Det Hvite Bånd

104. årgang nr. 7/8 2014

Velsignet julehøytid og et godt Nytt År!

Juleevangeliet

1 Det skjedde i de dager at det gikk ut befaling fra keiser Augustus
om at hele verden skulle innskrives i manntall. 2 Denne første
innskrivningen ble holdt mens Kvirinius var landshøvding i Syria.
3 Og alle dro av sted for å la seg innskrive, hver til sin by.
4 Josef dro da fra byen Nasaret i Galilea opp til Judea, til Davids
by Betlehem, siden han var av Davids hus og ætt, 5 for å la seg
innskrive sammen med Maria, som var lovet bort til ham, og
som ventet barn. 6 Og mens de var der, kom tiden da hun skulle
føde, 7 og hun fødte sin sønn, den førstefødte. Hun svøpte ham
og la ham i en krybbe, for det var ikke husrom for dem.

8 Det var noen gjetere der i nærheten som var ute på marken
og holdt nattevakt over flokken sin. 9 Med ett sto en Herrens
engel foran dem, og Herrens herlighet lyste om dem. De ble
overveldet av redsel. 10 Men engelen sa til dem: «Frykt ikke!
Se, jeg forkynner dere en stor glede, en glede for hele folket:
11 I dag er det født dere en frelser i Davids by; han er Messias,
Herren.12 Og dette skal dere ha til tegn: Dere skal finne et barn
som er svøpt og ligger i en krybbe.»13 Med ett var engelen
omgitt av en himmelsk hærskare, som lovpriste Gud og sang:

14 «Ære være Gud i det høyeste,
og fred på jorden
blant mennesker Gud har glede i!»

15 Da englene hadde forlatt dem og vendt tilbake til himmelen,
sa gjeterne til hverandre: «La oss gå inn til Betlehem for å se
dette som har hendt, og som Herren har kunngjort for oss.»
16 Og de skyndte seg av sted og fant Maria og Josef og det lille
barnet som lå i krybben.17 Da de fikk se ham, fortalte de alt
som var blitt sagt dem om dette barnet.18 Alle som hørte på,
undret seg over det gjeterne fortalte.19 Men Maria tok vare på
alt som ble sagt, og grunnet på det i sitt hjerte.20 Gjeterne dro
tilbake. De lovet og priste Gud for alt de hadde hørt og sett; alt
var slik som det var sagt dem.

Adventsandakt

Da englene var reist

De første ordene etter juleevangeliet er disse: Da englene hadde forlatt dem og vendt tilbake til himmelen.

Du kjenner dem igjen? Scenen er markene utenfor Betlehem. Lyset som skar gjennom mørket og blendet gjeterne, forsvant like brått som det kom. Englesangen tonet ut og ble etterfulgt av dørgende taushet. Vi befinner oss bokstavelig talt på jorda igjen. Natta var like mørk og stille som den pleide å være. Gjeterne like alene.

Det kunne blitt en skikkelig nedtur for dem. En trist og kjedelig dagen derpå. Hvis ikke de hadde gjort akkurat det de gjorde. Dratt av sted fra bål og buskap for å finne stallen og se om det virkelig var sant.

Da de så Maria og fant barnet i krybben, skjønte de at Gud har gitt oss et tegn. De tok seg ikke tid til å rådspørre kloke og lærde om hva dette tegnet betyr. De dro rett tilbake og lovpriste Gud for at frelsen var kommet og for at sangen var sann.

Senere kom tiden for å tolke. For å spørre hvem han egentlig var, han som kom. Han fikk engler til å synge, gjetere til å juble og herskere til å skjelve. Vismenn fra fjerne strøk hastet gjennom kalde ørkennetter i lyset av en blek stjerne.

Hva fikk kunnskapsrike menn til å knele på et skittent jordgolv?
Bøye seg ned foran et barn og tilby sine kostbare gaver?

Da de igjen steg opp på kamelene, strålte ansiktene deres som om de hadde sett like inn i Guds himmel.
Når kirken i dag samles om krybben og om korset, er det for å minnes at noe helt avgjørende skjedde for veldig lenge siden. Men det er mer enn det. Det er for å feire og tilbe den Gud som fortsatt kommer, lever og elsker.

Kirkens tro er at Jesus, Guds tegn, er levende iblant oss. At han fortsatt velsigner, frigjør og frelser. Denne troen vokste fram hos de første disiplene.

De så at en kilde til liv
vellet fram fra ham de fulgte.
Fra barnet i krybben, læreren ved Gennesaretsjøen, frelseren på korset.
Guds kilde rant fra fødsel, liv og død.

Ikke alle tålte troen deres. Det hendte de ble anklaget for lureri og juks. Når de ble spurt om hva som drev dem, vitnet de om Jesus. Når noe ville stoppe dem, ristet de på hodet og fortsatte som før. Det er ikke frelse i noen annen, sa de.

De kunne ikke la være å fortelle om det de hadde sett og hørt

Dag Aakra
Kilde: nrk.no andakter

Legenden om de fire lysene

*Fire lys brant på adventskransen.
Det var helt stille, så stille at man kunne høre lysene snakke til hverandre.*

*Det første lyset sukket og sa:
«Mitt navn er fred. Jeg skinner klart, men menneskene vil ikke ha fred, de vil ikke ha meg». Lyset ble mindre og mindre, til slutt slukket det helt.*

*Det andre lyset sa:
«Mitt navn er tro. Men jeg er blitt overflødig. Menneskene vil ikke vite av Gud lenger.
Det er meningsløst at jeg brenner».
Så slukket det andre lyset.*

*Bedrøvet og med lav stemme
sa det tredje lyset:
«Mitt navn er kjærlighet. Jeg eier ikke lenger kraften til å brenne.
Menneskene overser meg.
De ser bare seg selv og ikke de andre som de skulle elske».*

Også det tredje lyset sluknet.

*Et barn kom inn i rommet,
så på lysene og sa:
"Dere skal da lyse og ikke slukne",
med øynene fulle av tårer.*

*Da hørtes plutselig stemmen
til det fjerde lyset:
«Vær ikke redd! Så lenge jeg brenner, kan vi tenne de andre lysene igjen. Mitt navn er håp».*

Og barnet tok en flamme fra håpets lys med en fyrstikk og tente igjen alle de andre lysene.

Landsleders hilsen

Margaret Østenstad

Kjære alle!

Hvert individ er så viktig for vårt arbeid. Sammen vever vi et mønster hvor de mørke tråder av fortvilelse er like viktig som den gylne glans av suksess. For at Gud skal velsigne våre anstrengelser, trenger vi å øve på Jesu ord - «Elsk hverandre».

1 Kor 13:13 «Må disse tre forbli: Tro, håp og kjærlighet. Men størst blant dem er kjærligheten.»

Noen har sagt: «Målet på en person er ikke hvor stor hans tro er, men hvor stor hans kjærlighet er.» Når vi går gjennom en opplevelse i livet som kanskje ikke er altfor hyggelig, kan det enten herde oss eller øke vår kjærlighet slik at vi føler for andre som kanskje opplever det vi har.

Historien er fortalt av en belgisk katolsk prest som het Joseph Damien DeVeuster som i 1873 ble sendt til statsråd til spedalske på den hawaiiske øya Molokai. Han kom på øya i godt humør, i håp om å bygge et vennskap med de spedalske. Han bygde et kapell, begynte gudstjenester og helte ut sitt hjerte til de spedalske, men alt virket nytteløst for ingen svarte til hans departement.

Endelig, etter 12 års kamp, bestemte Damien å går videre. Da han sto på kaia venter på å gå ombord på skipet, så han ned på hendene sine og la merke til noen mystiske hvite flekker på dem. Føler litt nummenhet, han visste umiddelbart hva som skjedde - han hadde fått spedalskhet!

Han vendte tilbake til kolonien for spedalske og til sitt arbeid. Ordet spredte seg raskt, og i løpet av timer, hundrevis samlet seg utenfor hans hytte, for å identifisere seg med hans skjebne. Følgende søndag, da han kom til kapellet var det fullt! Han begynte å ministere fra empati av kjærlighet snarere enn avstanden fra teologi og ideer, og hans departement ble enormt vellykket.

De som mottar din kjærlighet i dag, vil være mye mer mottakelig for å høre om dine standpunkter i morgen. Etter alt som Jesus har gjort, ble han ett med oss og demonstrerer Guds kjærlighet så vel som å fortelle oss om ham.

Vår bønn:

***Kjære Far,
Vi takker Deg i dag at Jesus kom til jorden og ble menneske slik at han kunne gå helt inn i vår erfaring og være ett med oss. Han tok vår forbannelse på seg selv på korset og viste oss for evigheten at du er en Gud som elsker. Vi takker deg for denne kjærligheten. Vi ber i dag om at Du vil tilgi oss våre synder. Hjelp oss å elske slik du har elsket.***

I de erfaringer som vi står overfor i dag, kan vi vise din kjærlighet til andre. Noen ganger er disse erfaring-ene vanskelig å håndtere, men vi ber om din nåde og kraft fra Den Hellige Ånd til å seire. Hjelp oss å vende de tingene som ikke er så bra til noe godt til hjelpe for andre som kanskje opplever de samme slik at vi kan vise medfølelse og empati med dem.

Vær med kjære leser. Vi ber om at du vil gi dem trøst hvis de sørger, være deres venn hvis de er ensomme, gi dem oppmuntring hvis de føler seg nede, hjelpe deres smerte - enten det er fysisk smerte eller smerte av emosjonelt vondt eller misbruk. Lys din kjærlighet i deres hjerter i dag. Bringe dem fred hvis de blir forvirret eller stresset over økonomiske bekymringer, eller beslutninger som de må ta. Gi dem styrke i dag for å takle fristelser som kommer til dem og hjelpe dem til å ha seieren ved Din nåde. Vær til dem, en ledsager, en venn og en veileder og opprettholde dem ved din Ånd.

Vi ber om dette i Jesu navn. Amen.

Må Guds kjærlighet fylle livet ditt i dag.

Varme ønsker om en velsignet Jul med Kristus i sentrum.

Margaret

Lederkonferanse DHB, på Rica Gardermoen. 2.-5. oktober 2014.
Til Konferansen på Rica Gardermoen var 32 Hvite Bånd søstre og noen menn sammen i 3 dager til inspirerende fagtimer, foredrag og åndelige møter. Temaene var m.a. *"LEDERSKAP"*, *"Vi bryr oss"*, *"Ungdom i dag"*, *"Vårt fundament-Guds Ord"*. Rica Hoteller har arrangert mange av Det Hvite Bånds samlinger. Alltid opplever vi god servise og hyggelige, hjelpsomme personale. Det verdsetter vi! Maten var nydelig, 3 rettes middag hver dag, varm lunsj servert ved bordene og kaffi, is og frukt i pausene. Nestleder, Aud Bodil Brekka var forhindret i å komme, men Anne- Marie Rønningen stilte opp og gjorde en flott innsats som stedfortreder og som pianist.

Anne-Marie Rønningen spiller.

Åpningen av konferansen var som den skal være; Korstogssalmen, Salme 146 ved Anne Grete Olsen, forsamlingen sang "Gud sign Det Hvite Bånd" og Anne-Marie Rønningen ba for samværet. Aud Karin Førland, åpnet konferansen med *"Hvordan vi begynte"*, et utdrag fra Sarah Wards tale om oppstarten i USA. Margaret Østenstad inspirerte oss i sitt foredrag *"Møt fremtiden med optimisme"* hvor hun bl.a siterte J.F. Kennedy: *"Et menneske kan gjøre en forskjell, og alle burde prøve!"* Viktig; *"Ha tro til Gud" og vet at" Avholdsarbeid er verdt å gjøre!"*

Oddrun Småbrekke inspirere.

Major Rolf Stackbom

Majorene Else Karin og Rolf Stackbom deltok med flott sang, andakt og flere innlegg.

En glad forsamling

Oddrun Småbrekke rapporterte fra Barneleiren i Sætervika i mai, og oppmuntret hele forsamlingen ved å fortelle om Tørvikbygd og oppstart av kor og bibelgruppe med mange nye, unge som er blitt med! Brita Nilssen hadde rapport om Guatemala og Margaret Østenstad informerte om Russland og arbeidet i nord. Fredag under Ord for dagen, minnet Åslaug Mjøs oss om hvor viktig TILGIVELSE mellom oss kristne er. Gud tilgir og gir nåde, vi skal tilgi hverandre og være nådige med våre medmennesker! Vise Jesu sinnelag.

Rolf Stackbom sitt innlegg om Lederskap i Bibelen der han tok fram Moses, var tankevekkende og oppbyggelig; Moses som ble plukket opp fra elva, ble en morder, en flyktning og en gjeter før Gud møter han i en brennende tornebusk og gav han et kall og et oppdrag. Som Moses er det mange som kjenner sin begrensning, og det er viktig for en god leder å vite om. Moses var ingen talefør mann, men brødrene kompleterte hverandre. Gud ledet Moses i 40 år og de hadde en toveis kommunikasjon, slik fikk Moses oppleve at Gud gjorde under for Israelsfolket; vann fra fjellet, manna i ødemarken.

Landsleder Margaret Østenstad sitt innlegg om lederskap gav oss mye å ta med videre; Hvordan bør en god leder være? Hun siterte og Sarah Ward som mente det var vanskelig å finne gode ledere, fordi få var villig å ta på seg det ansvar og kostnader med lederskap.
(Se foredrag «Om Lederskap» i det neste bladet.)

Eva Trobe hilste fra Landskontoret og minnet oss om at vi alle reprensenterte Jesus i hverdagen. Aud Karin Førland orienterte om prosjektene våre - Brønn i Afrika! Tidligere Rektor, Harald Normann Storland fortalte om "Ungdom i dag" - om behovet unge har for kontakt med voksne som bryr seg. Hans innlegg var meget inspirerende!

Bønnevandring fredag ettermiddag var et viktig innslag, likeså kveldens tema «Vårt fundament - Guds Ord», med nattverd, andakt, sang og vitnesbyrd. Vi merket Guds Ånd i fellesskapet.

Else Karin Stackbom sitt engasjerte innlegg om *"Vi bryr oss"*, gjorde inntrykk på oss alle.

Riisby var godt representert, Tove Kristin Jevne og Ragnar Enger.

Maria Molvik, Ragnhild E. Håland, Bergny Birkenes, Astrid Innvær Tvedt og Bjørg Styrmo blir hedret.

De hadde med seg 2 gjester, tidligere klienter på Riisby, som begge hadde fått hjelp og viste en filmklipp fra et TV program de hadde deltatt i. *«Drømmeturen»* sendt på NRK 21.10. kl. 19.45.

Juniorleder, Ann-June Hallaråker fortalte personlig og engasjert om Guds kall og framtids planer for DHB Junior opplegg. Psykologspesialist, Kari Lossius fra Stiftelsen Bergens klinikkene var med oss på lørdag formiddag og hadde to flotte og interresante foredrag om *"Viktig arbeid som utføres av frivillige organisasjoner" og "Hvorfor er rus forebygging så viktig?"*

Frances Willard´s 175 års jubileum feiret.

Landsleder hadde innlegg om Francis Willard sitt 175 års jubileum som ble feiret med nydelig marispankake!

I forbindelse med feiringen av Francis Willard ble Bergny Birkenes, Ragnhild Håland, Astrid Innvær Tvedt, Bjørg Styrmo og Maria Molvik vist heder ved å få overrakt hver sin gave fra Landsleder.

"Gi akt på fortiden" Ragnar Enger sitt foredrag var intressant og en flott avslutning på denne inspirerende lederkonferansen. Tove Berntsen og Else Gunn Djupvik gledet oss med fin duettsang.

Det var hilsener fra Ragnhild Håland, Bjørg Styrmo hadde en prolog, Torgunn Søyland Skoglund leste egne dikt.

På vegne av Stord Hvite Bånd, inviterte Brita Nilssen DHB sitt Landsmøte i 2015 til Stord 08 - 11.10.

Aud Karin Førland takka og avslutta og vi sang ilag *"Velsigna band som bind"*.
I kollekt kom inn kr. 3 350,00.

Anne-Marie Rønningen takket Landsleder på vegne av oss alle for en flott arrangement.

Vi som var med, søstre og brødre fra nord til sør, reiste styrka og oppmuntra hjem, glad for disse dagene sammen.

Ref. Brita Nilssen

Riisby

Tove Kristin Jevne
Institusjonssjef

Hilsen fra Riisby!

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

Håper mange så programmet om Therese og Robert som fikk drømmen sin oppfylt om å se nordlyset.

De var gjester i programmet "Drømmereisen" på NRK med Cecilie Skog og Aleksander Gamme. I flere dager gikk de på ski i Passvik og sov i telt i 25 grader minus.

Endelig en kveld fikk de drømmen oppfylt! Det flotte lyset flammet over nattehimmelen!

De har nettopp avsluttet et års behandlingsopphold på Riisby. Begge har jobbet seg ut av rusavhengighet og har greid å skape seg et menings-fylt liv. Fulle av pågangsmot og motiverte for en bedre tilværelse!
I starten av oktober var vi invitert til ledermøte i Det Hvite Bånd, her fortalte Therese og Robert sin historie. Flottere ambassadører for Riisby kunne vi knapt få! Og det manglet ikke på respons fra de i salen, det ble et fint og nært møte mellom mennesker som jobber for det samme, nemlig frihet fra rus!

Vi vil gjerne få gratulere Therese og Robert med det flotte programmet og ønske de alt godt for framtida!

Vi har inngått avtale med Helse Sør-Øst om to nye behandlingsplasser på Riisby. De nye plassene tas i bruk fra nyttår. Det er fortsatt lang vente-tid til behandling hos oss, så derfor er det ekstra kjærkomment at vi kan utvide med to plasser. Denne utvidelsen gir rom for styrking av bemanningen. Vi har forpliktet oss til å jobbe med bedre overganger for pasientene, det vil si styrke samarbei-det med hjelpeapparatet på hjemme-bane både før, under og etter innleggelse. Hensikten med dette tiltaket er å hindre tilbakefall til rus i sårbare overgangsfaser.

Også til denne julen har det kommet gaver fra Det Hvite Bånd foreninger rundt om i landet. På det nevnte ledermøtet i DHB mottok jeg flere kolli med julegaver til pasientene.

Gavene er ofte hjemmelagde og gjerne med en personlig hilsen til mottakeren. Pasientene setter stor pris på disse gavene som det ligger så mye omsorg og omtanke i!

Tusen takk til alle i Det Hvite Bånd som sender gaver til pasientene på Riisby år etter år!

Vi på Riisby vil få ønske dere alle en velsignet julehøytid og et fredfullt godt nyttår!

Tove Krisitin Jevne

Kirke safari

Riisby

Ragnar Engen,
Riisbyprest

I høst har jeg hatt livssynsgrupper både på Riisby Nordre og Søndre med kirke-safari. Det betyr at vi har reist rundt og sett på kirker i Nordre og Søndre Land. Det har gitt oss fine opplevelser. Gruppedeltagerne har fått kjenne på hva det gjør med dem å komme inn i forskjellige kirkerom.

På vei inn i kirkerommet har vi stanset i våpenhuset, det rommet hvor en i middelalderens kirker la fra seg spyd, sverd, pil og bue, og så har jeg sagt: *«Vi bærer ikke våpen slik som folk i middelalderen, men vi har ofte «mentale» våpen som hindrer oss i å ha et åpent sinn. Negativ innstilling, kritiske holdninger, fordommer, mangel på forventning og overfladisk-het er «våpen» som forstyrrer en positiv opplevelse av det som skjer når vi kommer inn i kirken. Før vi går inn. kan vi legge fra oss slike «mentale» våpen her i våpenhuset.»*

Når vi så har kommet inn i kirkerom-met, har gruppedeltagerne vist åpne sinn. Begeistret har de studert interiør og farger, kunstverk, symboler og spesielle gjenstander.

De har vandret rundt i kirkerommet og undret seg, samtidig som de har kommentert og stilt spørsmål. Jeg synes selv jeg er privilegert som får være sammen med mennesker på denne måten.

Altertavlene i to av kirkene vi besøkte, Nordsinni og Fluberg, har nedtagelsen av korset som motiv. Ved vårt besøk i disse kirkene, ble flere stående å betrakte kunstverket. Altertavlene er kopier av Peter Paul Rubens berømte bilde i katedralen i Antwerpen fra 1611, et motiv som viser venner av Jesus som tar det døde legemet ned fra korset. Bildet får fram at de gjør sitt ytterste for å få sin døde venn og Herre så varsomt som mulig ned fra korset, for så å bære han til graven.

Alterbildets ledemotiv er å bære Jesus Kristus. Å bære Jesus, høres litt merkelig ut, vil noen si. Men hvis vi tenker at Jesus er selve kjærligheten, blir det lettere. Det vi ser på alterbil-det, kaller oss til å ta vare på det som er størst av alt, kjærligheten. Ta vare på i den forstand at vi gjør noe godt for andre, at vi er medmennesker som bryr oss på en god måte, at vi tar oss tid til å lytte til en som har det vondt, at vi prøver å hjelpe på en eller annen måte. Ber vi en bønn og tenner et lys for et annet menneske, bærer vi Kristus. Likeså når vi sier noe oppbyggelig.

Nedtagelsen av korset er et påske-motiv. Litt malplassert å skrive om det nå i julenummeret av bladet vil noen innvende. Men faktum er at det går en bro fra jul til påske og fra påske til jul. Begge høytider handler om Guds kjærlighet. Med tanke på julefeirin-gen i år er det min oppfordring å feire med åpent sinn og ta godt imot Jesusbarnet for så å bære han og hans kjærlighet ut til våre med-mennesker. På den måten som er naturlig for hver enkelt.

Gledelig jul ønskes dere alle!

Hilsen
Riisbyprest Ragnar E

Avd. Sosial

Aud Bodil Brekka

INGER HAGERUPS DIKT OM ADVENTSLYSENE ER KJENT OG KJÆRT FOR DE FLESTE

Så tenner vi et lys i kveld,
vi tenner det for glede
Det står og skinner for seg selv
og oss som er tilstede
Så tenner vi et lys i kveld,
vi tenner det for glede

Så tenner vi to lys i kveld,
to lys for håp og glede
De står og skinner for seg selv
og oss som er tilstede
Så tenner vi to lys i kveld,
to lys for håp og glede

Så tenner vi tre lys i kveld,
for lengsel, håp og glede
De står og skinner for seg selv
og oss som er tilstede
Så tenner vi tre lys i kveld
for lengsel, håp og glede

Vi tenner fire lys i kveld og lar
dem brenne ned
For lengsel, glede, håp og fred,
men mest allikevel for fred
på denne lille jord,
hvor menneskene bor.

Ingrid Hagerup´s dikt
kilde: www.msl.no

Fred på jord

Ære være Gud i det høyeste og fred på jorden, i mennesker Guds velbehag. Englenes hærskarer jublet ut en hellig julenatt.. Fred på jorden. Det er så visst ingen fred på jorden i dag. Krig og nød, sult og tragedier, vi vet det mediene strømmer over av vonde nyheter. Det «kriges" mellom mennesker også der det ikke er krig, krangel, misunnelse og vold ! Paradokset vokser fram på denne bakgrunn. Ufred preger de ytre omstendigheten men, på tross av dette, står mennesker fram og vitner om en indre fred.

I Pakistan ble noen kristne evangeliske fengslet for sin kristne tro. De ble sultet i fangehullet og torturert med de verste metoder. De fikk velge - fornekte Jesus eller dø. Det var umulig å fornekte sin Frelser og Herre og derfor mistet de livet. En av evangelistene hadde skrevet noen linjer på en papp bit som de fant etterpå. Med skjelvende hånd var det skrevet: "Vi har Jesus med oss, derfor har vi fred inne i oss, gleden venter oss i himmelen."

Fred i hjertet! Evig glede i himmelen, det var martyrenes erfaring og håp! Eier du og jeg denne freden i hjertet vårt? Hva venter vi oss av Julen? Masse god mat og gaver, som vi egentlig ikke har råd til å gi hverandre? Eller venter vi på han som er kalt fredsfyrsten? Han som kan gi fred til den urolige, trøst til den sørgende og glede seg med den som er glad.

Nå får vi se tilbake på året som er gått og takke for at han var med hele veien også den dagen da det stormet som verst. Når julehøytiden nærmer seg, må jeg dele en nød og bekymring med dere som leser dette. Skal vi bli enige om en bønneaksjon for alle barn som gruer seg til høytiden? La oss be om at foreldre og andre voksne må ta ansvar og gi barna en jul uten rusgifter, ikke minst alkohol.. Alle barn burde ha rett til en julefeiring hvor alkohol ikke hører med! La oss be om strålende, glade barn som får lov å fryde seg sammen med familien!

Velsignet julehøytid til dere alle; må det nye året bli rikt og godt

Hilsen Aud Bodil Brekka

Andakt

Utenfor

Julen er godt budskap fra Gud. Ikke minst er det godt budskap for alle som føler seg utenfor de gode og vellykkede sammenhengene. Dessverre bærer ikke julefeiringen vår mye preg av dette. I før-juls trafikken er det ikke plass til mye annet enn handlende, smilende og glade ansikter. For "på julekvelden skal jo alle sammen være gla`".

Julen er et konkret tegn fra Gud om tilhørighet og håp for alle. For vi trenger tegn. Og Guds-tegnet vi får i julen er et sterkt bevis på at Gud er hos "outsiderne".

"Og dette skal dere ha som TEGN; dere skal finne et barn som er svøpt og som ligger i en krybbe".

Tegnet fra Gud var en krybbe som var plassert utenfor. For det var ikke plass til ham blant de som hadde innflytelse og makt. Det var ikke rom for ham i anstendige sammenhenger. Og det var ikke engang plass til ham i herberget.

Juleevangeliet forteller til overmål om et barn som ble født utenfor ekteskapets og storfamiliens trygge rammer, som ble født i okkupert land av foreldre uten papirer i orden.

- og i tillegg ble moren avvist i døren da riene meldte seg.
Hyrdene var de første som fikk høre om denne betydningsfulle fødselen, - de som på den tiden var regnet som samfunnets outsidere.

I rettssaker talte de ikke engang som vitner. Men Gud innkalte dem som de mest troverdige vitnene da Han lot seg føde inn i vår virkelighet.

Gud lot seg føde utenfor fellesskapene for å vise at Han vil høre sammen med alle som er utenfor. Derfor er julebudskapet håpstegn fra Gud til alle outsidere,- de som er presset ut på grunn av ensomhet, sorg, svik, fordømmelse, arbeidsledighet, misbruk eller urettferdighet. Det er disse som aller mest fortjener å kjenne julens varme og lys.

For kanskje handler julen først og fremst om at det hellige er sårbart. Engler daler ned i skjul. I Kirkens Bymisjon tror de på engler. På byengler. For noen av de som har ekstra mye å streve med i livet og som føler seg utenfor, selger denne julen engler som de har laget av knust glass. Det er glass som er tråkket på, vraket og kastet bort. Av det knuste glasset har de laget nydelige engler som mer enn mye illustrerer julens budskap på en talende måte. For den hellige er i det som er knust og i det som er sårbart. Han er hos de som er satt utenfor.

I en vakker tekst i Det Gamle Testamenet sier Gud at;
"I det høye og hellige bor jeg og hos den som er knust og nedbøyd i ånden . Jeg vil vekke de nedbøydes ånd til liv og gjøre de knustes hjerter levende" (Jes.).

Etter fødselen levde Han også utenfor da Han bare noen dager gammel ble flyktning fordi foreldrene måtte ta Ham med til Afrika for å søke asyl i Egypt.

Vi som er så heldige å leve innenfor de gode sammenhengene, kan i førjulstiden varme noen av Hans minste som er tvunget til å leve utenfor. Vi kan kna litt ekstra kjærlighet inn i marsipanen. Vi kan sende julekort til noen som vi vet ikke vil få så mange. Vi kan inkludere noen som føler seg utenfor.

For i førjulstiden gir vi. I år kan vi gi enda mer av vår tid, våre penger, vårt nærvær, vår omsorg og våre krefter til noen av de som er utenfor og som i særlig grad trenger et varmende Guds-nævær.

Per Anders Nordengen

Kilde: NRK.no andakter (forkortet)

Julefortelling

Julekveld hos Jesus

av Berit Berg

- Marius!
-Ma-ri-us! Det var mor som ropte. Hun så ham som en mørk flekk i snøen borte på låvebrua. Men Marius svarte ikke. Han greide det ikke. Visste ikke mor at han måtte sitte der?

Det hendte for mange år siden da en farlig lungebetennelse herjet i byer og bygder. Den ble kalt spanskesyken.

Den vinteren fylte Marius åtte år og gikk i andre klasse. Han var nummer sju i en søskenflokk på ni og vokste opp på en bondegård. Vi kaller det Holt. Den eldste var odelsgutten på sytten år. Han var farens høyre hånd og skulle med tida bli bonde på Holt.

Marius hadde ikke rukket å tenke på framtida ennå. Som den minste i gutteflokken var han farens følgesvenn alle steder, enten det nå var på hesteryggen, på snøplogen eller i skogen. Slik hadde det vært siden han var så stor at han kunne være med. Etter at han begynte på skolen, syntes han ikke han var så liten lenger. Han kjente seg liksom lengre oppe ved sida av far. Og det kjentes stort!

Og det var nå i alle fall sikkert, at når han ble voksen, så ville han være som far! Tenk på alle dem han hjalp som hadde fått spanskesyken i huset! Han dro av gårde for å ta et tak rett som det var. Flere av skolekameratene til Marius hadde mistet enten mor eller far. Og på den andre sida av fjorden hadde en mor med ei lita tulle gått med.

Ei uke før jul fikk Marius være med og brøyte vei opp til nabogården. Far sa at de måtte helpe til, for Jørgen, naboen, hadde hatt «lungebrannen» og greide ikke krisa.
- Han reiste for noen dager siden, og i dag skal han til graven, sa far lavt. Han var så høytidelig i målet at Marius torde nesten ikke se opp.
- Er han reist? spurte han forsiktig. Han visste godt hva det ville si.
- Ja, han er det, sa far. - Men han reiste bare i forveien for oss andre, til himmelen. Du vet, vi har også tenkt oss dit. Og nå har Jesus henta han Jørgen. Hvem som blir den neste, vet vi ikke. Vi kaller det å dø, vi, men det er bare kroppen vår som dør. Du vet at Jesus sa en gang at den som tror på meg, skal leve om han enn dør.

Far hadde tatt en pause i snømåkinga. Han snakket så langsomt og tankefullt. Marius hadde hørt det før. Men nå syntes han tydelig han så Jørgen gå inn gjennom Perleporten! Og da var det ikke så farlig likevel! Far smilte så godt - og så trygt.

Så gikk de hjem, og far tok på seg søndagsklær og gikk i gravferd.

Dagen etter hadde far fått feber. Mor sa det som hun gjerne ville tro, at han ble nok bra, bare han fikk ligge litt. Han var jo så sterk! Hun kunne ikke slippe innpå seg tanken på at «lungebrannen» som herjet. Hun trøstet barna og seg selv så godt hun kunne. Hun satte dem i sving med å lage juletrepynt, og med mangt annet som måtte stelles med de siste dagene før høytiden.

Marius syntes det ble så stusslig at far ikke kom ned fra loftet. Og mor ble taus etter hvert. Hun hysjet på dem:
-Vær stille, barn, så er dere greie. Far må ha ro.

Tre dager før jul kom tante Gunhild fra byen. Mor måtte ha hjelp. Det var alltid tante som kom når noe sto på. Marius syntes det ble bedre da. Det ble mer liv i huset, og lysere! For hun sang julesanger med dem, og hun bakte brød og kaker av alle slag - enda til julemenner!

Jo, det ble nok jul i år også. Men likevel kjente Marius på en knute langt inni seg. Han kjente seg forlatt - av far. Og nå var mor på loftet hele dagen. Doktoren var innom på sin sledeferd mellom gårdene til alle de syke som han ikke hadde noen hjelp for. Han sukket så tungt da han kom ned loftstrappa. -Vi får håpe det beste, sa han da han gikk.

En gruelig aning la seg over dem alle. Det var bare lille Stine, knappe tre år, som ikke riktig kunne forstå hvorfor hun måtte være stille. Hun forsto bare at hun hadde en masse å glede seg til. De store hadde fortalt om jula, om lysene på treet, gaven og alt sammen! Hun pratet og sang, og ingen orket å hysje på henne lenger. Eia, var vi der! sang hun om igjen og om igjen.

Lille julaften kom mor og hentet dem alle opp til sykerommet.
- Skal far reise? spurte Marius redd.
- Jeg vet ikke ennå, sa mor, og hun dro gutten inn til seg et lite øyeblikk. Det blir verst for Marius om så er, tenkte moren.

- Jeg greier visst ikke mer, sa far da alle var samlet. Han prøvde a se på den kjøre barneflokken sin.
- Kom nærmere, hvisket han, og pusten gikk så tungt, så tungt. - Jeg må visst reise fra dere. Han samlet kreftene.
-Jeg reiser til Jesus og venter på dere der. Vær god mot mor - og hjelp henne. Da syntes Marius at far så rett på ham!
-Ja, far, sa han. Han visste ikke av før han hadde sagt det, og ble litt brydd. Hadde han gjort noe som ikke passer seg for han som var så liten? Men far oppfattet det. Han løfta handa litt og smilte visst - det var i alle fall Marius sikker på! Og det letta litt under bringa. Dette var også det siste far oppfatta. Ingen greide å komme i kontakt med ham de siste harde timene.

Så kom julaften. Da ble far lagt i en kiste. Noen sterke karer bar den bort på låven. Og låvedøra ble stengt. Marius sto og så på. Han hadde det så vondt at han ikke fikk gråte.

Trass i all sorg hadde tante Gunhild laget i stand julekveldsmiddagen. Og mor måtte la være å tenke på seg selv nettopp nå. Hun måtte bare få gråte ut en stund. Så gikk hun ned i stua der barneflokken ventet. Men hvor var Marius? -Han er ute, vi får ham ikke inn, sa tante. Mor sprang ut på trammen. - Marius!
Ingen svarte. - Marius!!

Hun så at han satt i snøen på låvebrua, og hun ble redd da han ikke svarte. Hun sprang bort til den hutrende kroppen som var nesten nedsnødd.

-Hvorfor sitter du her?
-Far skal vel ikke ligge her alene på julekvelden, vel? Han så forskekket på mor som ikke hadde tenkt på dette. Da satte mor seg ned i snøen. Hun la armene om gutten sin og dro ham bort i fanget sitt.

- Du vesle, trofaste Marius! Jeg visste at du tenkte på far. Men han vet ikke at du sitter her. Da brast Marius i gråt. Han boret ansiktet ned i fanget til mor.
-Vet han det ikke? hikstet han.
-Skal jeg fortelle deg noe? Hør på meg. Far feirer julekvelden hos Jesus nå! Og da kan vi også feire den. Kom, så går vi inn.

Marius var glad det tok litt tid å få på seg «besteklærne». Og så var det så trygt å få være sammen med mor igjen.

Snart var alle samlet om langbordet til julekveldsmåltidet, men fars plass var tom. Hvem skulle lese juleevangeliet? Det pleide han alltid å gjøre. Det ble dørgende stille, mens den tomme stolen liksom ropte på far. Da reiste 17-åringen seg, han som skulle bli bonde på Holt. - Vi lovte å hjelpe mor, sa han, og satte seg på fars plass. Han leste høyt og tydelig det som de hadde hørt hver eneste julekveld før, om Maria og Josef, som til slutt fikk plass i en stall. Og der ble Jesus født. Marius hørte etter som aldri før. Tankene hans var borte på låven! Han syntes han så engelen som kom, og hyrdene som så forskrekket opp da de fikk høre at de ikke behøvde å være redde.

For se, jeg forkynner dere en stor glede, som er for alt folket:
I dag er det født dere en Frelser,
som er Kristus, Herren i Davids stad.
Og dette skal dere ha til tegn:
dere skal finne et barn, svøpt, som ligger i en krybbe. Og straks var det hos engelen en himmelsk hærskare som lovet Gud og sa: Ære være Gud i det høyeste, og fred på jorden,
og i mennesker han velbehag.

Jo, Marius så dem, hele hærskaren så ham! - Amen, sa storebror

Og nå synger vi Glade jul, sa han, akkurat som far brukte å si.

Nå sang Marius med av full hals. Han syntes far var så nær. Englene også! Og alle sang! Mor sang, tante Gunhild sang, hele ungeflokken sang, vesle Stine sang også, på sitt vis. Og Jesusbarnet lå i krybben og hørte på!

Jo, det ble en underlig julekveld på Holt det året. Nå var Marius sikker: Far var ikke på låven! Han var hos Jesus og englene! Da Marius hadde lagt seg den kvelden, ba han: - Du må passe godt på meg, Jesus, så jeg må få komme opp til deg og englene og far. Amen! Den bønnen gjemte han langt inne i seg. Og den ble hørt.

Marius ble ingen gammel mann. Han har fått flytte hjem for flere år siden. Men aldri glemte han den julen da far reiste.

Kilde: «Når lysene tennes»

2005 Lunde forlag.

Avd. Familie

Åslaug Mjøs

Diabeteskost

Det anbefales et hjertevennlig kosthold, som beskrevet over, også ved diabetes. Likevel er det viktig å ha ekstra fokus på karbohydratene i kostholdet for å regulere blodsukkeret bedre.

DET HVITE BÅND STØTTER DETTE:

Alkohol er det eneste næringsmiddelet som er unntatt fra vanlige krav om innholdsdeklerasjon. Det er et paradoks at alkoholprodusentene ikke trenger å gjøre rede for innholdet slik alle andre må. Derfor samarbeider Actis og Diabetesforbundet om en underskriftskampanje med krav om at alkohol skal merkes med næringsinnhold. Målet er å samle inn flest mulig underskrifter og overlevere dem til helseministeren før jul.
Link: www.opprop.net/hva_er_i_flaska

	MENGDE	ENERGI (KCAL)	SUKKER (G)	ALKOHOL (G)
Øl (pils)	0,5 Liter	200	18	17
Øl (pils)	35 cl	135	12	12
Lettøl	35 cl	90	10	7
Alkoholfritt øl	35 cl	85	10	1
Vørterøl	35 cl	135	32	-
Tørr hvitvin/Rødvin	12 cl	80	-	11
Halvtørr hvitvin	12 cl	80	2	10
Alkoholfri vin	12 cl	35	9	-
Søt hvitvin 17%	6 cl	80	3	8
Brennevin 40%	3 cl	70	-	10
Brennevin 60%	3 cl	110	-	16
Likør	2 cl	60	-	

Karbohydrater deles i tre hovedgrupper: sukker, stivelse og fiber. Mat med mye sukker og stivelse og lite fiber øker blodsukkeret raskt. Dette er eksempelvis søtsaker som brus, juice, kaker og godteri. Stivelsesrike matvarer er særlig de med mye hvitt mel som fint og halvgrovt brød, pitabrød, chiabatta, bunnen i pizza, bakst, hvit pasta og ris.

Fullkornsprodukter (grove kornprodukter), belgvekster, grønnsaker og frukt inneholder mye fiber. Fiber er med på å stabilisere blodsukkeret, noe som er gunstig.

Når du spiser karbohydratrike matvarer er det viktig å tenke på tallerkenmodellen. Legg ikke på mer enn ¼ av tallerkenen med brødmat, korn, pasta, ris og potet og velg fullkornsvariantene. Grønnsaker kan du spise så mye du vil av.

Frukt inneholder mye fiber, men også en del sukker. Hvis du har høyt blodsukker eller ønsker å gå ned i vekt, er det lurt å begrense inntaket til et par frukter om dagen. Spis mer grønnsaker som tomat, paprika, gulrot, kålrot og salat isteden.

Det er vanskelig å anbefale noen bestemt mengde av sukkerrikt pålegg og melk til brødmåltidene. Generelt kan en si at det er omtrent like mye sukker i et glass melk (1,5 dl) som i et lag brunost til en skive brød, eller et tynt lag syltetøy eller sjokoladepålegg. Det er for de fleste greit å begrense til maks en slik sukkerporsjon per måltid.

Sukker og søtningsstoffer

Begrens generelt inntaket sukkerrik mat og drikke (vanlig sukker og fruktose). Disse gir høy og rask blodsukkerstigning, mye energi (kalorier) og øker risiko for.

I kakeoppskrifter kan gjerne halvparten av sukkeret brukes, resten kan evnt erstattes med kunstig søtningsstoff. Husk at i for eksempel kake, er det ikke bare sukker, men også mel, kanskje melk og frukt eller bær som øker blodsukkeret.

Søtningsstoffer som Natrena, Suketter, Splenda eller liknende kan brukes i te, på grøten eller der du ellers trenger litt søt smak. Disse stoffene gir ikke blodsukkerstigning eller kalorier. Behovet for søt smak er tillært, og vi kan venne oss til å like ting som smaker mindre søtt.

Vann er den beste tørstedrikk!

Alkohol

Alkohol kan både øke og senke blodsukkeret. De fleste alkoholholdige drikker inneholder også en del karbohydrater som vil bidra til blodsukkerøkning de første timene etter inntak. Over tid vil derimot alkoholen hemme kroppens egenproduksjon av sukker og føre til et lavere blodsukker enn normalt. Alkohol brytes ned i leveren og hemmer sukkerproduksjonen, noe som er uproblematisk hvis du ikke bruker medisiner. Om du derimot bruker tabletter som øker insulinproduksjonen (f.eks. Amaryl) eller insulin, vil alkohol kunne bidra til for lave blodsukkerverdier og gi føling. Det kan derfor være lurt å enten sette en litt mindre dose insulin eller hoppe over tabletten, hvis du har drukket alkohol. Alternativt kan du spise litt rett før du legger deg.

Noen studier viser at de som har et moderat alkoholinntak (ca. 2-3 dl vin per dag), har mindre hjerte- og karsykdommer enn de som drikker mye eller ingenting. Det er imidlertid vanskelig å si sikkert om dette skyldes alkoholen, eller livsstilen for øvrig. Alkohol øker mengden av det gode kolesterolet i blodet (HDL-kolesterolet) og dette kan være en av årsakene til at man ser mindre hjerte- og karsykdommer hos de med moderat alkoholinntak. På den annen side vet vi at alkohol i større mengder øker blodtrykket, og mengden fett i blodet (triglyserider) og i leveren (fettlever). Alkoholholdige drikker inneholder også en del kalorier: To glass vin gir deg ca 160 kcal og en halvliter øl gir ca 200 kcal, omtrent like mye som to skiver brød.

Tekst: Laila Dufseth
Sist oppdatert 01.09.2014

Alkoholfrie drikker

APPEL FRAZZLE, barnevennlig
1 porsjon
12 cl eplesaft
1 ts sirup
½ ts nypresset sitronsaft
Vann med kullsyre

Alle ingredienser unntatt vann med kullsyre ristes godt i en shaker med is. Siles og serveres i et avkjølt glass med isterninger. Toppes opp med vann med kullsyre.

CHEERY CHEERY
1 porsjon
12 cl usøtet kirsebærsaft
3 cl nypresset limesaft
Selters
Sitronskive

Kirsebærsaft og selters blandes i et avkjølt pjolterglass med is. Røres og pyntes med sitronskive.

FIZZ MED SITRON OG INGEFÆR
1 porsjon
2,5 cm fersk ingefær
1 dl kokende vann
1 ts klar honning
1 dl nypresset sitronsaft
Isbiter
1 1/2 dl mineralvann med kullsyre
Sitronskive til pynt

Skrell ingefær og skjær i skiver. Legg i ildfast krus og hell kokende vann over. La trekke i 10 minutter, ta ut ingefæren og avkjøl. Bland deretter i honning og sitronsaft. Helles i glass med isbiter og serveres. Pynt med sitronskive.

Festdrikk er nye smaker med nye farger! Her er noen oppskrifter på alkoholfrie drinker, både for barn og voksne. Husk, det er lov å eksperimentere! Finn flere oppskrifter på nettside.

kilde: http://www.drikkeglede.no/alkoholfrie_drinker/

Juniorleder

Ann June Hallaråker

Hva er det Maria, Timoteus og Fredspris-vinner, Malala Yousafzai har felles?

Maria og Timoteus har jeg lest om i Bibelen. Malala kjenner jeg via omtale og opptredener i media. Jeg har begrenset innsikt om dem og deres liv, men noe vet jeg. Maria fikk besøk av engelen Gabriel. Han fortalte henne at hun skulle bli med barn ved Den Hellige Ånd, og at barnet skulle være hellig og kalles Guds sønn. (Lukas 1. 26-38) Timoteus var elev av Apostelen Paulus. Han fikk i oppgave av Paulus å være i Efesos for å hindre at noen skulle komme med en annen lære. Paulus sier i det første brevet han skriver til Timoteus at "målet for ditt oppdrag er kjærlighet av et rent hjerte, av en god samvittighet og av en oppriktig tro". (1. Tim. 5.) Malala er en Pakistansk skolejente og menneskerettighetsaktivist.

Hun er internasjonalt kjent for sin kamp for jenters rett til utdanning, og for sitt engasjement for bedring av kvinners rettigheter i hjemlandet.

Maria var trolig i tenårene da hun fødte Jesus. Jeg vet ikke hvor gammel Timoteus var da han fikk oppgaven med å forhindre vranglære i Efesos. Malala var 11 år da hun begynte sin bloggaktivitet på BBC. Hun var 14 år da hun ble skutt i hodet av Taliban fordi hun skrev om jenters rett til skolegang.

Hun fylte 17 år i sommer og ble tildelt Nobels fredspris i oktober, sammen med Kailash Satyarthi. Malala er den yngste fredsprisvinneren noen gang.

I begrunnelsen for tildelingen sier Nobelkomiteen at "Malala Yousafzay har, tross sin unge alder, allerede i flere år kjempet for jenters rett til utdannelse og har ved sitt eksempel vist at også barn og unge kan bidra til å bedre sin egen situasjon.

Hun har gjort dette under de mest farefulle omstendigheter. Gjennom sin heltemodige kamp er hun blitt en ledende stemme for jenters rett til utdannelse".

Hva har de felles, disse tre?
De er unge! De får store oppdrag!
De går inn i verdenshistorien!

Hva har du felles med disse tre? Du er ung! Med ditt NEI TIL RUS har du sagt ja til et stort oppdrag! Ditt engasjement for avholdssaken kan forandre verden!
Jeg lar Paulus sin hilsen til Timoteus bli min hilsen til deg:
"La ingen forakte deg fordi du er ung, men vær et forbilde for de troende i ord og livsførsel, i kjærlighet, tro og renhet". (1. Tim 4.12.)

Vi i Det Hvite Bånd vil hjelpe deg til å forstå at alkohol og stoff, sigaretter og tobakk er skadelig for kroppen din. Vi vil hjelpe deg til å være sterk og si NEI når noen prøver å få deg til å gjøre noe galt. Vi vil hjelpe deg til å stå imot press fra andre. STÅ FAST – VELG DET RETTE. HUSK IKKE MOBB

Barne- og ungdomssider

Julefeiring 2014

Gjør noe for andre denne jula

Jesus ble født i en stall, han kom for å gjøre noe vi ikke kunne klare selv,

nemlig bli venner med GUD!

Jesus brydde seg om mennesker!

Derfor skal vi også bry oss!

Fordi vi har det godt,

kan vi gjøre noe godt

for andre mennesker.

Kanskje vet du om noen

som trenger en venn!

JULEKOS

Finn 5 feil!

Gåter og vitser

En mus og en elefant gikk i ørkenen. Elefanten gikk slik at musa fikk gå i skyggen til elefanten.
-Åh, det er så varmt, sa elefanten. Skal vi bytte plass, slik at du kan gå i skyggen min? spurte musa

Småskolen skulle avslutte før jul med et stort julespill som alle var svært opptatt av. Men en dag kom lille Anders hjem og var aldeles utrøstelig. Nå blir det ikke noe av julespillet i det hele tatt! Josef har fått kusma og en av englene skal til bestemoren sin i Bergen.

Gåter:

1. Hva er grått og veier 3 tonn og svever i luften?
2. Hva sa høna til musa?
3. Hva sier paver når de hilser på hverandre?
4. Hvorfor var ni tallet redd for sju tallet?

SVAR: 1. Ett nesehorn i hanggliider.
2. Ingen ting, høner kan ikke snakke!
3. Ingen ting, det finnes bare en pave.
4. Fordi sju åt(te) ni.

Juletradisjon

Krumkaker

OPPSKRIFT:
3 store egg
200 gr smør eller margarin
200 gr sukker
200 gr hvetemel

Rør halvdelen av sukkeret og smøret til det blir som krem. Visp eggedosis av eggene og resten av sukkeret. Bland smørkremen i eggedosisen. Tilsett melet og stek kakene i krumkakejern.

Juledrikk

Kreditering: Frelsesarmeen / Johannes Worsøe Berg.

LOL
2 cl granateplesirup
3 cl sirtronjuice
1/2 Lollipop-is

Den andre halvparten av isen brukes til garnityr. Alle ingrediensene shakes sammen. Fyll glasset med isbiter. Pynt med en vertikalt delt Lollipop. Sirupen er både syrlig og søt og brukes for å gi rød-farge, i tillegg til å smaksette drikken.

GRANATEPLESIRUP
2 store rensede granatepler
1 del vann
2 deler sukker
Kok opp til sukkeret løser seg helt opp.
Knus fruktkapslene og sil av.
Dette er en morsom barnedrikk!

Selmas sider:

Høstens varme

Ettersom det de siste ukene har gått fra å være sommer til vinter, har jeg virkelig grublet over hvorfor noen mennesker er overbevist om at vinterhalvåret er det beste. Jeg har kommet over så mange toppbloggere og motemagasiner som har uttrykt sin enorme glede og som nærmest har misjonert over at vinterhalvåret er fenomenalt og helt fantastisk. Jeg kan virkelig ikke si meg enig.

Hvis jeg hadde hatt lyst, kunne jeg ramset opp og ned i mente hvorfor jeg misliker høsten og vinteren. Hver gang jeg leser innleggene til disse for meg uforståelig positive vinterelskerne, motsier jeg inni hodet mitt hvert eneste punkt. For eksempel dette med at det er «koselig å sitte inne med en kopp kakao og se på film med god samvittighet mens det regner ute». For hallo, nei. Det er ikke koselig å sitte inne, uansett om du har en kopp kakao eller ei, når det regner ute. Regn er ikke koselig. Regn er stress, regn er vått og regn er, tro det eller ei, kaldt. Man blir våt på vei til skolen, man må sitte i klasserommet og fryse baken av seg, og teorien om at det bare fins dårlige klær og ikke dårlig vær kan jeg pent bruke når jeg skal på joggetur, men jeg kommer bare ikke på skolen iført regnbukse og tunge gummi-støvler. Det kommer ikke på tale. Så hva skal vi gjøre, vi vinterpessimister, som ikke setter pris på verken kakao eller film eller pledd foran peisen? Utrolig nok, så tror jeg at jeg har funnet svaret.

Jeg skal nemlig ikke klage på vinterhalvåret. Skal jeg overleve de neste vintrene jeg tvinges til å tilbringe i Norge uten atter en vinterdepresjon, er jeg nødt til å endre holdning. Jeg vet jeg høres rosablogger ut og jeg vet at jeg i dette øyeblikk motsier meg selv, men det hjelper faktisk å være positiv. For å kunne oppnå et positivt livssyn er man nødt til å pådra seg tankene til en optimist, uansett om man ikke mener det eller ikke. Det er et uttrykk som heter *"fake it till you make it"*, og det handler om å trene seg opp i å tenke hjelpsomme tanker, helt til de blir en vanesak og noe du tenker automatisk. Det krever himla mye arbeid, ja, man må faktisk øve på det flere ganger daglig, men det er så utrolig verdt det. Jeg tror jeg kan kalle meg et levende bevis.

Avslutningsvis vil jeg komme med noen tips som i alle fall har gjort mine mørke høstdager mange hakk lysere.

• Finn noe positivt med hver dag

Ha noe du gleder deg til, så du få en motivasjon for å våkne om morgenen. Det kan være folkene du treffer på skolen eller julekalenderen i desember, eller bare en varm dusj neste morgen. Det kan være hva som helst, så lenge du liker det.

• Omgi deg med folk som gir deg energi

Dette har utrolig mye å si. Ikke vær med mennesker som gjør deg sliten og tærer på livsgleden din. Med en gang du finner ut hvilke folk som gjør deg glad og gir deg positiv energi, kommer ikke høstens kalde vær eller korte dager til å plage deg så mye. Tro meg.

• Kom deg ut

Tren. Eller bare gå på tur. Det har ikke så mye å si, så lenge du trosser uværet og stepper ut døra. Uansett hvor lang eller kort turen er, så gir det mestringsfølelse å være ute. Dette er i tillegg mye bedre enn rosabloggernes prat om peiskos og film og kakao – på denne måten føler man seg produktiv mens man får brukt kroppen aktivt. Min regel er at jeg skal være minst én time ute hver dag, og så kan jeg heller ta peiskosen deretter.

• Fokuser på det positive.

På slutten av dagen er det viktig å tenke over hva som har vært bra ved den, uansett hvor lang, tung eller kjip den har vært. På den måten setter du det positive i fokus og etter hvert vil du begynne å tenke slik i enkeltsituasjoner også. Hverdagen blir så mye lettere.

• Bry deg om andre

Se deg om, kanskje er det noen som trenger deg! Et smil, en hjelpende hånd, at du bryr deg og spør hvordan har DU det i dag!

I Advents tiden kan vi forberede oss til jul

Andakt fra en ungdom

Øystein Sjøen
25 år fra Åkrehamn

En strofe på en fantastisk historie som betyr så veldig mye for oss:
«Og det skjedde i de dager at det gikk ut bud fra Keiser Augustus om at hele verden skulle innskrives i manntall.» Denne historien, er selve symbolet på vår tro, på våre synder, *"I dag er det født en frelser."* Juleevangeliet som vi kjenner så godt igjen fra Lukas Evangelium kap. 2.

Det er denne høytiden vi nå går i mot, ventetiden, adventstid og førjuls tid, på at nettopp; **EN FRELSER BLIR FØDT!** Så fantastisk budskap, ser for meg gjeterne ute på marken som passet sine dyr, og plutselig lyser himmelen opp av en himmelsk hærskare av engler, som forkynner dem dette budskapet.

Her i Norge, går adventstiden med til tradisjoner i familien, kaker skal bakes, minst 7 sorter, julegaver skal handles, advents kalender skal åpnes og mat skal gjøres klar. Tenk så utrolig heldige vi er som kan gjøre dette! Største delen av Norges befolkning, endrer seg i denne måneden; man skal koble av og kose seg med sine nærmeste, samtidig som vi skal stresse i julestridas mas og jag.

Men kjære leser, dette er ikke alt! Det er dessverre så utrolig mange som faktisk gruer seg til denne høytiden, og vil helst at den skal gå fort forbi, og glemmes. Ensomme folk, hjemløse folk for ikke å snakke om småbarns familier som lever nær eller under fattigdomsgrensen!

For meg er det med blandede følelser, når jeg er ute med min forlovede for å handle julegaver. Da ser en folk som må telle på kronene for å få hverdagen til å gå opp og prøver å gjøre det beste for barna. For ikke å snakke om rusmisbrukere som sliter ute i kulda og blesten. For meg som er vokst opp i Blå Kors familie, så får jeg utrolig vondt av sånne. De har ingen rundt seg, eller familier. Ensomme har ingen som kommer til dem.

For meg er adventstida to ting, den ene er å feire Jesu fødsel, den andre er omtanke og kjærlighet. Julesanger er noe av det fineste jeg vet av musikk. Og en julesang jeg har hjertet nært, med tanke på hva jeg nå har delt med dere, er Emmy Køhler`s «*Nå Tennes Tusen Julelys*» svensk folkevise opprinnelig, men med et nydelig budskap:

1. Nå tennes tusen julelys,
det stråler rundt vår jord,
og himlens stjerner blinker ned,
til liten og til stor.

2. Og over land og by ikveld,
går julens glade bud,
om han som fødtes i en stall,
vår frelser og vår Gud.

3. Du stjerne over Betlehem,
send dine stråler ned,
og minn oss om at Julens bud er
kjærlighet og fred.

4. Til hvert et fattig hjerte send et
lysstreif i fra sky
så finner det den rette vei
og det blir jul på ny.

Jeg håper dere alle tenker over at det er de som trenger litt ekstra omtanke og kjærlighet i advent og jule høytida, tenk om vi kunne glede en eller flere av de som ikke har det så lett nå, med et smil, en samtale, en slant eller mat. Så nydelig!

Ta dem alle med i bønn, også Frelsesarmeen, Blå Kors, Det Hvite Bånd og Kirkens Bymisjon.
Tenk over julens budskap i sangen.

Til slutt, IKKE glem budskapet i julehøytiden om hva vi feirer, Jesu fødsel i Betlehem for 2014 år siden. Les vers 3 og 4 en gang til av julesalmen, Og det blir Jul på ny!

Ha en velsignet god julehøytid.

Øystein

Samarbeidspartner IOGT

HVITE DAGER er et mye brukt begrep for ALKOHOLFRIE DAGER

JULEN ER BARNAS HØYTID, og en tid for å være sammen på barnas premisser. Barn ønsker voksne som er til stede og som oppfører seg normalt og hyggelig. Selv om mange voksne velger å drikke forsiktig når de er i selskap med barn, finnes det knapt noen barn som føler seg helt bekvemme med at voksne er ruspåvirket.

VI FUNGERER IKKE LIKE GODT under påvirkning av alkohol. Vi blir sløvere og oppfatter ikke så lett de små signalene. Vi blir mer selvopptatte og tuller kanskje også med barna på en måte de ikke helt forstår.

I DESEMBER DRIKKER VI DOBBELT SÅ MYE som i de andre av årets måneder. Juletradisjonene er fuktige i mange hjem. 90 000 norske barn* har minst én forelder som misbruker alkohol. Det er mange barn som rett og slett gruer seg til jul.

ALLE BARN HAR RETT TIL EN HVIT JUL!

VELG ALKOHOLFRITT dersom du skal være sammen med barn og ungdom i jula. For barnas skyld og også for din egen skyld. Fritidsaktiviteter og fritidsklubber som barn og unge vanligvis kan ty til, er stengt i julen. I julen er det få steder å være utenfor hjemmet.

VIS AT VI ER MANGE som vil gjøre en forskjell.
Skriv under på at du vil feire julehelgen uten alkohol i år på **www.hvitjul.no**

TA VARE PÅ DEN TIDEN DU HAR MED DEM!

*Folkehelseinstituttet 2011

DET HVITE BÅND STØTTER:

Ettersom det nærmer seg jul, ikke nøl med å oppmuntre til bruk av alkoholfrie drikkevarer. Hundretusener av barn lever i hjem hvor minst én forelder/omsorgsperson har et avhengighets problem. Barn ønsker voksne til å være til stede og tilstedeværelsen av alkohol og andre rusmidler tar det bort fra dem. Vår slagord på bakomslag er «Barn er vår største ressurs! La høytiden bli rusfri! » Red.

Farer

Utover virkninger som er beskrevet i tabellen, medfører bruk eller misbruk fare for flere negative konsekvenser, blant annet:

- Økt ulykkesrisiko
- Aggresjon mot andre og seg selv
- Mentale problemer
- Lever-, nyre- og hjerte/karsykdommer
- Økt kreftrisiko
- Livsvarige fosterskader hos barn (FASD, FAS)
- Abstinenser hos nyfødte barn (NAS)
- Tap av utviklingsmuligheter
- Sykefravær
- Dårlig arbeidsinnsats / skoft
- Sosiale problemer, fattigdom
- Vold, mishandling, uønsket sex
- Kriminalitet

Bruk av rusmidler er regulert i Norge for å redusere negative konsekvenser for enkeltmennesker og samfunnet. Alkoholens tilgjengelighet og bruk reguleres gjennom alders- og promillegrenser, skjenkebestemmelser og vinmonopolordning.

All produksjon, bruk, besittelse, omsetting, innførsel og andre former for omgang med narkotika som ikke er foreordnet av lege, er straffbart. Det straffes også for medvirkning.

Samarbeidspartner Helsedirektoratet

Hva er rusmidler?

Blant stoffer som gir rus, finner vi både lovlige handelsvarer som alkohol og løsemidler, legemidler som for eksempel morfin og benzodiazepiner og ulovlige narkotiske stoffer.

Virkningene av rusgivende stoffer kan deles i tre hovedkategorier: **Dempende**, **stimulerende** og **hallusinogene**.

Klassifisering av narkotika

Hva som internasjonalt regnes som narkotika avgjøres av Verdens helseorganisasjon (WHO) etter anbefaling av en ekspertgruppe som kontinuerlig vurderer stoffer. Det er inngått tre internasjonale avtaler under FN: Narkotikakonvensjonen (1961), psykotropkonvensjonen (1971) og konvensjonen om ulovlig håndtering av og handel med narkotika og psykotrope stoffer (1988).

De stoffene som er regulert som narkotika i Norge, er samlet i narkotikalisten (Forskrift til legemiddelloven, 1978). Nye stoffer tas med på listen etter hvert, basert på juridiske og medisinske vurderinger, internasjonale avtaler og nasjonale behov. I Norge betegnes alle typer stoff på narkotikalisten som narkotika og omfattes av den samme lovgivningen.

Virkninger av rusmidler

Alle rusmidler påvirker belønningssenteret i hjernen (det mesolimbiske området). Rusen kan vare fra få minutter til flere timer. Alle rusmidler har noen fellestrekk når det gjelder virkninger like etter inntak:

- Eufori / følelse av velvære
- Svekket konsentrasjon
- Nedsatt hukommelse og innlæring
- Nedsatt kritisk sans / økt impulsivitet
- Feilkontrollen svekkes. Feilkontroll er en hjernefunksjon som påser at det er samsvar mellom det man har tenkt å gjøre og det man faktisk gjør, samt evt. besørger oppretting av de feil som allerede er begått.
- Kritisk sans svekkes. Rusmidler hemmer signaler fra pannelappen om å ta hensyn til den kritiske sansen. Den akutte virkningen av et rusmiddel innebærer dermed at den kritiske sansen nedsettes.

I tillegg vil de enkelte rusmidlene ha spesifikke virkninger knyttet til virkestoffet det inneholder (se tabellen), som for eksempel sløvhet ved bruk av dempende stoffer som alkohol eller sovemidler, økt sentralnervøs og motorisk aktivitet ved bruk av stimulerende stoffer som amfetamin, eller hallusinasjoner ved bruk av hallusinogene stoffer som LSD.

Avhengighet

I hjernen oppstår en generell belønningsreaksjon når man opplever noe godt – på engelsk: "liking". Enkelte slike opplevelser kan tillegges en særskilt betydning, og det oppstår et ønske om å gjenta opplevelsen – på engelsk "wanting". Man ønsker seg mer av det man nettopp har fått. Denne mekanismen regnes for å være sentral både for menneskers overlevelsesevne og for utvikling av avhengighet.

Naturlige handlinger som er sentrale for overlevelsen, som å spise, drikke, samhandle sosialt, ha sex og gi omsorg til avkom, preges inn i hukommelsen fordi de ved hjelp av hjernens belønningssystem tillegges større betydning enn andre handlinger. Like etter fødselen får barnet melk fra mors bryst. Barnet begynner å suge, en handling som er viktig for at barnet skal overleve. Oppgaven til hjernens belønningssystem er å lære barnet at det er viktigere å suge enn for eksempel å sprelle med beina. De signalene som motiverer babyen til å gjenta sugingen, må være kraftige for å sikre at barnet husker sugingen, ønsker å gjenta den – og dermed overlever.

Rusmidler virker på de samme signalveiene i hjernen som det sugingen gjør hos et spedbarn, men reaksjonene som skapes ved rusmidler er kraftigere enn de som framkalles av naturlige stimuli.

De to fenomenene "liking" og "wanting" foregår samtidig, men uavhengig av hverandre. Dersom et rusmiddel inntas gjentatte ganger, kan de biologiske prosessene som gir "wanting" og "liking" utvikle seg motsatt av hverandre. Trangen til å bruke rusmiddelet ("wanting") blir sterkere, mens den positive rusopplevelsen ("liking") stadig svekkes. Svekket " liking" – svekket positiv rusopplevelse – kalles også toleranseutvikling.

Det Hvite Bånd ser alkoholbruk og drikkeskikkene som et av de største samfunnsproblemer. Derfor arbeider denne organisasjonen iherdig for å vekke mennesker til å se sitt ansvar og ta et avgjort standpunkt mot alkohol og andre rusgifter. Vi verdsetter våre samarbeidspartnere og det viktige arbeidet de gjør.

DETTE ER VÅRE SAMARBEIDSPARTNERE:

actis
AV·OG·TIL UTEN ALKOHOL
Juba Junior- og barneorganisasjonen
Blå Kors
Frelsesarmeen
Stiftelsen BERGENSKLINIKKENE
familie & medier
IOGT
Helsedirektoratet

Avd. Bibel og bønn

Anne Grete Olsen
Avdelingsleder

Legg det alt i Jesu hender,
det du går og strever med.
Angsten han til trygghet vender
gir ditt trette hjerte fred.

Legg det alt i Jesu hender
når det mørkner for din fot.
Lys og kraft han sine sender,
fyller deg på nytt med mot.

Legg det alt i Jesu hender
når du helt alene står.
Svikter alle dine venner,
Jesus ved din side går.

Legg det alt i Jesu hender
når du ingen utvei ser.
Veien du skal gå, han kjenner,
i hans hånd du tegnet er.

Alt han tar i sine hender,
alt som du til han vil gi.
Og når siste bud han sender,
har du endt din kamp og strid.

Haldis Reigstad

Men Guds faste grunnvoll står og har dette segl:

«Herren kjenner sine»

2. tim. 2.19

«Frykt ikke. Jeg har gjenløst deg, kalt deg ved navn. Du er min.»
Jes. 43.1

Det kan ikke bli bedre forhold mellom oss og Jesus enn det som står her i disse bibelversene om vi har tatt imot han i våre hjerter.

Han kjenner oss og kjennes ved oss. Han vet til og med navnet vårt blant alle andre navn. Jesus elsker deg og meg og alle, og han har et eneste ønske for oss. Det er å få oss hjem til Himmelen når vår tid her på jorden er over.

Men vi har oppgaver som må utføres og han vil gi oss kraft og styrke til det.

Om ikke arbeidskraften er som før så kan vi bruke bønne veien. Han hører oss.

Vi må takke hver dag for Frelsen som ble gitt oss da Jesus gav sitt liv på korset. Det er godt å ha en venn som tar vår hånd og leder oss dag for dag, steg for steg.

«I Herrens hender, i Herrens hender
Der får jeg hvile, der er jeg trygg.
Det kanskje stormer rundt omkring
meg men i Herrens hender der er
jeg trygg.»

Gud velsigne dere med en God Jul og et godt Nytt År!

Hilsen Anne Grete

ORD FOR DAGEN

Bønn for de nedbøyde

Herre jeg ønsker å be.
Herre, jeg ønsker å takke.

Takk Herre for du vil svare.
Takk for at dine barn du vil bevare!

Du vet det er flere som lever i sorg,
Om venner som lever med en nedrevet borg.
De er både fortvilet og frustrert,
Det er ting de ikke klarer å få reparert.

Herre, vi kunne nevne flere ting,
som du allerede vet,
så mange skuffelser, som folk har på slep.

Du sier vi skal gråte med de gråtende.
Le med de glade.
Lindre nød og stifte fred.
Herre hjelp oss å gjøre nettopp det.

Du har sagt: Kom til meg alle som har tungt å bære.
Herre det er hos deg, jeg ønsker de skal være.

Du lar oss drikke av det levende vann.
Du leder oss til hvilens vann.
Om vi skulle gå gjennom dødsskyggens dal
Så fører du oss til himmelens sal.

Det er makt i de foldede hender
Når vårt hjerte til Gud seg vender.

Matt. 11:28
Kom til meg alle som strever og har tungt å bære,
Og jeg vil gi dere hvile.

GUNN SYNNØVE HAMMERSLAND

Kilde: Haugesunds Avis

DHB medlemmer er allsidige!

Mange av våre DHB søstre har vært misjonærer/misjonskvinner og vi ser DHB sitt arbeid som ett misjonsfelt.

Neste gang les om Torgunn´s sykkeltur fra London til Paris!

Misjonær fam. Fehl i Etiopia takker for brønn.

Misjonskvinne og DHB medlem - JA!

Magnhild Eriksen

Ja, hvem av oss i Det Hvite Bånd er ikke også aktiv i både en og flere ulike misjonsgreiner. I misjonen og Det Hvite Bånd kan vi få være med så lenge helse og krefter strekker til, og litt lenger, for oppgavene er så allsidige, heldigvis!

Fra bladet «Evangelisten» fikk jeg øye på følgende i en spalte de kaller for Glimt. De hadde plukket det opp fra misjonsblader «LYS OVER LAND»:

«Som kristne er vårt kall å være varme medmennesker, og Magnhild Eriksen forteller at et smil kan være inngangen til kontakt. Et vennlig smil og litt blikk-kontakt har vi alle råd til, og det kan være med å løfte dagen til et annet menneske.

Magnhild kan se tilbake på en lang og trofast tjeneste i misjonen. Bare 14 år gammel ble hun med i misjonsforeningen som var blitt startet for Kristen Muslimmisjon, som da ble kalt Muhammedanermisjonen, og det var i 1945 på Viste i Randaberg.

Noe som kjennetegner Magnhild er hennes engasjement og brennende hjerte for innvandrere i Norge. Hun beskriver sine tanker omkring dette på denne måten: - «Nå har vi fått misjonsmarken like utenfor våre stuedører. Hvordan møter vi mennesker fra andre land? Hun oppfordrer oss alle sterkt til å ha en vennlig innstilling til dem som er kommet hit.»

Sitat slutt fra begge bladene. Ja Magnhild, du har nok så rett i det! Og vi leser gjerne om igjen ordene dine aller først i dette lille intervjuet med deg. Du er og et av våre trofaste medlemmer i Det Hvite Bånd.

Jeg var nettopp en tur til Scottland. I en heis der, skulle ned fra 4 til 0, sto det fra før to unge kjekke mørkhudete menn. De gjorde meg oppmerksom på at de skulle til 5, noe jeg nikket tilbake at det var greitt. Så føyet jeg til 3 ord - Dere kom først/You come first! Og fikk to gode smil tilbake.

Takk for gode råd, Magnhild!

Solveig Vatland Bøe

Fortelling

BØNN forandrer ikke bare situasjoner men også de som ber.

av Anna Jensen

Ørkenens sønn!

Det finnes ikke noe mer kostbart for Gud enn en menneskesjel. Absolutt ikke noe.

Det er bare vi mennesker som vurderer annerledes. For hva ser vi i en lusete og fillete lastens trell? En paria på samfunnslegemet kanskje, et vrak som burde isoleres eller helst feies vekk for ikke å være til byrde for slekt eller andre.

Om du hadde sett Olai, som ble kalt Ørkenens sønn, den gang han gikk lasete omkring og med sitt skumle blikk skulte til høyre og venstre, hadde du både ment og sagt at han var et slikt menneskevrak.

Stakkars arme mann! Det var ikke noe tiltak i ham, ikke såpass at han vasket seg engang. Økenavnet kunne for så vidt passe han som sjelden kom i berøring med vann. Han hadde imidlertid fått det i skolen. Saken var at han hadde lånt en bok med tittelen *«Ørkenens sønn»* av en kamerat. Boken kom bort ved utlån, og hans iherdige forsøk på å bringe den til rette gav ham navnet. Og det ble hengende ved ham inntil det vidunderlige skjedde at han fikk sitt navn inntegnet i himmelen.

Hvorledes gikk det til? Helt enkelt som det går for seg når en synder blir vekket og frelst.

Olai kom regelmessig på noen møter for å få kaffe og mat. Her fikk han høre noen enkle vitnesbyrd om synd og nåde, om fall og oppreisning, ja, at *«Jesu Kristi, Guds sønns blod renser fra all synd.»*
«Umulig, jeg har altfor mye av den,» sa han en kveld han satt og gråt over sin elendighet.

«Ja, ja, men hva vil De gjøre med dette lille ord «all» - det står all synd nemlig?»

«De skjønner det må være måte med synd også ... og De må da ta hensyn til åssen menneskene er; for jeg er jo en champion blant syndere, jeg.»
«Det er sant, det er ingen måte med Deres synder, misgjeninger og overtredelser. De er bunnfordervet og gjennomsyret av synd. Det er det De er.»

«Ja, det sier De sanne ord. De veit det altså, akkurat på en prikk,» sa han i en sår, bedrøvet tone. *«Men det er heller ikke måte og mål med Jesu nåde. Og De, Olai, har ikke så skarlagenrød en synd som Jesu blod ikke kan rense hvit som snø. Men De må legge Deres sjels sak og nød åpen for ham, så han kan få tilgi og frelse Dem.»*

«Åssen da, åssen skal jeg greie det? Å, min synd, min synd!» stønnet han. *«Den har Jesus sonet. Han er såret og knust for den. For alt sammen. For han naglet Deres forferdelige og lange skyldbrev til korsets tre - og døde for Dem, ble det sagt.»*

«Si meg kort og godt: hva skal jeg gjøre? Si meg det, så jeg skjønner det!» bad han fortvilet.

«Gud, vær meg synder nådig» bad tolleren. Den bønnen ble hørt med en gang. Vil ikke De be den?» Som en redningsbøye kastet vi gang på gang ut disse ordene til ham: *«Om dine synder er røde som blod, skal de bli hvit som snø,»* - og med troens mot grep han omsider fatt i dem, skjønt det visstnok føltes for ham som et sprang ut i mørket.

Noe sånt som lommetørkle hadde han ikke, så han tørket tårene bort med trøyeermet. Og det svarte fjeset fikk et islett av lyse striper. *«Stakkars Olai, han har hatt det vondt; men nå er han nesten blitt reinvaska av bare gråt,»* sa en venn. Vi kunne ikke med god samvittighet anbringe Olai i noe herberge for natten, for det krydde av lus både i hår og skjegg.

Neste dag tok noen venner seg av ham, fikk ham i bad og til barberer og oppkledd fra innerst til ytterst. Hele mannen var ny. Det skumle blikket hadde veket plass for det uttrykket som freden med Gud gir. Olai hadde i årenes løp hatt flere opphold i våre fengsler. Der hadde han lært ikke så lite av skomakerhåndverket, og det kom til nyte nå. Vennene var svært opptatt med å skaffe ham kunder, og i den hensikt forærte de ham to skilt med store bokstaver på hvit bunn. Det skulle stå ett på hver side av porten, så folk både nedenfra og ovenfra gaten skulle se at her kunne de for reparert sitt skotøy. Og arbeid fikk han i overflod.....

Hver menneskesjel er uendelig kostbar for Gud, og *«alt kostbart ser hans øye.»*

Forkortet utdrag: *Kilde: «Når lysene tennes 40» Lunde Forlag*

Avd. utdanning

Torgunn Søyland Skoglund

Teikn og symptom på narkotikaavhengighet 2

Narkotikaavhengighet har med seg alle symptoma som narkotikamisbruk har, men i tillegg har det eit anna element psykisk avhengighet.

1. Toleranse- Toleranse betyr at det trengs meir og meir narkotika etter som tida går for å oppnå den same effekten.Brukar dei meir narkotika no enn før? Brukar dei meir narkotika enn andre folk utan at det viser teikn på forgifting?

2. Tilbaketrekking- Ettersom verknaden av narkotikaen held fram kan personen erfare tilbaketrekkjingssymptom: engstelse eller uro, skjelving, svetting, kvalme og oppkast, innsovning, depresjon, irritabilitet, trøtthet eller manglande appetitt og hovudverk.Brukar dei narkotika for å roa nervene, stoppe skjelving om morgonen? Narkotikabruk for å avhjelpe eller unngå tilbaketrekkjingssymptom er teikn på avhengighet.

3. Dei mister kontrollen- Meir narkotikabruk enn dei ønska, i lenger periode enn dei tenkte eller på trass av at dei sa til seg sjølv at dei ikkje ville gjera det denne gongen.

4. Bestemmelse om å slutte men greier det ikkje- Dei har eit bestemt ønske om å kutte ned på narkotikabruken eller slutte heilt, men alle forsøk på å slutte og bli der har mislukkast.

5. Overser andre alternativ- Dei brukar mindre tid på aktiviteter som før var viktige for dei. Vera saman med familien eller venner, trene eller gå til gymnastikk. Halde på med hobbyar eller andre interesser. Alt dette på grunn av bruka av narkotika.

Narkotika tek opp meir tid, energi og fokus- Mykje tid går til å bruke narkotika, tenkje på det eller koma seg av det. Dei har få, om nokon intersse i det heile, av sosial eller samfunnsmessig omgang, om det ikkje dreier seg om bruken av narkotika.

Se kart fra Helsedirektoratet på neste side!

7. Dei held fram med bruken på trass av dei negative konsekvensane- Dei held fram med å bruke narkotika sjølv om dei veit at det forårsaker problem. Som eit døme kan vi nevna at dei forstår at narkotikabruken fører til trøbbel på jobben, øydelegg ekteskapet. Gjer problem større eller fører til helseproblem. Likevel held dei fram.

Spørsmål: Kva kan du gjera for å hjelpe nokon som brukar marijuana eller nokon annan slags narkotika?

Svar: Ver støttande utan å dømme. Oppmuntre vennen din til å søke professjonell hjelp. Snakk med ein helsearbeider eller doktor som vil hjelpe deg å finne ein stad der vennen din kan få hjelp til å slutte med narkotika.

Husk dette i Juletider!

Ruskart

	ALKOHOL Etanol Sprit, brennvin, likør, vin, øl, rusbrus, cider	En klar, lettflytende væske. Omsettes som sprit (96%), brennvin/likør (22-60%), hetvin (16-21%), vin (8-16%), øl og cider (0-7%) eller rusbrus (ca 4%).	Alkohol (etanol) har vært brukt som rusmiddel i uminnelige tider av nær sagt alle folkeslag. Alkohol er i dag det rusmiddelet i verden som har størst utbredelse, og det som uten sammenlikning volder størst skade.	Alkohol fremstilles ved at gjærsopp under spesielle betingelser spalter karbohydrater (vanligvis sukker) til etanol og karbondioksid. Gjærsoppen dør ved en alkoholkonsentrasjon på ca. 15 vektprosent. Skal man fremstille mer konsentrert alkohol, må alkoholen oppkonsentreres ved destillasjon. Forskjellige lagrings- og foredlingsmetoder kan brukes for å gi et bedre produkt.	Alkoholholdige produkter er utbredt over hele verden i form av øl, vin, brennevin eller ren sprit. Det er også stor utbredelse og bruk av alkohol som industrikjemikalium. I Norge blir import, produksjon og omsetning av alkoholholdige produkter regulert og kontrollert gjennom aldersgrenser, skjenkebevillinger og det statlige Vinmonopolet.	Alkohol er et rusmiddel som demper aktiviteten i deler av hjernen. Dette gir symptomer som hevet stemningsleie, redusert konsentrasjonsevne, sløvet kritisk sans og økt impulsivitet / aggressivitet. Virkningen av alkohol endrer seg ut fra alkoholkonsentrasjonen i blodet. Det er store individuelle forskjeller. Opp mot 0,5 promille føler man seg oftest lett påvirket. Mellom 1 og 2 promille får de fleste koordinasjonsproblemer og blir trøtte og sløve. Ved ca 1,5 promille får man ofte store problemer med hukommelsen og i ettertid vanskeligheter med å huske det som skjedde mens man var beruset. Ved svært høy promille kan pustesenteret i hjernen lammes. Promille over 3 kan være dødelig.	Alkoholrus gir endret stemningsleie, redusert hukommelse, konsentrasjons- og innlæringsevne samt kritikkløshet. Alkoholrusen vil i tillegg gi stimulerende, så vel som dempende, symptomer. I noen sjeldne tilfeller kan alkohol også gi psykoselignende symptomer. Alkoholrus medfører økt ulykkesrisiko. Aggressiv atferd og vold ses ofte under alkoholpåvirkning. Inntak av store doser alkohol kan være dødelig. Virkninger av alkohol forsterkes av alle andre rusmidler og medikamenter som påvirker sentralnervesystemet.	Risikoen for å utvikle avhengighet er høy. Man ser en klar toleranse-utvikling hos kroniske alkoholbrukere, som medfører abstinenssymptomer. Langvarig alkoholbruk kan føre til depresjoner og psykoseliknende tilstander og øker risikoen for skader i de fleste organer. Hjernen og sentralnervesystemet, lever, hjerte, bukspyttkjertel, samt hormonproduserende organer synes å være spesielt utsatt. Det er også økt risiko for utvikling av kreft, forstyrrelser i produksjonen av blodlegemer og infeksjonssykdommer. Risikoen for livsvarige alkoholfremkalte fosterskader (FAS/FASD) øker med mengden mor drikker i graviditeten. Mors alkoholinntak i svangerskapet kan forårsake bl.a. lære- og konsentrasjonsvansker hos barnet, og det kan ikke oppgis en sikker nedre inntaksgrense. Derfor anbefales totalavhold gjennom hele svangerskapet.	Restriksjoner på omsetning og bruk.
	GHB OG LIKNENDE GHB (Gammahydroksybutyrat) GBL (Gammabutyrolaktat) 1,4 Butandiol Xyrem	Illegalt GHB foreligger som regel i væskeform. Xyrem er tabletter. GBL og 1,4 butandiol er forstadier som kan omdannes til GHB i kroppen etter inntak.	GHB ble første gang fremstilt i 1960, og ble opprinnelig brukt som narkosemiddel. På grunn av uforutsigbare effekter ble GHB etter hvert erstattet av mer egnede medikamenter. GHB kan brukes ved sovesyke, som søvnfremkallende medikament og mot alkoholabstinens. Bruken av GHB til rusformål er av relativt ny dato, og ble først kjent tidlig på 1990-tallet.	Gammahydroksybutyrat (GHB) finnes naturlig i kroppen i små mengder, som en signalsubstans i hjernen. Et legemiddel med virkestoffet GHB kan forskrives ved sovesyke. GHB kan forekomme som en fargeløs, luktfri væske med salt smak, men finnes også som pulver og i kapsler. Løsninger som selges under betegnelsen GHB kan (i tillegg) inneholde GBL og 1,4-butandiol.	GHB er relativt lite utbredt, men årlig forekommer akutte tilfeller av forgiftning i ungdomsmiljøer. I spesielle tilfeller av sovesyke kan et legemiddel som inneholder GHB forskrives av lege. For øvrig foregår omsetning av GHB i Norge illegalt.	GHB er et dempende stoff med virkninger som likner alkoholens. GHB kan fremkalle rus hvor brukeren føler seg oppstemt. Rusen inntrer gjerne i løpet av 15-30 minutter. Inntak av GHB kan føre til svimmelhet, hodepine, oppkast, muskelsvakhet, forvirring, kritikkløshet og trøtthet. Det kan inntre vrangforestillinger, kramper, hemmet pust og bevisstløshet. Karakteristisk for personer som er bevisstløse som følge av GHB inntak, er at de bråvåkner. GHB er svært farlig, fordi det er liten forskjell mellom doser som gir rus og doser som fører til bevisstløshet og død.	GHB kan fremkalle rus hvor brukeren føler seg oppstemt. Rusen inntrer gjerne i løpet av 15-30 minutter. Inntak av GHB kan føre til svimmelhet, hodepine, oppkast, muskelsvakhet, forvirring, kritikkløshet og trøtthet. Dødsfall er rapportert ved bruk av GHB og skyldes ofte pustestans. Det er liten forskjell mellom doser som gir rus og doser som fører til bevisstløshet og død.	Ved gjentatt bruk av GHB må dosen gjerne økes for å oppnå samme ruseffekt. Dette skyldes at det utvikles toleranse for noen av GHBs virkninger. En person som jevnlig har brukt høye doser over lengre tid, kan få abstinenssymptomer når han eller hun slutter å bruke stoffet.	GHB er fra 2000 regulert som narkotikum i Norge.
	BENZODIAZEPINER OG LIKNENDE STOFFER Diazepam Oxazepam Flunitrazepam Klonazepam Nitrazepam Zoplikon Zolpidem Midazolam Alprazolam Valium, Vival, Stesolid Sobril, Alopam Flunipam Rivotril Mogadon, Apodorm Imovane Stilnoct Dormicum Xanor	Legemidler. Foreligger som tabletter, kapler eller løsninger.	Benzodiazepinene er den stoffgruppen som har størst utbredelse som beroligende og søvnfremkallende medikamenter. Benzodiazepiner kom på markedet rundt 1960, som en erstatning for barbituratene. Det finnes flere titalls ulike legemidler innenfor gruppen benzodiazepiner.	Benzodiazepiner er fellesbetegnelsen på en gruppe legemidler som er syntetisk fremstilt. De foreligger ofte i tablettform, men kan også tas intravenøst, som stikkpiller eller som mikstur.	Benzodiazepinene har fått en betydelig utbredelse over hele verden. De er blitt et vanlig hjelpemiddel ved blant annet behandling av nervøse lidelser og søvnproblemer. I Norge er det i dag registrert et titalls forskjellige benzodiazepiner og liknende legemidler. De er underlagt strenge restriksjoner med hensyn til forskriving og salg (lege/resept/apotek). I tillegg foregår det illegal omsetning av disse stoffene i betydelig omfang.	Benzodiazepiner er legemidler som har dempende virkninger på sentralnervesystemet. Benzodiazepiner brukes som angstdempende, beroligende, muskelavslappende, krampestillende eller søvnfremkallende medikamenter. Det er utbredt medisinsk bruk, men også misbruk, av disse stoffene. Virkninger av benzodiazepiner kan oppheves av motgift (benzodiazepinantagonister). Dersom benzodiazepiner kombineres med andre dempende stoffer, f.eks. alkohol eller opiater, øker sannsynligheten for alvorlige forgiftninger og død betraktelig.	Benzodiazepiner har angstdempende, krampestillende, beroligende og søvnfremkallende virkninger. Høye doser kan medføre rus. En slik rus innebærer endret stemningsleie, redusert hukommelse, konsentrasjons- og innlæringsevne samt kritikkløshet. I tillegg vil benzodiazepinrus virke dempende. Overdosedødsfall er relativt sjeldne dersom benzodiazepin er inntatt uten kombinasjon med andre stoffer. Benzodiazepiner og alkohol har gjensidig rusforsterkende effekt.	Risikoen for å utvikle avhengighet er omdiskutert, men antakelig relativt høy. Langvarig benzodiazepinbruk, særlig i store doser, kan føre til noe toleranseutvikling og abstinenssymptomer når benzodiazepinene forsvinner ut av kroppen. Ved bruk av benzodiazepiner med lang virkningstid kan det gå mange dager før abstinenssymptomene opptrer. Benzodiazepiner er ikke veldig giftige i seg selv, men dersom flere benzodiazepiner brukes samtidig, eller i kombinasjon med alkohol og andre dempende rusmidler, øker faren for forgiftning betydelig.	Internasjonalt regulert som narkotika. Medisinsk bruk underlagt regulering. Reseptbelagt i utleveringsgruppe A og B.
	LØSEMIDLER OG GASSER Alifatiske hydrokarboner Toluen Karbontraklorid og trikloretylen Aerosoler / spraygasser, bensin, maling, lakk, tynnere, lakk- og malingsfjernere, lim, rensevæsker, løsemidler	Tykt- eller tyntflytende væsker eller løsninger. Ofte med sterk lukt.	Inhalering av gasser for å oppnå rus har vært kjent siden begynnelsen av 1800-tallet. Noen gasser, som eter, har også blitt brukt som narkosemiddel. Sniffing av gasser og løsemidler er et rusmiddelproblem i flere land på grunn av industriens utstrakte bruk av løsemidler.	Løsemidler som brukes til sniffing, fremstilles vanligvis industrielt til tekniske formål og leveres i større eller mindre enheter, alt etter den legale anvendelse. De mest vanlige er løsemidler for lakk og maling, lim, bensin, rensevæsker og diverse spraymidler.	De fleste stoffer som er anvendelige for sniffing, inngår i vårt daglige liv i en eller annen sammenheng. Mange av disse stoffene anses som helsefarlige og er underlagt kontroll. Produktene er mangeartede, og bruk og omsetning er underlagt restriksjoner. Noen selges helt fritt, mens andre krever rekvisisjon og godkjennelse fra kontrollerende myndighet. Det er forholdsvis liten illegal omsetning av sniffestoffer.	Utover rusvirkningene (som likner alkoholrus) har sniffestoffer i hovedsak dempende virkninger. Sniffing kan dessuten lede til irritasjon av slimhinner og luftveier. Svekket hukommelse og innlæring, samt kritikkløshet er typiske symptomer. Misbrukere beskriver oppstemthet, ørhet, manglende hemninger og forvirring i kombinasjon med en beroligende effekt. Sniffeprosessen er ledsaget av betydelig risiko for forgiftning og død, både som følge av stoffenes direkte virkninger og surstoffmangel.	Rusen gir endret stemningsleie, redusert hukommelse, konsentrasjons- og innlæringsevne samt kritikkløshet. Rusen kan inneholde så vel dempende som stimulerende symptomer. I noen tilfelle, særlig etter høye doser, kan psykoselignende symptomer være til stede. Voldshandlinger under snifferus kan forekomme. Risikoen for dødsfall ved overdose er uforutsigbar.	Det kan utvikles toleranse ved langtidsbruk, og det kan oppstå abstinensreaksjoner når bruken opphører. Langvarig løsemiddelbruk antas å kunne gi hjerneskader, samt varige lever- og nyreskader. Skader på beinmargen med redusert produksjon av blodlegemer er også observert.	Restriksjoner på omsetning og bruk av noen av stoffene.
	OPIATER (OPIOIDER) Naturlige opiater: Morfin, kodein, hydromorfon, oksykodon Halvsyntetiske opiater Syntetiske opioider: Ketobemidon, petidin, fentanyl, dextropropoxyfen, buprenorfin, metadon, tramadol Dolcontin, Morfin-Skopolamin, Paralgin forte/major/minor/ Pinex Forte/major, Palladon, OxyContin/OxyNorm Heroin Ketorax, Ketogan, Petidin, Actiq, Durogesic, Matrifen, Aporex, Norspan, Subutex, Temgesic, Metadon, Nobligan, Tramagetic	Opiumsvalmuen har røde, hvite eller fiolette kronblader og grønne eller lysebrune (tørkede) frøkapsler. Råopium er brune /sorte klumper eller pulver. Herionbase og heroinklorid er hvitt, grått eller brunaktig pulver eller klumper. De syntetiske opioidene er hvitt pulver som foreligger i medisinske preparater som pulver, tabletter, kapsler eller løsninger.	Opiumsvalmuen stammer trolig fra Midtøsten, og har vært kjent i årtusener. Opium ble brukt som legemiddel, rusmiddel og i religiøse sammenhenger. På 1800-tallet ble morfin isolert fra opium. I 1874 fremstilte man heroin med morfin som råstoff. De syntetiske opioidene, som metadon, ble fremstilt i forsøk på å finne erstatningsstoffer for morfin. Landsomfattende legemiddelassistert rehabilitering for opioidavhengige startet i Norge i 1998.	Opiumsvalmuen vokser vilt under visse klimatiske betingelser. Opium er plantesaften fra den avblomstrede frøkapselen. Morfin kan utvinnes fra opium med et løsemiddel. Heroin fremstilles syntetisk med morfin som råstoff. Illegal heroin har ofte en spesiell konsistens, farge og lukt på grunn av forurensninger. De syntetiske opioidene er stoffer som fremstilles til medisinsk bruk, f. eks. metadon og buprenorfin.	Opiumsvalmuer dyrkes i Midtøsten og Asia. Afghanistan står for den største produksjonen av heroin til det europeiske markedet. Smuglingen skjer via innarbeidede ruter, men kan variere. Heroin er blitt mer tilgjengelig også i Norge, selv om bruken har avtatt noe på 2000-tallet. All omsetning av heroin foregår illegalt. Enkelte andre opioider til medisinsk bruk omsettes fra apotek. Erstatningsstoffene metadon og buprenorfin (Subutex) brukes i legemiddelassistert rehabilitering av opioidavhengige i Norge.	Felles for opioider er at de har dempende virkning. Opioider selges som smertestillende og hostedempende legemidler, og brukes i legemiddelassistert behandling. Den smertestillende virkningen dominerer dersom brukeren på forhånd har sterke smerter. Hvis man ikke har smerter i utgangspunktet, vil stoffene først og fremst gi en følelse av rus og velvære. Videre kan virkninger som nedsatt evne til selvkritikk, likegladhet og følelse av virkelighetsflukt være mer eller mindre framtredende. Noen blir mer rastløse, men andre blir trøtte. Kvalme, vannlatingsbesvær, forstoppelse, kløe og munntørrhet er vanlig. Pupillene blir små. Virkninger av opioider kan oppheves av motgift (opioidantagonister).	Opioider har smertestillende og hostestillende virkninger. Opioidrus gir endret stemningsleie, redusert hukommelse, konsentrasjons- og innlæringsevne samt kritikkløshet. Det forekommer dempende symptomer i varierende grad. Risikoen for overdose ved lammelse av pustesenteret synes å være meget høy. Risikoen for forgiftning øker kraftig ved samtidig alkoholbruk eller bruk av andre dempende stoffer.	Risikoen for å utvikle avhengighet er høy. Det er utpreget toleranse-utvikling ved langtidsbruk av opioider. Toleranseutvikling medfører abstinenssymptomer når opioidene forsvinner ut av kroppen. Disse kan være meget ubehagelige. Barn født av opioidmisbrukende mødre vil ha abstinens ved fødselen.	Internasjonalt regulert som narkotika. Medisinsk bruk underlagt restriksjoner. Heroin: Ingen kjent legal anvendelse. Metadon/ buprenorfin: Legal anvendelse i legemiddelassistert rehabilitering (LAR). Andre: Reseptbelagt i gruppe A og B.
	CANNABIS (CANNABIS SATIVA) Tetrahydrocannabinol (THC) Marihuana Hasj (Cannabisharpiks/) Cannabisolje)	Planten har en frisk grønn farge. Bladene er smale og sagtakkede. Marihuana: Tørket stengel, blader og frø. Hasj: Pressede klumper/ plater med varierende konsistens og farge. Cannabisolje: Sort/grønnbrun, tyktflytende væske.	Cannabisplanten har vært kjent i Asia i årtusener, og ble brukt i religiøse og medisinske sammenhenger. Planten kom til Europa i forbindelse med produksjon av fiber (hamp). Først på 1800-tallet ble bruken som rusmiddel mer kjent. I Norge ble cannabisproduktene – og da særlig hasj – utbredt fra slutten av 1960-årene.	Cannabisplanten vokser vilt under spesielle klimatiske forhold. Den kan også dyrkes andre steder. Det aktive virkestoffet (hovedsakelig tetrahydrocannabinol) finnes i alle plantedeler bortsett fra frøene og roten. Marihuana: Tørket blad-, stengel- og blomstermateriale. Hasj: Videreforedlet marihuana hvor en del fibermateriale er fjernet ved hjelp av varme/løsemidler/ mekaniske teknikker. Cannabisolje: Løsemiddelekstrakt av marihuana aller hasj hvor plantesaften er isolert fra alt fibermaterialet.	Cannabis i form av hasj er det mest vanlige illegale rusmiddelet i Norge. Andelen i befolkningen som har prøvd hasj en eller flere ganger, har økt betydelig i løpet av de siste 10-15 årene. Stoffet smugles hovedsakelig til Norge fra Marokko, via Spania og Italia. Det kan søkes om å forskrive cannabis til medisinsk bruk ved enkelte sykdomstilstander.	Cannabis virker både dempende og svakt hallusinerende. Rusen kan gjøre at brukeren opplever seg selv som mer åpen og sosial, men svekker også den kritiske sansen, og brukeren kan ofte oppføre seg "fjollete". Etter inntak får brukeren som oftest økt puls, røde øyne, tørr munn, samt økt matlyst. Fortsetter man å røyke, vil virkningen vedvare. Rusen kan også føre til svimmelhet og trøtthet, samt forstyrret korttidsminne og tidsoppfatning. Når koordinasjon, konsentrasjon, reaksjonsevne og vurderingsevne blir svekket, øker sjansen for lite gjennomtenkte handlinger eller ulykker.	Cannabisrus gir endret stemningsleie, redusert hukommelse, konsentrasjons- og innlæringsevne samt kritikkløshet. I tillegg vil det forekomme symptomer på demping av sentralnervesystemet, samt mulighet for psykoselignende symptomer. Angst- og panikkreaksjoner kan være hyppige, særlig hos førstegangsbrukere.	Risikoen for å utvikle avhengighet og et kronisk daglig bruksmønster er til stede. Toleranseutvikling er begrenset, men kan forekomme. Virkningene av cannabis i sentralnervesystemet kan henge igjen i lang tid etter siste gangs bruk. Langvarig cannabisbruk øker risikoen for depresjoner og psykoser, samt lærevansker. Det er registrert forstyrrelser i normal hormonproduksjon. Det er også risiko for skader på fosteret hvis gravide bruker cannabis.	Internasjonalt regulert som narkotika gjennom FNs konvensjon av 1961. Kan søkes om medisinsk bruk på registreringsfritak i Norge.
	HALLUSINOGENER Meskalin Psilocybin og psilocin Lysergsyredietylamid Fensyklidin Peyotekaktus Spiss fleinsopp LSD PCP Ketamin	LSD er pulver som løses i væske og dryppes på en bærer (papir, tablett e.l.) De øvrige: Pulver, klumper, tabletter, kapsler, drypp på papir. Peyotekaktus er en kaktus med knappliknende utvekster. Spiss fleinsopp er en sopp med klokkeformet, gråbrun hatt.	De naturlige hallusinogenene og deres virkning har vært kjent i årtusener. Planter som inneholder slike stoffer, ble brukt i høytider og religiøse seremonier. I enkelte miljøer har stoffene hatt en viss popularitet siden 1950- og 1960-tallet. LSD ble fremstilt ved en tilfeldighet i 1938 og ble relativt utbredt i psykiatrien for å avdekke pasientenes underbevisstheт. I 1950-årene ble LSD brukt i medisinen til behandling av alkoholisme, narkotika-avhengighet og nevroser. Hippiekulturen medførte popularisering av LSD og liknende hallusinogener.	Naturlige: Plantene vokser fritt i naturen. I enkelte tilfeller foretas kontrollert dyrking. Plantene inntas direkte, eller virkestoffene kan trekkes ut i ekstrakter. Stoffene kan også fremstilles syntetisk. Syntetiske: Fremstilles av naturlig råstoff (f.eks. ergotamin) eller syntetiske kjemikalier. Produksjonen krever omfattende kunnskaper og utstyr. Stoffene foreligger som hvitt pulver (kapsler/tabletter), men noen er så sterke at de må fordeles på en bærer (tablett, papir, plast e.l.)	Psilocybin finnes i viltvoksende norske sopper, særlig i spiss fleinsopp. Denne er utbredt over nesten hele landet. Soppen plukkes til eget bruk, omsetning er begrenset. Andre naturlige hallusinogener har liten utbredelse i Norge. Internasjonalt er det en betydelig internetthandel, til dels lovlig, med sopper, planter, ekstrakter og frø. Syntetiske hallusinogener produseres særlig i USA, Nederland og Storbritannia. Bruk og utbredelse er begrenset i Norge. Omsetningen i Norge foregår hovedsakelig illegalt, men nye kjemiske sammensetninger dukker stadig opp, stoffer som ennå ikke er regulert internasjonalt.	De hallusinogene stoffene påvirker sentralnervesystemet og fremkaller sansebedrag, illusjoner og hallusinasjoner. Rusvirkningene av hallusinogener kan være skremmende. De vanligste fysiske effektene av hallusinogener er store pupiller, munntørrhet, rask puls, høyt blodtrykk, dårlig koordinasjon, svekket muskelkraft og skjelving. Brukere kan ikke skille mellom virkninger av spiss fleinsopp og LSD hvis de ikke på forhånd vet hva de inntar.	Rus ved bruk av LSD og andre hallusinogener gir endret stemningsleie, redusert hukommelse, konsentrasjons- og innlæringsevne samt kritikkløshet. Det vil i varierende grad foreligge sentralstimulerende og psykoselignende symptomer. Forekomsten av hallusinasjoner, illusjoner og et forvrengt virkelighetsbilde kan gjøre rusen særlig risikabel med hensyn til ulykker og voldshandlinger rettet mot omgivelsene og mot den som er under påvirkning.	Risikoen for å utvikle avhengighet og et kronisk daglig bruksmønster er til stede. Toleranseutvikling er ikke særlig markert. Det kan være økt risiko for depresjoner, psykose, atferds- eller personlighetsforstyrrelser etter gjentatt bruk av stoffene.	Internasjonalt regulert som narkotika, men med noen unntak. Ingen legal anvendelse i Norge. LSD ble totalforbudt ved FNs Psykotropkonvensjon i 1971.
	AMFETAMIN OG AMFETAMINLIKNENDE STOFFER Amfetamin Metamfetamin Metylfenidat MDMA, MDA Amfetamin, Dexedrine Metamfetamin, "Ice" Ritalin, Concerta, Equasym Ecstasy	Syntetisk stoff i pulverform. Gult, brunt, rosa eller hvitt. Lukter ofte av løsemiddel. Medisinske preparater i tabletter eller kapsler. "Ice" (metamfetaminklorid) kan minne om isklumper.	Dette er syntetiske stoffer vesentlig fra det 20. århundre. Amfetamin ble fremstilt i 1887 og tatt i medisinsk bruk i 1927, blant annet til behandling av astma og som slankemiddel. Det ble oppdaget at amfetamin også ga en psykisk oppkvikkende virkning og undertrykte søvnbehovet. MDMA og MDA ble første gang framstilt i 1914 av den farmasøytiske industrien i Tyskland, men ble aldri tatt i bruk terapeutisk. I 1950 årene ble stoffet utprøvd av den amerikanske hæren i et program for kjemisk krigføring. MDMA var nesten ukjent som rusmiddel før 1980, men fikk fra tidlig i 1990 årene under slangnavnet ecstasy betydelig popularitet, i ravemiljøer og på "houseparties", i noen grad også i Norge.	Syntetiske stoffer som vanligvis foreligger som vannløslige salter (pulver). Kan fremstilles på flere måter. Den vanligste metoden er å koke sammen to væsker. Produktene bærer ofte preg av illegal fremstilling. Urenheter gir spesiell konsistens, farge og lukt. Det foregår også lovlig produksjon til medisinske formål.	Amfetamin er, nest etter hasj, det mest vanlig illegale narkotikum i Norge. Beslagene av metamfetamin har økt på 2000-tallet, noe som tyder på større bruk av dette stoffet. På 1990-tallet økte bruk av ecstasy i noen ungdomsmiljøer, men synes å ha blitt mindre populært de senere år. Amfetamin og metamfetamin som smugles til Norge, framstilles ofte i illegale laboratorier i Litauen, Nederland og Polen. Amfetamin til medisinsk bruk er underlagt strenge restriksjoner i Norge. Nederland og Polen er sentrale land for framstilling av ecstasy som smugles til Norge.	Amfetamin og metamfetamin er sentralstimulerende stoffer. Det er vanskelig å skille virkningene av disse stoffene fra hverandre. Amfetamin og metamfetamin virker oppkvikkende og undertrykker sultfølelse og søvnbehov. Inntak av disse stoffene kan, særlig i store doser, føre til kvalme, kramper, økning av kroppstemperaturen, uro og opphisselse. Stoffene øker hjerteaksjon og blodtrykk, og de kan selv i lave doser føre til livstruende forstyrrelser i hjerterytme eller farlige indre blødninger, f.eks. hjerneblødning. Ecstasy kan klassifiseres som både stimulerende og hallusinogent. Rusen kan ligne den som framkalles av amfetamin, men kan også ha likhetstrekk med LSD.	Rus av sentralstimulerende stoffer gir endret stemningsleie, redusert hukommelse, konsentrasjons- og innlæringsevne samt kritikkløshet. Utover dette vil det foreligge sentralstimulerende symptomer. Risikoen for livstruende overdoseeffekter er uforutsigbar.	Risikoen for å utvikle avhengighet er høy. Det er en viss toleranseutvikling ved kronisk bruk. Langvarig bruk kan medføre depresjoner og psykotiske tilstander.	Internasjonalt regulert som narkotika. En viss legal medisinsk anvendelse. Norge: Reseptbelagt i utleveringsgruppe A. Utlandet: Ofte reseptfritt, finnes som slankemidler.
	KOKAIN Kokablader Kokapasta Kokainklorid Kokainbase Kokain Free-base, "Crack"	Kokabusken er ca. 1,5 m høy med gulhvite blomster. Bladene er grønne og avlange. Kokapasta er en gråbrun masse med lukt av løsemidler. Kokainklorid er et hvitt eller lysegult pulver. Kokainbase er et hvitt pulver. Crack er kokainbase i form av gulgrå, posøse klumper.	Kokabusken har vært dyrket i årtusener i Sør-Amerika. Bladene ble brukt i det daglige liv og i forbindelse med høytider og religiøse formål. I 1850-årene ble virkestoffet kokain isolert fra bladene, og det ble tilsatt i vin og andre drikker (deriblant Coca Cola). Sniffing av kokain begynte rundt 1900. Bruken økte, og i 1914 ble kokain klassifisert som narkotikum i USA. I dag brukes kokain i enkelte tilfeller som bedøvelsesmiddel ved øre-nese-halsoperasjoner, men har ellers ingen medisinske bruksområder. Illegal bruk av kokain har økt i USA siden 1980-årene og i Europa siden 1990-årene.	Kokain utvinnes fra kokablader ved bruk av løsemidler. Prosessen går via kokapasta og kokainbase til kokainklorid, som er et vannløselig pulver. Crack er kokainbase. Ved oppvarming går crack over til en gass, som kan inhaleres. Kokain kan også fremstilles syntetisk.	Kokainbruken har vært økende de siste årene i mange europeiske land, også i Norge. Mest utbredt blant unge voksne, men andelen kokainbrukere i Norge er likevel få sammenlignet med cannabis. Det aller meste av kokainet kommer fra produksjonslandene Colombia, Peru og Bolivia. Spania og Portugal er de mest brukte transitthavnene til markeder i Europa. En rute via Vest-Afrika står også for mye av trafikken. Omsetning av kokain foregår illegalt.	Kokain er et sentralstimulerende middel som gir en intens, men kortvarig rus med følelse av å være ovenpå og ha økt energi. Sult- og søvnbehov undertrykkes. Pupillene utvider seg. Atferden kan bli bisarr og voldelig. De kroppslige virkningene kan være livstruende med høy puls, høyt blodtrykk, hjerterytmeforstyrrelser, hjerteinfarkt og hjerneblødning. Kramper og økt kroppstemperatur kan oppstå.	Kokainrus gir endret stemningsleie, redusert hukommelse, konsentrasjons- og innlæringsevne samt kritikkløshet. I tillegg vil kokain lede til sentralstimulerende symptomer. Risikoen for livstruende overdoseeffekter er uforutsigbar.	Risikoen for å utvikle avhengighet er høy. Toleranseutvikling ved langvarig kokainbruk er begrenset. Langvarig kokainbruk kan ledsages av depresjoner og psykotiske tilstander. Det er observert skader i neseslimhinner ved langvarig sniffing. Hos gravide kokainmisbrukere er det økt frekvens av spontanaborter, for tidlige fødsler og dødfødsler.	Internasjonalt regulert som narkotikum. Kokablader anvendes legalt i noen land i Sør-Amerika. Ellers liten legal anvendelse. Ingen legal anvendelse i Norge.
	KHAT Cathinon Cathin Pseudoefedrin Khat	Khat er unge skudd med friske blader fra planten Catha edulis.	Khat har vært kjent i Øst-Afrika og i Midtøsten langt tilbake i historien. Khatbladene ble og blir fortsatt brukt vesentlig som rekreasjons- og nytelsesmiddel i land der planten dyrkes. I senere tid har man sett økende bruk i noen innvandrermiljøer i Europa. I Norge har khat vært et anvendt rusmiddel siden ca. 1990, men bruken er stort sett begrenset til miljøer med tilknytning til dyrkingslandene.	I dag dyrkes khat først og fremst i Jemen og Øst-Afrika. Det er bladene fra khatplanten som inneholder de rusgivende stoffene. Bladene må være ferske for å gi rusvirkning.	Tygging av khatblader er utbredt i Øst-Afrika og den sørlige delen av den arabiske halvøy. Khat er en viktig handelsvare for mange av disse landene. I Norge brukes khat i noen innvandremiljøer med tilknytning til landene der planten dyrkes, og bruken synes å være økende. All omsetning i Norge foregår illegalt.	Khat inneholder amfetaminliknende stoffer, og virkningene av khat kan sammenliknes med virkningene av amfetamin. Inntak av khat gir en følelse av velvære, mild oppstemthet, økt våkenhet / energi. Det kan oppstå vrangforestillinger, og tyggere kan lett provoseres til sinne eller latterutbrudd. I noen tilfeller kan khat utløse akutte psykoser, mani, hyperaktivitet, paranoide tanker og aggressivitet. Inntak av khat kan føre til økt kroppstemperatur, økt hjerteaksjon og stigning av blodtrykket.	Khatrus gir endret stemningsleie, redusert hukommelse, konsentrasjons- og innlæringsevne samt kritikkløshet. Khatrus vil også være preget av stimulerende symptomer og ligner på amfetaminrus.	Det er vanskelig å bedømme risikoen for å utvikle avhengighet. Toleranse for rusvirkningen kan utvikles, men synes ikke å være utpreget. Det er holdepunkter for at langvarig khatbruk kan medføre forskjellige typer psykoser. Det diskuteres også i fagmiljøene om langvarig khatbruk disponerer for utvikling av mer permanent sinnssykdom. Langvarig bruk fører ofte til betennelse i tannkjøtt, munnhule, spiserør og magesekk.	Virkestoffene er internasjonalt regulert som narkotika, og planten er regulert som narkotikum i Norge.

Kilde: Helsedirektoratet

«Å møte fremtiden med optimisme!»

Vi har all grunn til å være stolte! Vi er den eldste vedvarende organisasjon i verden! Folk sier: *«Hvorfor skal vi se optimistisk på framtiden når alt ser dystert ut?»* Winston Churchill, den store britiske krigstidslederen, er ofte husket for dette motiverende sitatet: *«En pessimist ser problemer i enhver mulighet, en optimist ser muligheter i ethvert problem.»* Vi må visualisere suksess – ikke feilslag, ikke tall…

Optimisme er en god egenskap! Det er vist at det forbedrer immunforsvaret, forebygger kronisk sykdom, og hjelper mennesker å takle dårlige nyheter. Takknemlighet er assosiert med optimisme, og det har blitt funnet at takknemlige mennesker er lykkeligere, blir bedre støttet sosialt, er mindre stresset, og mindre deprimerte. Ny forskning indikerer at optimister og pessimister angriper problemer på ulike måter, og evnen deres til å lykkes i å takle medgang blir dermed ulik.

Thomas A. Edison, den berømte oppfinneren, ble spurt om han var totalavholdsmann, og når han sa at han var det, spurte intervjueren *«må jeg få spørre om det var innflytelse hjemmefra som gjorde Dem slik?»* - og han svarte «*Nei, jeg tror det var fordi jeg alltid følte at jeg hadde bedre å bruke hodet mitt til.»*
Da han ble spurt om han trodde på Gud, svarte Edison *«Jeg kan si deg at ingen person kan bli brakt i nær kontakt med naturens mysterier, eller studere kjemi, uten å bli overbevist om at bakenfor alt ligger en overlegen intelligens; jeg er overbevist om dette.»*

DHB har alltid stått for tre ting, uten diskusjon - vi er kristne, vi praktiserer totalavhold, og organisasjonen styres av kvinner. Hvis vi skal gå framover for å oppnå det Vår Herre forventer av oss, må vi gå i troen..

Vi er ETT – i Kristi kjærlighet, og hvordan vi oppfører oss mot andre reflekterer vår organisasjon.
Hvis du møter en ny utfordring, eller blir spurt om å gjøre noe du aldri har gjort før, ikke vær redd for å tre fram. Du har større evner enn du tror du har, men du vil aldri se det med mindre du stiller større krav til deg selv.
«*Ett menneske kan utgjøre en forskjell, og alle burde prøve» President John F. Kennedy*

Uansett hva du har satt deg fore, tro at du kan klare det. Muligheter vil åpenbare seg for deg. *«Livets største gave er muligheten til å jobbe hardt med arbeid som er verdt å gjøre» Theodore Roosevelt.*

Når mennesker som tror på Kristus arbeider sammen, vil deres fellesskap i troen være med å gi lys i denne verdens mørke. I Matteus kap.5 sier Jesus: «*Dere er verdens lys. En by som ligger på et fjell, kan ikke skjules . . .slik skal deres lys skinne for menneskene, så de kan se de gode gjerningene dere gjør, og prise deres Far i himmelen!»*

I en verden hvor så mange mennesker lever i mørket og tror at rusgifter er løsningen på livets problemer, må vi peke på Kristus, verdens lys. Kristus er svaret, Han, den ene, som ga sitt liv for alle mennesker. Han gir mening til dem som kommer til Ham. Han gir verdi og mening til livet. Han gjør forskjellen. Han er løsningen.

Alt Herren har gitt oss her i dag av privilegier, posisjoner, opplæring og overflod, er midlene som kan hjelpe oss når vi skal oppmuntre andre i deres søken etter løsning. Løsningen bygger på Kristus, løsningen for en rusfri verden.

William Carey var en Guds mann med et stort kall til global evangelisering. Hans lidenskap for oppgaven er uttrykt i hans ord: *«Vent store ting fra Gud; utfør store ting for Gud:»* Han hadde en stor tro.

Bibelen gir oss mange eksempler på at tro på Gud førte til store resultater. I Heb. 11 leser vi om dem som *«ved sin tro vant over kongeriker, håndhevet retten, fikk løfter oppfylt, stoppet gapet på løver, slokte voldsom ild, slapp unna skarpe sverd, gikk fra svakhet til styrke,»* (11.33-34)
Tro på Gud. I Markus, kapittel 11.22 sier Jesus *«Ha tro til Gud»*. Ikke en tro som setter Gud til vår disposisjon for å gjøre hva vi ønsker og vil, men en tro som plasserer oss framfor Gud slik at Han kan gjøre sin vilje i og ved oss. Tro setter oss til Hans disposisjon, så vi kan bli brukt i Hans tjeneste.

AVHOLDSARBEID ER VERDT Å GJØRE!
Vi kan kun feile hvis vi gir opp. Noen der ute trenger **DEG! DEN DAGEN DET ER IKKE AVHOLDSFOLK I NORGE DA ER VI FATTIGE.**

Så når vi skulle gjøre et nytt nettsted (www.hviteband.no) for Det Hvite Bånd, tenkte vi og ba for et symbol som kunne brukes til å oppsummere essensen av vårt arbeid for en rusfri verden. Noe som ville tiltrekke ANDRE 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 kommer etter oss, og store kvinner tjenestegjør NÅ!

Min dypeste takk til alle for engasjementet . Til Gud være ære!
«Et narkotikafritt samfunn» er en visjon om et samfunn hvor stoffbruk forblir en uakseptabel adferd og et marginalt fenomen.

I tillegg er visjonen uttrykk for et optimistisk menneskesyn: Stoffavhengige har selv ressurser til, sammen med gode hjelpere, å kjempe seg ut av avhengighet og gateliv og over i en rusgiftfri tilværelse. Familier, nabolag, organisasjoner og andre nettverk har, sammen med myndighetene, beredskap og vilje til å holde de narkotiske stoffene ute av sine omgivelser og sin samværskultur.

- Vi tror alle foreldre ønsker å holde ungene sine borte fra all bruk av narkotika. FNs barnekonvensjon slår også fast at barn har rett til et narkotikafritt oppvekstmiljø. Da kan vi ikke nøye oss med mindre enn en nullvisjon.

Som medlem av Det Hvite Bånd - er du villig til å la Gud bruke deg, til å være et lys, til å opprettholde og arbeide for vår visjon, en rusfri verden? Hvor er du villig til å bli brukt i denne mørke og forvillede verden? I undervisning, i sosialtjeneste, kristen utbredelse? Er du villig til å la ditt lys skinne i denne verden av mørke, peke på Kristus så alle kan se? Er du villig til å be? Jakob 5.16 sier: *" Et rettferdig-menneskes bønn er virksom og utretter mye".* Bønn er kraftfullt. Vi blir lært å be i tro til Gud, til å be oppriktig, modig, utholdende og overgi oss til Guds vilje. Bønn er en måte å styrke vårt forhold til vår Far i himmelen.

Vi trenger å være lydhøre overfor Hans stemme og Hans ledelse slik at vi hver dag kan bli brukt av Ham til å fremme vår visjon - en rusfri verden.

Er du villig til å være Hans tjener? Er du villig til å gjøre din del for å hjelpe andre til å finne Kristus, løsningen? Ved vår visjon - en rusfri verden, forsøker WWCTU å gjøre en stor ting for Gud, og på grunn av Guds makt og Guds trofasthet kan vi vente store ting fra Gud. «for jeg vet hvilke tanker jeg har med dere», sier Herren, «*fredstanker og ikke ulykkestanker, Jeg vil gi dere fremtid og håp».*

«La Herren vår Guds herlighet lyse over oss, og stadfeste våre henders gjerning». Amen.

Utdrag fra Lederkonferansen
- Ledertalen

Hilsen fra Landskontor

Landskontoret er stengt mellom jul og nyttår.

Julehilsen fra Landskontoret!

Eva Unsgaard Trobe

Tenk at nå er vi gått inn i Julemåneden. Snart skal vi feire den store høytiden sammen med våre kjære.

Også du kjære ensomme venn, du har alltid en som er ved din side, når du har tatt din tilflukt til Herren Jesus. De gamle Maria søstrene sang ofte: ”Den Herren setter ene, han selv er mere nær”.

Her på Landskontoret er det stadig ting å ta fatt i. Regnskap, adresseforandring, nyinnmeldinger, ved dødsfall må de ut av registeret, bladinformasjon, holde orden på årsmeldinger, moms og diverse andre ting. Så dagene blir ofte for korte

I Oslo er det mye nød. Tenker ofte på vår kjære islandske søster Olafia som drev aktivt med sosiale tiltak i Oslo, også den gang var det mye nød, nå kanskje på en annen måte.

Men hun la virkelig ned et fantastisk arbeid her i hovedstaden i slummen. Det var i DHB s første år.

Denne Julen er det noen som blir ekstra takknemmelig fordi at DU vil vise en kjærlighetsgjerning mot dem. Du og jeg har muligheten til å være Guds sendebud til våre medmennesker. Så vil jeg ønske dere alle kjære Hvite Bånd medlemmer en riktig God Jul

Med Søsterhilsen fra
Eva Unsgaard Trobe

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:.....

Medlemsverver

Navn: .....

Adresse: .....

Send til Landskontoret, Torggt. 1 0181 Oslo

Hilsen Aud Karin kasserer i landsstyret.

Hjertelig takk!
Takk til alle dere som sender oss så trofast en pengesum til de forskjellige prosjekter. Vi samler fortsatt inn til «Brønn».
Rent vann er en livsnødvendighet.
*Merk gaven «Brønn»

Jeg kan opplyse om at skattefritt fradrag på selvangivelsen har øket i 2014 fra kr. 12.000,- til kr. 16.800,-

Ønsker dere alle en velsignet Julehøytid og et godt Nytt År!

Hilsen Aud Karin
Kasserer i landsstyret.

DHB BLADET 2014 7/8

Brønn:	28.08.2014	kr. 58 990
Torgunn Søyland Skoglund		300
Klepp DHB		2 000
Sigrid Bjørgen		1 000
Total innsamlet		**kr. 62 290**
(Betalte for brønner i Etiopia og Kenya)		
Gaver til DHB:		
Bergny Birkenes		2 200
(bursdagsgaven 85 års gitt til DHB)		
Inger Marie Aasrum		200
Ragnhild E. Håland		500
Inger Marie Aasrum		200
Bjørgvin Krets		6 512
Klepp DHB		2 000
Internasjonalt arbeid:		
Torgunn Søyland Skoglund - Guatemala		500
Torgunn Søyland Skoglund - Russland		300
Bjørgvin Krets		6 512

Nye medlemmer *vervet av*

Margit Gerd Klokkhammer, Lyngdal	Eva U. Trobe
Jahn Jakobsen, Haugesund	Asbjørg Jakobsen
Maria Skatvedt, Oslo	Eva U. Trobe
Oddvar Naustdal, Stord	Eva U. Trobe

Gaver og Appell

Det Hvite Bånd støtter dette:

Hjertelig takk for alle gavene!

En stjerne skinner i natt

Nå er den hellige time.
Vi står i stjerneskinn
og hører klokkene kime.
Nå ringes julen inn.

Kor: Englene synger høyt i kor,
synger om fred på vår jord.
Verden var aldri helt forlatt.
En stjerne skinner i natt !

En nyfødt kjærlighet sover.
Nå er Guds himmel nær.
Vår lange vandring er over;
stjernen har stanset her.

Kor

Se himlen ligger og hviler
på jordens gule strå.
Vi står rundt krybben g smiler,
for vi er fremme nå !

Her skal vi drømme om den fred
som vi skal eie en gang.
For dette barn har himlen med
og jorden fylles med sang!

Verdenspresident og verdensstyre

From Guatemala´s White Ribbon Sisters

Klipp ut

Bønnekalender

DAG FOR DAG LA OSS BE KONKRET I 12 BØNNEN FOR:

1. Be for Det Hvite Bånds Verdenspresident og verdensstyre
2. Be for Det Hvite Bånds landsleder og landstyre
3. Be for Det Hvite Bånds junior og ungdomsarbeid
4. Be for Riisby Nordre og Riisby Søndre
5. Be for ettervernsgruppe i Oslo
6. Be om en bønnevekkelse
7. Be for DHB Lands avdelingsledere
8. Be for politiet og rusfelts arbeidere
9. Be om at barn og ungdom opplever en god skole situasjon uten mobbing
10. Be for din egen Krets og foreningene
11. Be for alle syke, eldre og ensomme søstre
12. Be for våre søstre som av forskjellige grunner ikke kommer seg ut
13. Be for de som er blitt passive.
14. Be om å få se at vi trenger hverandre og andre trenger oss
15. Be for narkomane og alkoholikere
16. Be for prosjektene våre
17. Be om at vi får se andres nød og møte de med kjærlighet
18. Be for de som sitter i fengsel
19. Be for barn som lider under pårørendes rusbruk
20. Be for våre prester, forstandere, forkynnere og alle kristne ledere
21. Be om at våre politikere må se sitt ansvar
22. Be om at alkoholfrie drinker er et godt alternativ
23. Be om at kristne må se sitt ansvar
24. Be om at Herren må gi oss visdom og kjærlighet til å få andre med oss i arbeidet.
25. Be for forfulgte kristne i alle land
26. Be for en god oppvekst for barn og ungdom
27. Be om at Bibelen og Guds Ord må bli prioritet i Norge
28. Be for konfirmanter
29. Alle barn og unge må ha minst en person uten om familien som de kan være fortrolig med
30. Be for ACTIS og alle våre samarbeidspartnere
31. Be for de som sliter med angst, kanskje spesielt unge mennesker

Husk 12 bønnen!

Det er alltid noen som ber rundt hele verden

Avsender: Det Hvite Bånd, Torggata 1, 0181 Oslo

DISTRIBUERT AV POSTEN NORGE

posten

NORGE P.P. PORTO BETALT

Forventningstiden!

Barn er vår største ressurs. La høytiden være rusfri!

«For Gud, heim og alle folk»