtrykk (spes amfetamin), forandringer i hjerterytme, kramper, koma, risiko for slag og hjerteinfarkt.



Illustratør: Pikelus (Maria Torset & Camilla Rørvik)

Fluormetamfetamin

Et lite kjent stoff i farmakologien, men er beslektet med metamfetamin og fluoramfetamin. Sentralstimulerende virkning. Ofte rapportert brukt sammen med andre stoffer som del av en pakke. Se Fluoramfetamin og metamfetamin for ytterligere beskrivelse.

MBDB

Kjemisk relatert til MDMA (Ecstasy), den eneste forskjellen mellom disse er sammensetningen av to molekyler; ethyl fremfor methyl. Virkningene er rapportert som lignende av MDMA. Her ser man tydelig utviklingen av nye stoffer, som gjennom små forandringer i de kjemiske forbindelsene forsøker å befinne seg i forkant av lovgivningen.

Mefedron (4-metylmekatinon)

Er relativt kjent i brukermiljøene og omtales som et RC (Research Chemical). Brukes i oftest i pulverform, men også som piller og kapsler. Mefedron blir gjerne sammenlignet med stoffer som amfetamin, ecstasy og kokain. Effekter av mefedron oppgis å være flere, blant annet gir det økt energi, blir sosial, eufori, velbehag, angst, uro, svettetokter, psykoser og i noen tilfeller bevisstløshet. Det er også blitt rapportert dødsfall etter bruk av

mefedron, blant annet fra Sverige og Finland.

PMMA (ParaMetoksyMetAmfetamin)

Stoffets virkninger kan minne om virkningen av ecstasy, men inntreffer på et senere tidspunkt. Dette kan medføre at brukerne dobler dosen i påvente av effekt. Folkehelseinstituttet opplyser om flere dødsfall som følge av dette stoffet de to siste årene. Den store faren med stoffet er at det blir forvekslet med amfetamin og ecstasy,

derfor er ikke brukeren forberedt på stoffets egenskaper. Stoffet er et stimulerende hallusinogent amfetamin, med virkninger som økt hjerterytme, høy kroppstemperatur, hallusinasjoner, uro, og varmekfølelse.



Illustratør: Pikelus (Maria Torset & Camilla Rørvik)

Ungdom drikker som foreldrene

Ungdom som har sett foreldrene sine fulle, har større sjanse for å få et uheldig forhold til alkohol senere.

Kilde: Bergensklinikkene og Aftenposten feb. 2012.



Kari Lossius

For å unngå at den norske drikkekulturen arves av våre barn, må vi rett og slett drikke mindre de gangene vi drikker, sier Kari Lossius, klinikkdirektør ved Stiftelsen Bergensklinikkene. Sammenhengen mellom barn og foreldres alkoholbruk kommer frem i en artikkel publisert i Tidsskrift for norsk legeförening. 2400 ungdommer har deltatt i helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag med fire års mellomrom. Målet med undersøkelsen har vært å finne ut om ungdommer som har sett sine foreldre beruset, har større sjanse for å få et risikofyllt rusbruk senere.

Drikkekultur i arv

I 2004 døde 320 000 unge i alderen 15–19 av alkoholrelaterte årsaker på verdensbasis, ifølge Verdens helseorganisasjon (WHO). Haugland er bekymret over ungdommens alkoholbruk i undersøkelsen.

- Vi vet at det å være full som ungdom fører til større risiko for blant annet uønskede seksuelle opplevelser, vold og ulykker, sier hun. Hun forteller at tidlig møte

med rusbruk, også kan påvirke senere drikkemønstre.

Kari Lossius, klinikkdirektør ved Stiftelsen Bergensklinikkene mener den norske fyllekulturen er u... og lite barnevennlig. Hun synes det er synd at denne skal gå i arv.

- Vi bør være mer kultiverte enn det vikingene var. For å unngå at denne drikkekulturen arves av våre barn, må vi rett og slett drikke mindre de gangene vi drikker. Vi vet jo at våre barn tar etter vår drikkeatferd og følgene av den norske fyllekulturen kan vi og politiet se på byen hver lørdagskveld, sier hun.

Stipendiat Haugland understreker at dette ikke handler om foreldre med et høyt rusmisbruk, men helt vanlige foreldres omgang med alkohol. Hun mener foreldre bør unngå å være beruset foran barna sine gjennom deres ungdomstid.

- Det å ha yngre barn er bare for en begrenset periode, så jeg mener det er fine gevinster i å ha et bevisst forhold til hvordan man omgås alkohol i samvær med barna gjennom disse årene, sier hun.

Guttene drikker mest

Av ungdommene som hadde sett sine foreldre beruset, oppga flere å ha vært beruset mer enn ti ganger, enn de som ikke hadde sett foreldrene beruset. Dette gjaldt særlig for guttene. Å drikke alkohol ukentlig eller oftere var også assosiert med foreldreberuselse hos gutter.

- Vi vet at menn drikker mer enn damer og det kan jo tenkes at fedre er tydeligere rollemodeller for guttene. Når vi nå vet at også kvinner har begynt å drikke mer, så er jeg bekymret for hvordan dette vil virke inn på jentene i fremtiden, sier Haugland.

Har man blitt full foran barna og uhellet allerede er ute, mener Lossius at man bør snakke med barna om dette.

- Da bør man beklage situasjonen og si at du skal prøve å ikke la det skje igjen. Man bør også spørre barnet om hvordan de opplevde situasjonen. Det viktigste er å ikke avvise at du var full, for da sier du egentlig at det barnet følger er feil og det bør man ikke gjøre, sier hun.



Evangelisering

Anne Grete Olsen
Avdelingsleder.

Ein bønn etter Guds hjerte har betydning for den som ber og bringer velsignelse over hvem og hva man ber for. Bønn er sjelens åndedrett – Gud er god.

Kjærlig hilsen Anne Grete



HJELP TIL 5 MINUTTER I BØNN

Vær stille en stund og tenk på at du er sammen med Gud som har Skapt verden, sola og barnas skjønnhet, vindens styrke og freden hvor du er. Tenk på Jesus Kristus som døde og oppstod for deg. Be så denne bønnen:

Herre,
Fyll meg med din ånd. Ta bort forstyrrelser, oppmerksomhet og kulde. La mine øyne se, mine ører høre, min tunge tale, mitt indre være stille. Hør velvillig på min bønn og se i nåde til meg. For Jesu Kristi skyld. Amen

Hvis du er deg bevisste spesielle synder du vil bekjenne.

Husk at Gud er trofast og tilgir oss syndene, og ber:

Ydmykt og angrende ber jeg om din tilgivelse: For hver ond tanke som har ledet meg. For hvert ord sagt og hver gjerning gjort for å skade andre.

For.....

For.....

Gi at når nye dager kommer må din ånd mer og mer lede meg, og gi meg seier over disse. Og andre synder som jeg gjør. Ved Jesus Kristus, vår Herre.

Hvis du ønsker å takke, husk at Gud ønsker å høre din takk, og si:

Jeg takker deg av hele mitt hjerte for all din godhet og kjærlighet til meg.

Jeg takker deg spesielt for og for

Gi meg å kunne prise deg og ære deg, ikke bare med munnen, men også i gjerninger.

Hvis du er bekymret eller i sorg – Husk Guds løfte ”kall på meg på nødens dag so vil jeg utfri deg.” Be så:

Jeg er bekymret og dypt fortvilet for (vær konkret).....

Tross min tvil og fortvilelse, hjelp meg å tro på din kjærlighet når jeg ikke forstår, og når jeg ingen mening ser. La ditt lys skinne i meg. Ved Jesus Kristus, vår Herre.

Hvis du vet at en trenger din forbønn – Husk at Gud ønsker å bruke oss til å bringe ut hans kjærlighet, og be:

Herre, ta inn i din omsorg alle mine kjære, og spesielt og

Vær hos all sørgende, vær i hvert hjem hvor sorg og nød råder og ved siden av hver sykeseng. Gi all din velsignede fred. Ved Jesus Kristus, vår Herre.

Før du slutter av kan du be:

Så la meg være hos deg og være i din omsorg. La mitt liv speile min kjærlighet og la hele meg være åpen for deg og det du vil jeg skal gjøre. Min Gud og min Herre.

Amen



Seoul, Sør Korea: Morgenbønn 04.30.



Familieavd.

Åslaug Mjøs,
Avdelingsleder



Vern om familien!



Familien og heimane er under sterkt press i dag. Dette er ikkje noko nytt. Verdensleder for familieavd. i WCTU, Desiree Laningan, skriv om Kvinners korstog i USA i 1873. Mange kvinner ville ikkje lenger finna seg i at mennene og sønene deira rusa seg. Kvinnene ville verna heimane. Så gjekk dei til aksjon for å stoppa salg av øl og brennevin. Kvinnene ba til Gud, dei gjekk frå pub til pub, dei snakka med dei som selde alkohol, og i Guds kraft vann dei siger slik at tilgangen til alkohol vart redusert. Det vart opptakten til organisasjonen Det Hvite Bånd (WCTU).

Også i vår tid er behovet for å verna heimane ei drivkraft som gir energi til å arbeida i Det Hvite Bånd. Ein heim er ein stad der familien bur. Familien er ein byggestein i samfunnet. Ein viktig byggestein.

Familieavdelinga i WCTU har som målsetjing å styrkja kristne familieverdier, og hjelpe familiemedlemmer til å unngå mange freistingar som trugar heimane i dag. Vår parole om totalt fråhald frå rusgifter kan vera til hjelp for familiar, og også for heile samfunnet. Den kvite sløyfe-kampanjen i Det Hvite Bånd hjelper oss til å fortelja til folk omkring oss at vi seier nei til rusgifter. Gjennom denne kampanjen gir vi eit signal til foreldre og andre i familien om å hjelpe borna, slik at dei heilt frå førskulealder kan bli innstilt på å halda seg borte frå rusgifter. Vi kan dela ut materiell til

foreldre alt frå borna er små, med viktig informasjon frå Det Hvite Bånd, gjerne i ein liten pakke med kvit sløyfe omkring. Og vi kan invitera foreldre til samtale om borna sin oppvekst og faren med rusgifter.

Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD) er eit alvorleg samfunnsproblem som blir markert 9. september kvart år. I Det Hvite Bånd seier vi ”FAS-dag 9.09.09”, dvs. vi markerer mot fosterskader av alkohol med klokkingering kl. 09 den niande september. Når klokken ringer den dagen, er det for å minna om kor viktig det er at gravide kvinner held seg borte frå rusgifter i svangerskapet. Framleis er det slik at milloner av kvinner ute i verda har ikkje høyrte at det ikkje finst ei nedre grense for mengde alkohol som det er trygt å drikka når ein er gravid. Risikoen for fosterskade er stor. I Norge veit alle kvinner dette, trur vi. Men faktum er at mange ikkje tar det på alvor.

Desiree Laningan minner oss om at i arbeidet for Det Hvite Bånd, skal vi gå fram i bøn til Gud. Utan meg kan de ingen ting gjera, seier Jesus. Lat oss be og arbeida for at ingen barn i mors liv lyt leva med alkohol i blod og fostervatn, lenge før dei kan vera med og bestemma sjøl.

Desiree Laningan sin artikkel er forkorta.

Åslaug Mjøs



Husk 12 bønner!

Det er alltid noen som ber rundt hele verden



En hilsen fra INDIA

Vi har hatt et fantastisk bønnemøte og stearinlys lys våkenatt for avhold sak. I India dagens presserende spørsmålet er voldtekt og fysiske overgrep tilfeller på kvinner på offentlig transport og steder som sykehus osv. Så i dette nye år (2013) fokuserer vi mer

bevisst på program og bønnemøter om disse spørsmålene.

Jeg tror dette året vil vi ha en god indiske delegasjonen for verden kongressen.

Gud har velsignet oss rikelig og vi er ydmyke for å se hva han har gjort.

Det Hvite Bånd i India har fått nye foreninger og arbeidet er kommet godt i gang. Takk for din støtte lederskap og konstant oppmuntring og veiledning.

Dr. Sheela Lall

Nytt fra Verden rundt

Russland

Fra 1. Januar i år er ØL for første gang klassifisert som alkohol.

Filippinene

Filippinerne har tatt opp skatt på alkohol og sigaretter I et ønske om å redusere skadevirkninger.

WHO Verdens Helse Organisasjon anbefaler at India hever prisen på alkohol for å redusere vold.

Indonesia vurderer å forby alkohol som drikkevare.

Melbourne Exford Hotel har 24 timers skjenketid. Nå har retten støttet en søknad om å redusere åpningstiden.

I **Indonesia** vil selgere av stoff få livstidsstraff.

Besøkende i Amsterdams kafeer har ikke lenger tilgang til kjøp av marihuana, men må nøye seg med kaffe. Marihuana er forbeholdt de lokalebefolkning.



Landsmøte 2013

Innbydelse



Rogaland Krets og Landsstyret inviterer alle våre medlemmer til Landsmøte på **Rica Hotell i Stavanger, 10.- 13. oktober 2013.**

Hovedtalere blir Kari Lossius fra Bergensklinikkene.
Tove Kristin Jevne fra Riisby.

Vi skal feire 100 års jubileum for kur heimsvirksomhet i DHB.

Sarah Ward blir med oss og vi vil markere hennes 9 år som Verdensleder og at hun har arbeidet 50 år sammenhengende i Det Hvide Bånd.

MERK DAGER



Margaret Østenstad



Solveig Vatland

Ærespris

Ruth Veivåg Jensen, Kragerø Hvite Bånd

Ruth Veivåg Jensen ble tildelt DHB's ærespris med diplom for sin store innsats for organisasjonen.

Ruth sier at hun fikk et kall fra Gud om å gå inn i arbeidet for DHB. Hun har vært tro mot kallet så lenge helsen tillot det. 25 års besøks-tjeneste ved Kragerø Fengsel vitner om dette.

I dag er hennes viktigste oppgave en stor og rik forbønnstjeneste. Hun lever i Guds Ord og har mange på sin bønneliste. Familie, venner, vår organisasjon med Riisby Behandlings-senter og alle som sliter med rusgifter og tunge ting.

Ruth har vært leder i Kragerø foreningen, Kretsleder i Vestfold/Telemark krets. På landsplan var hun medlem av "Ungdomsrådet". Hun har vært en pådriver for skolebesøk og barneleirer; det forebyggende arbeid er meget viktig, det har hun vært meget opptatt av.

Takk, kjære Ruth for alt du har gjort for DHB! Må Gud rikelig velsigne deg!

*Aud Bodil Brekka, leder
For Kragerø DHB,*



Kjære lesere!

Tusen takk til alle dere som har sendt inn gaver til kjøp av Brønn.

Nå i 2013 har vi kjøpt en brønn i Etiopia som skal gi rent vann til mange mennesker i lange tider. Likedan en brønn i Kenya. Alle mennesker skulle hatt rent vann. Nå takker vi for at vi fikk dette ordnet slik, at ingen midler gikk til administrasjon, men beløpene i sin helhet til «Brønner». Hjertelig takk.

Søsterhilsen fra Aud Karin

Brønn takk!



En hilsen og takk fra CMF International for gaven til brønner i Ethiopia (USD\$ 5000) og Kenya (USD\$ 2500)

CMF International er tvunget av Kristi kjærlighet til å bidra til forvandling av liv og lokalsamfunn rundt om i verden. CMF mener at enhver ressurs som brukes for å oppnå dette oppdraget er fra Gud. Vi er ansvarlige for Ham og våre bidragsytere når disse ressursene skal forvaltes. For å sikre økonomisk ansvarlighet, er CMF medlem av det evangeliske råd for økonomi, møter IRS forskrifter, og har en årlig revisjon av et uavhengig firma.

Litt informasjon -

Prosjekt Rent vann for Turkana – Kenya, Afrika

CMF misjonærer har arbeidet i Turkana i mer enn 30 år. Misjonærene har bygget kirker, skoler, medisinske

klinikker og – siden tørken i 1991 – bidratt med matvarehjelp. Imidlertid er matmangel fortsatt et konstant problem for Turkana, ja, det største problemet. Derest kommer mangel på rent vann.

I 1995 begynte CMF misjonærer å installere pumper for rent vann i turkanske landsbyer. Siden fulgte soldrevne vanningsanlegg bygget for tre store jordbruksamfunn. Disse bidrar til betydelige forbedringer for det turkanske lokalsamfunn. Familier som har brønner for rent drikkevann eller som har etablert vanningsanlegg på gårdene, har opplevd en forandring i livet som er intet mindre enn et mirakel. Rent vann hindrer mange sykdommer forårsaket av dårlig vannkvalitet, og veldyrkede jordflekker gir sårt tiltrengte grønnsaker. I tillegg kan familiene få inntekt på salg av egenproduserte grønnsaker o.l. og få penger til å dekke andre behov.

Et Vann Bruker Styre, bestående av lokale bønder, er etablert på alle

de tre gårdssamfunnene som CMF har hjulpet med vanningsanlegg. Styremedlemmene fungerer som tilsynsmenn for gårdene. Kirken har et råd som avgjør hvor de neste brønnene og gårdene skal plasseres.

For bare \$ 2,500 kan en landsby på 500 personer få tilgang til en brønn med rent vann, som medfører at familiene beskyttes for mange sykdommer forårsaket direkte eller indirekte av urent vann.



Misjonærfamilie Fehl i Etiopia.



Rent vann er en menneskerett.



Adventsfest Oslo Hvite Bånd

Tirsdag 27. november 2012 var vi 21 samlet til hyggelig adventsstund i Oslo D.H.B.

Eva Trobe ønsket oss alle hjertelig velkommen, og spesielt Aud Karin Førland og Margaret Østenstad som hadde reist den lange veien over fjellet. Eva innledet med «Korstogsalmen».

Deretter var det den første herlige duettsangen ved to av våre nye D.H.B. søstre: Tove og Else Gunn, og det kom flere sanger senere. De er mye etterspurt i møtene rundt på forskjellige steder.

Margaret orienterte veldig godt om det store arbeidet som gjøres i D.H.B. Blant annet også om verdenskongressen i Australia i mai neste år.

Deretter sang Aud Karin og Margaret så gripende: Å, nåde stor.

Så var det julegrøt, kaffe og kaker. Deretter var det utlodning, med mange flotte gevinster.

Vår kjære Maria Molvik kom også med et julestykke. Deretter sang Aud Karin: Underbar fred, før hun holdt en gripende andakt.

Flere av de nye medlemmene og noen Riisby-venner var møtt frem. Det var noe som gledet oss alle.

Til slutt sang Margaret: Den Hellige Stad. Så ønsket vi hverandre en GOD JUL.

Vi følte alle at vi hadde hatt en gild adventsfest.

Ref. Eva U. Trobe



Landstyremedlemmer med deltagere.



Tove og Else Gunn



Inspirerende førjulsfest på Randaberg, torsdag 22.nov. 2012.

Vi hadde besøk av landsleder Margaret Østenstad og landsstyremedlem Aud Karin Førland. Landsleder Margaret Østenstad holdt hovedtalen. Temaet var: «Håp og visjoner for framtida». Hun understreket hvor viktig det var at visjoner ble etterfulgt av handlinger, og siterte bl. a. Dag Hammarskjöld, President John F. Kennedy og Biskop Desmond Tutu. Hun fortalte så om Verdenskongressen i Stavanger i 2010, og hvordan hun hadde fått kjenne hvor godt det var å få være i Guds omsorg! Gud fjernet vulkanstøvet over Sola flyplass slik at søstrene fra hele verden kunne lande trygt. Og tenk, alle Visumpapirene kom i orden til slutt! Så flott at vi har en så språkkyndig landsleder! Og Gud velsignet møtet med sin ånd under hele

samværet, og bandt oss sammen. Vi må be om at verdenskongressen i Adelaide i Australia blir like vellykket.

Det ble en usedvanlig vakker sang på dette arrangementet. Margaret og Aud Karin sang nydelig sammen sangen «O Gud på nåde.» Og Margaret sang solo «Den Hellige Stad». Nærmere himmelen kommer vi ikke her på jorden.

Etter matpausen, med riskrem/rød saus og julebrød, var det årsalg og lyn-utlodning. Astrid Røstad leste et koselig prosastykke av Astrid Lindgren.

Så holdt Aud Karin en tankevekkende og gripende andakt om å være i Guds omsorg med hele sitt liv. Hun delte opplevelser med oss, og hilste forsamlingen med Filip. 4,4-7. Her oppfordres vi til å legge bekymringene

våre i Guds hender og påkalle Han i takk og bønn. Da vil Han fylle oss med sin glede og sin fred, som overgår all forstand. Til slutt leste hun diktet «Du er i Herrens armer» av Rita Aasen.

Alle vi 64 som var på møtet fikk en uforglemmelig fin opplevelse.

Solfrid Storland
(møteleder/referent)



Deilig mat.



Lykkelige deltagere.



Hilsen fra Landskontor

Kjære alle Hvite Bånd Søstre



Eva Unsgaard Trobe

Nå vil jeg først av alt ønske dere alle ett godt Nyttår! Tenk, nå skriver vi 2013, og dette blir et spennende år, med Verdenskongress 3.-8. mai og Landsmøte fra 10 -13 oktober på Rica Hotell i Stavanger .

Hva dette året vil bringe, det vet Gud alene. Vi har hatt ett fantastisk år

2012, noe vi gir Gud æren for. En ny optimisme, mange gode ord og mange nye medlemmer er kommet inn til Landskontoret. Årsmeldingene har begynt å komme inn, likedan søknader til Olafiafondet samt ønsker om representanter til Kretsmøtene.

Valgkomiteen er også i gang med sine forberedelser. Tidsfristen er som dere vet 1. mars. Kom med forslag!

Så ønsker jeg dere alle Guds rike velsignelse.

Søsterhilsen Eva U.Trobe

Godt nytt år!



Eva Djupvik

Selv om vi allerede er et stykke inne i det nye året, er det aldri for sent å sende gode ønsker.

Her på kontoret er vi alt i gang med vårt bidrag til forberedelsene til Landsmøtet 10-13. oktober. Håper mange har anledning til å være med der. Landsstyret ønsker dette året å markere 100 årsjubileet for DHB sitt første kurhjem for rusavhengige. Antagelig det første for kvinner i Norge. Fantastisk! Det Hvite bånd har alltid vært velsignet med sterke og handlekraftige kvinner. Og arbeidet med bekjempelse av rusmidler har ikke gått ut på dato. Det er heller viktigere enn før. La oss be Gud at Han fortsetter å kalle og oppreise norske kvinner og menn til å videreføre dette arbeidet.

Det er utrolig hva kvinner kan utrette når de står sammen. Så la oss fortsette med det!

Med hilsen fra Eva Djupvik

Gaver og nye medlemmer

Viktig!

Kjære Hvite Bånd søstre 20. mars 2012 ble vi godkjent i Skatteetaten om fradragsrett på selvangivelsen. Fradragsretten etter skatteloven § 6-50 er imidlertid begrenset. Det er etter bestemmelsens fjerde ledd krav om at gaver må utgjøre minst Kr. 500,- i det år gaven er gitt. Maksimalt beløp det kan kreves fradrag for det enkelte år er 12.000,-. Den

som gir gaven må huske på å oppgi navn, adresse, fødselsnummer og gavebeløpets størrelse. Vi må sende års oppgave til giver der det framgår at likelydende opplysninger er sendt likningsmyndighetene. Henviser til likningsloven § 6-17 nr. 3.

Lykke til du på ditt hjemsted «For Gud, heim og alle folk».



Hilsen Aud Karin kasserer i landsstyret.

Hjertelig takk for alle gavene!

BRØNN:			
Troms Krets DHB	Kr.	2 000	
Sigrun Ulriksen		350	
Rogaland Krets DHB	Kr.	10 000	kr. 38 390
GAVER TIL DHB:			
Vest-Agder Krets	Kr.	5 000	
Inger Marie Aasum	Kr.	200	
Flekkefjord Hvite Bånd	Kr.	5 000	
Andreas E. Hassel	Kr.	800	
Björgvin Krets DHB	Kr.	15 000	
Klepp Hvite Bånd	Kr.	2 000	
Troms Krets DHB	Kr.	6 000	
Per Ingvard Teigland	Kr.	300	
Harstad Hvite Bånd	Kr.	1 000	
Helga Torland	Kr.	4 000	
Kirke offer, Tonstad Kirke	Kr.	2 650	
Gerd Jorunn Selland Nyteit	Kr.	3 000	
Vestnes Kyrkje kollekt	Kr.	1 177	
Inger Marie Aasrum	Kr.	200	
Nærbø DHB	Kr.	4000	
Tørvikbygd DHB	Kr.	2000	

INTERNASJONALT ARBEID:			
Björgvin Krets DHB	Kr.	2 000	
Tørvikbygd DHB (Russland)	Kr.	2 000	
Torgunn Søyland Skoglund (Guatemala)	Kr.	300	
Sigrd Bjørgen (Guatemala)	Kr.	1000	

Dette er våre samarbeidspartnere:



Nye medlemmer

Tore Andre Andersen vervet av Britt Vetteland
Hilde Mestad Austad vervet av Britt Austad



Bestill plakaten/brosjyrer fra Landskontoret



Hva er Det Hvite Bånd

Vis vi er stolt! Vis vi er glad!

Det Hvite Bånd er en kristen avholdsorganisasjon for kvinner, tilslutta WWCTU, World Womans Christian Temperance Union, Verdens kristne avholdsorganisasjon for kvinner. Vi arbeider for en rusfri verden.

Den blei starta i USA i 1874 av Frances E. Willard, og er den eldste frivillige kvinneorganisasjonen i verden, som har eksistert utan opphold sida starten.

Den har foreninger og lag i over 46 land i Nord Amerika, Central og Sør Amerika, Asia, Oceania, Afrika og Europa.

Her i Norge er det små og store foreninger og lag, spredt over heile landet. Vi samlast alle under mottoet: «FOR GUD, HEIM OG ALLE FOLK.» Det er 3 ting som alltid har kjenne-

tegna organisasjonen: vi er kristne, vi praktiserer totalavhold og det er kvinner som styrer.

Fra starten av har det vert kampen mot alkohol og rusmisbruk som har vert hovedmålet, men også kvinners rettigheter vart kjempa for fra starten av, som:

- stemmerett for kvinner og minoriteter
- vern av kvinner og barn som har vorte misbrukt
- 8 timers dag
- lik lønn for likt arbeid
- mot barnearbeid
- statlig hjelp til utdanning og barnehager
- Fongselsreformer og
- fredelige demonstrasjoner for fred i verda.

I 2007 og for åra framover har Det Hvite Bånd på agendaen skadeverknad av tobakk, fosterskade pga

alkohol, unges drikkekultur og spileavhengighet.

Vi har gitt økonomisk støtte til ungdomsarbeidet. Derfor vil vi oppfordre alle kristne om å støtte opp om Det Hvite Bånd. Vi trenger dere, og dere trenger oss, for å stå sammen i kampen mot rusmisbruk. Til ungdom - En har sagt: «Det gjelder å være tilstede i sitt eget liv!» Et liv i rus fratar deg den muligheten. Så vær tøff du som er ung, sei nei til rus!

Vær hjertelig velkommen i Det Hvite Bånd.

Red.

Det Hvite Bånd – en rusfri verden
Vær med i dette viktige arbeid!
Fyll ut og send til landskontoret:
Det Hvite Bånd,
Torggt.1, 0181 Oslo



Det Hvite Bånd – en rusfri verden

«for Gud, heim og alle folk»

Avholdsløftet:

Med Guds hjelp lover jeg: Ikke selv å bruke, gi, kjøpe eller selge til andre alkohol eller annen slag rusgift, bære Det Hvite Bånds merke, prøve å få andre med i avholdsarbeidet.

Medlemskapet

Navn:

Adresse:

Fødselsdato:

Medlemsvervet

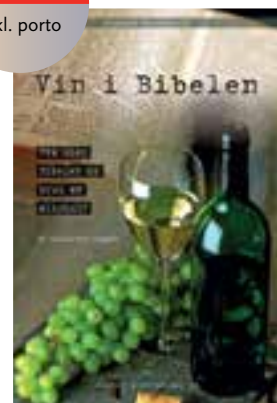
Navn:

Adresse:

Bestill nå fra Landskontoret

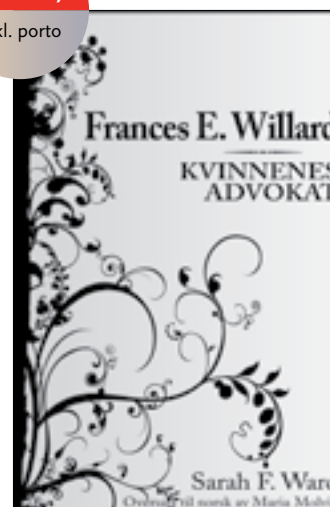
Kr 100,-

inkl. porto



Kr 100,-

inkl. porto



Kr 160,-



Bergny beretter



Kvinneres stemmerett –

Det Hvite Bånd og Kursheimarbeid!

1913 var et merkeår – da kvinner i Norge med stemmeseddel står. Det var for våre pionerkvinner en viktig sak. Først da kunne de ordentlig ta et tak – og kjempe for rett – og være en tolk for Gud, heim og alle folk.

Slik skrev jeg i min hundreårsberetning om DHB i 1989.

Det var akkurat på den tiden i 1913 at tanken om en kurheim for kvinner i regi av DHB hadde blitt aktuell. Kanskje tanken dukket opp pga islandske Olafia Johannesdottir som en tid hadde tatt seg av «forfalne» kvinner i Vaterland-området. Hun bodde selv i Smalgangen.

Noen så at det ikke kunne fortsette – og at det var bruk for et kursted for disse kvinnene – tidligere var det bare for menn.

De hadde stor optimisme, og i tro til Gud, klarte de å samle inn så mye at det ble mulig å starte en kurheim. Og Reneflot på Jeløy ble innvidd 12. mai 1913. kjøpt inn for 25.000 kroner.

Senere har nye og stadig større kurheimer blitt tatt i bruk. Den siste og største Riisby Behandlingscenter ble innvidd oktober 1960 for 250.000

kroner – og senere med tilleggsavdeling. Engen – nå kalt Riisby nordre og søndre.

Hele tiden i disse 100 årene har tro til Gud, og optimisme vært viktig for denne greinen i Det Hvite Bånds virksomhet.

Riisby har stått frem som et flott eksempel på slike «heimer» - og nytt stor respekt innen de styrende organer.

Og i 2012 fikk hovedbygget på Riisby nordre et nytt påbygg.

Så vår organisasjon kan være stolte av at vi i disse 100 årene har klart å følge utviklingen – med fortsatt optimisme og tro på vårt arbeid.

Det har jo etter hvert vist seg at det var et viktig skritt å gi norske kvinner stemmerett. Nå er kvinnene representert i alle «greiner» i vårt samfunn.

Så takk til våre fremsynte forfedre som tok denne viktige bestemmelsen, og la kvinnene få et ord med i «laget».

Bergny Birkenes





Riisby på Onkels Gård