



Det Hvite Bånd

105. årgang nr. 7/8 2015

*Må så håpets Gud fylle dere
med all glede og fred i troen,
så dere kan være rike på
håp ved Den Hellige
Ånds kraft.*

Rom. 15.13



**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 gjeterne 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 hærs-kare, 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.

Ver helsa du som har fått nåde!

Ja, tenk så står jula for døra igjen. Ikkje skjønner eg kor vekene og åra vert av.

Hadde forresten ein veldig interessant samtale om tida som går så fort. Ein god kjenning og bror i Herren la det fram slik, kort gjenfortalt. I dei siste tider, før Jesus sin gjenkomst, vil alt gå fortare. Me nærmar oss enden og stupet. Der smalnar livselva inn og straumføringa vil dermed auka på. Tenk deg ein tømmerstokk som flyt stilt nedover floden, for så til sist å enda utfor stryket. Når stryket er nådd er det for seint å snu. Slik også i våre Liv!

Då er det fantastisk og igjen få lov å feira Frelsaren som kom til vår jord. «Ver helsa du som har fått nåde! Herren er med deg!» Dette var budskapet engelen Gabriel gav den unge Maria, i Nasaret, ein by i Galilea. Ved desse orda stakk Maria, og ho grunda på kva denne helsinga skulle tyda.

Men engelen sa til henne:
«Ver helsa, du som har fått nåde!
For du har funne nåde hjå Gud.

Du skal verta med barn og få ein son, og du skal gje han namnet Jesus. Han skal vera stor og kallast Son åt den Høgste, og Herren Gud skal gje han kongsstolen åt David, ættefar hans.

Maria sa til Engelen: Korleis skal dette gå til når Eg ikkje veit av mann? Engelen svara: «Den Heilage Ande skal koma over deg, og krafta åt Den Høgste skal skyggja over deg. «For ingenting er umogeleg for Gud» Då sa Maria: «Eg er Herrens tjenestekvinne. Lat det gå meg som du har sagt.»

**«ÆRE VERE GUD I DET HØGSTE,
OG FRED PÅ JORDA BLANT MENNESKE
SOM GUD HAR HUGNAD I»
I DAG ER DET FØDD DYKK EIN
FRELSAR I DAVIDS BY. HAN ER
KRISTUS HERREN**

Jesus er pakken som gjev deg evig verdi. Mykje kan kjøpast, men gjev kortvarig eller inga lykke.

Andakt



Til alle medsystre og brør i Herren: «Guds ord vender aldri tomt tilbake, men utrettar det det er sendt til.» Ver frimodige i møte med mennesker. Jula er gjerne den høgtida der hjartedørene er opnast.

Kanskje du heller skal prioritera eit besøk i stadenfor timar på eit kjøpesenter?

Det er du og eg som har fått kallet til å gå ut med den gode budskapet om at Frelsaren er født. Tida renn fort no, ikkje lat oss koma for seint. Ver ikkje redd, for du har funne nåde hos Gud!

Med ynske om ei fredfull og velsigna julehøgtid i Jesu namn.

May-Britt Røyrvik
DHB Avdelingsleder
Bibel og Bønn

Legenden om Julelyset

Vanen med å plassere lys i vinduene i desember stammer antagelig opprinnelig fra før-kristen tid, som en del av vinter-solfesten. Denne legenden viser hvordan den kristne kirke forandret skikken til å representere lyset og freden i Kristus.

Det var en gang for lenge siden, en gammel skomaker og kona hans som bodde i Østerrike. Selv om de var veldig fattige delte de alltid det lille de hadde med andre. Hver aften satte de et lite lys i vinduet i den lille stua si, som et tegn på gjestfrihet for alle veifarende som måtte trenge ly for natten.

Gjennom årene ble den lille landsbyen deres plaget av krig og hungersnød. Men som om en ukjent kraft vernet dem, led skomakeren og kona hans mindre enn de andre i landsbyen.

Så en julekveld samlet landsbyboerne seg for å diskutere de vanskelige forholdene de levde under. «Det er noe spesielt med skomakeren og kona hans», sa en. «De slipper alltid unna ulykkene våre. Hva er det de gjør annerledes enn oss andre?» «La oss sette lys i vinduene våre. Kanskje det er det som verner dem fra alt det vonde», sa en annen.

Den natten var den tent lys i vinduet i alle hjem, og så - før solen sto opp, kom en budbringer med store nyheter til landsbyen; Det var fred! Da takket landsbyboerne Gud for å ha gitt dem fred, og sverget at de alltid skulle sette lys i vinduet på julaften.

Og denne nydelige skikken spredte seg ut over verden. Og hver julaften lyses verden opp av millioner av lys med sitt budskap om kjærlighet, glede og fred.

Landsleders hilsen



Margaret Østenstad

Kjære alle!

Mange takk til alle dere som deltok på Landsmøtet på Stord, og en spesiell takk til Stord Hvite Bånd for et vel planlagt og gjennomført arrangement. Nå kan vi legge et viktig stykke arbeid bak oss, og fortsette videre med det vi har satt oss fore i handlingsplanen for 2016-2017.

Jeg tror og håper at Landsmøte var en kilde til inspirasjon, glede og mot for alle til å jobbe videre med det vi brenner for.

I denne juleutgaven av bladet, vil du finne påmeldingsskjema (registrasjon form) for vår kommende Verdenskongress! Planene for det vi vil skal bli en fantastisk verdenskongress i Ottawa, Canada begynner å ta form, og programmet vil komme i utgaven av Bladet som kommer på nyåret.

Det er også svært passende at, nå som vi går mot advent, at dagens tema er Håp. Håp er døren som fører til tro på og tillit til at Guds nåde fører til frelse.

Vi kan ikke unngå å legge merke til at mange mennesker i vår tid er omgitt av krig, tragedier, fattigdom, vold, og at mange er tvunget til å utvandre til andre land fordi det ikke er trygt for dem å bo i hjemmene sine....

Si: «Hvorfor skal vi se optimistisk på fremtiden når alt virker så dystert?» Som svar på det vil jeg bruke et klokt sitat som er verdt å huske:

«Menneskets vei fører til en håpløs slutt - Guds måte fører til et endeløst håp.»

Paulus skrev til romerne, i kapittel 12:12 «Gled dere i håpet, vær tålmodige i trengselen, være konstant i bønn.» Hva skulle vi gjort uten Jesus? Hvis vi skal gå videre for å oppnå det som Herren forventer av oss, må vi vandre i tro.

Ingen ønsker at unge mennesker skal drikke alkohol og skade seg selv; ingen ønsker at folk drikker og kjører i påvirket tilstand, og ingen begynner å drikke for å bli alkoholiker! Vi trenger å uttrykke stolthet i vår organisasjon, og det er langt enklere å gjøre dette ved å konkret vise måter vi bryr oss på. Våre handlinger vil mange ganger gjenspeile vår organisasjon.

En liten refleksjon:

Av og til kan man bli overrasket over hvor mye av Guds lys mennesker kan vise oss - noen ganger er tilværelsen mørk og skyggefull og vi blir vant til det, vant til mestring, til det å være «sterk», til å «håndtere»

– det er som å bli vant til se i mørket - og da vi møter et menneske, eller

noen sier noe, er det som om et lys blir slått på; plutselig ser vi i farger igjen.

Det minner meg om de to som møtte Jesus på Emmaus-veien - de hadde gitt opp håpet, og var absorbert i diskusjoner rundt sin

sorg, de var ikke klar over at Jesus var sammen med dem ... så plutselig ...

Jeg ber i dag om at jeg vil kjenne igjen Kristus hvis jeg møter ham i andre mennesker. ... og hvis jeg skjønner dette i tide, vil jeg takke dem for at de er mennesker som «lyser opp livet mitt»... som bringer meg, forventet eller ikke, lys av Kristus.

Du kan være den personen for noen bare ved å være den du er! Mor Teresa sa: Du skal aldri bekymre deg for tall. Hjelp en person om gangen, og start alltid med den personen som er nærmest deg.

Måtte du få glede av julen som er Håp, Juleånden, som er Fred og hjertet av julen som er Kjærlighet

Margaret

Stupet takker alle som har bidratt i året som har gått, og vil med dette ønske dere en velsignet Jul og et godt Nytt År!



Det sier noe om hvor syk alkoholen gjør deg. Jeg hadde små barn, og mitt sterkeste ønske var å dø

DEN STORE SKAMMEN: Da barna var små, drakk «Maria» to liter rødvin om dagen, minimum. I dag har hun vært rusfri i fem år, og takker Anonyme Alkoholikere for livet.

BEGGE FOTO: ANNE CHARLOTTE SCHJØLL

Hun satt alene på kjøkkengulvet og visste at nå var livet over, eller det måtte begynne helt på nytt. I etasjen over sov barna, som ikke skjønnte at mamma hadde vært full hver dag det siste året.

SIW NAKKEN
Tønsbergs Blad

- Hvis du har hatt et dødsønske, men finner en vei tilbake til livet, vil man jo dele det med andre. At det finnes håp.

Det er mørk høst på et bolig-

felt, lik alle andre i Vestfold. Ingen er ute, bare frosten og skinn fra flimrende tv-skjermer i asfalten. Her, innerst i en stille vei, ligger et lite hus med knitreende peis og familiebilder i rammer på veggene.

- Jeg har alltid vært opptatt av å være et godt menneske. Men alkoholen er forferdelig sår, jeg hatet den personen jeg hadde blitt.

Hun kan hete «Maria». Er godt utdannet, har friske barn, venner, jobb.

- Det var min daværende mann som fant meg på kjøkkengulvet den natten alt stoppet opp. Han sa: hvordan kan dette skje, du har jo alt? Og jeg visste ikke, alt jeg visste var at jeg ønsket å reise alene til ei

hytte, med fri tilgang på rødvin og drikke meg i hjel. Det sier noe om hvor syk alkoholen gjør deg. Jeg hadde små barn, og mitt sterkeste ønske var å dø? Ingen frisk mamma tenker sånn, du vil jo følge barna dine så langt du kan. Hvordan kunne jeg drikke bort en eneste dag i livene deres?

«MARIA»
Alkoholiker

Store mørketall

Alkoholisme er den tredje mest dødelige sykdommen i EU-landene, og en av de største risikofaktorene for livsstilssykdommer på verdensbasis. Folkehelseinstituttet anslår at hver tiende nordmann er en storforbruker av alkohol. De er småbarnsmødre, næringslivstopper, pensjonister, leger og studenter.

- Skummelt mange er rammet, sier «Maria».

- Likevel er det så forferdelig mye skam knyttet til alkoholen. At alt er selvforskyldt, det er bare å slutte å drikke.

- Hva er en alkoholiker, tenker du?

- For meg er det en som ikke klarer å stoppe, som ikke har

kontroll. For min del startet problemene for alvor rett etter at jeg fikk mitt siste barn. En viktig person i livet mitt opplevde en livskrise, og jeg taklet det dårlig.

En kveld tok «Maria» fram ei flaske rødvin og drakk den opp, helt alene.

- Der og da reflekterte jeg ikke så mye rundt det. Jeg hadde et avslappet forhold til alkohol, i lange perioder var jeg avholds. Men så begynte det plutselig å vokse, jeg drakk oftere og oftere, mer og mer. Jeg gikk inn i en periode på nesten tre år, som var helt forferdelig.

Rødvin i tekoppen

Hun sier at de fleste alkoholikere har sin foretrukne drikk.

Hvordan kunne jeg drikke bort en eneste dag av livet til barna mine?

DRAKK I SKJUL: «Maria» var en helt vanlig kvinne med god utdannelse, god jobb og stort nettverk. Så tok alkoholen overhånd. Nå vil hun dele historien om hvordan hun kom seg på beina igjen. - Det finnes håp, sier hun.

SIDE 4 OG 5

ALKOHOLISME

- Til tross for sterkt fokus på narkotiske stoffer, er alkohol det største rusproblemet i Norge. Ifølge undersøkelser drikker ca. 10 prosent av voksne i Norge på en måte som medfører stor risiko for helseskade og avhengighet (alkoholisme).
- Hver tiende nordmann er en storforbruker av alkohol. Disse 10 prosentene av befolkningen drikker halvparten av all alkohol som konsumeres i Norge.
- Tall fra Folkehelseinstituttet viser at rundt regnet

70.000 nordmenn drikker alkohol tilsvarende en kvart liter brennevin hver dag.

- Statens institutt for rusmiddelforskning (SIRUS) opererer ikke med begrepet alkoholiker, men storkonsument. Storkonsument er en som drikker mer enn 10 cl ren alkohol per dag i snitt gjennom hele året. Etter beregninger anslår SIRUS at det kan være snakk om ca 90.000 storkonsumenter i Norge. Men tallet er usikkert.

KILDE: SIRUS OG NORSK
HELSEINFORMATIKK

- Og min var altså rødvin. Jeg vil tippe at jeg i snitt drakk to liter om dagen, mot slutten kombinert med antidepressiver. Det rare er at jeg opplevde meg selv som en bedre mamma i den perioden, jeg følte jeg var rolig, blid og avbalansert.

- Hvordan var en vanlig dag for deg?

- Jeg sto opp og fikk barna på skole og barnehage. Mannen min dro på jobb. Så fylte jeg opp tekoppen med rødvin. Den var med meg over alt. Etter hvert så jo folk at jeg var blå i munnen, derfor gikk jeg rundt med en klut og tannpasta i lomma, hvis noen kom innom uten at jeg visste det. Jeg drakk nokså jevnt gjennom dagen. Hadde mye ener-

gi. Føyk rundt, laget middag.

- Var det ingen som merket noe?

- Jeg tror ikke det. Jeg var aldri ordentlig full når barna mine var våkne, men på slutten, før sammenbruddet, raknet det mer og mer.

Redningen

Da «Maria» gikk på sitt første møte med Anonyme Alkoholikere (AA) i Vestfold, forandret alt seg.

- I min drikkeperiode gikk jeg hos en psykiater i offentlig regi. Det var han som anbefalte AA til meg.

- Hvordan var det å komme dit?

- Først og fremst skjønte jeg ikke at alle var så normale. Jeg

vet ikke helt hva jeg hadde forventet meg, men ikke at de skulle være så vanlige. I tillegg lo de mye, jeg kunne ikke forstå det, at de lo.

Nå har «Maria» vært rusfri i fem år.

- AA reddet livet mitt, her i Vestfold kan jeg gå på møter hver dag om jeg vil. Jeg har en sponsor som har vært edru i elleve år nå, hun har fire barn og nokså lik utdannelse som meg. Jeg kan ringe henne når jeg vil, vi møtes regelmessig. Etter en stund handler det ikke lenger om å kutte alkoholen, men om å håndtere livet på godt og vondt. Leser noen dette og tenker at AA kunne være et alternativ, er absolutt alle velkomne hos oss.



Riisby

Tove Kristin Jevne
Institusjonssjef

Hilsen fra Riisby

På Riisby har vi mange prosjekter på gang. På Landsmøte til Det Hvide Bånd på Stord fortalte jeg litt om det vi holder på med for tiden. Det stilles mange krav til institusjonsdrift. Et av disse er innenfor det vi med en samlebetegnelse kan kalle kvalitets-sikringsarbeid. I følge spesialisthelse-tjenesteloven skal institusjonen blant annet ha et eget kvalitetsutvalg.

For tiden jobber vi med et prosjekt knyttet til personvern og informasjonssikkerhet. Institusjonen skal knyttes opp til Norsk Helsenett og da forutsettes det at alt er på plass når det gjelder sikkerhet. I tillegg jobber vi med å forbedre internkontroll-systemene våre. Blant annet har vi gjennomført en risiko- og sårbarhetsanalyse på driften av institusjonen og på arbeidsmiljøet.

Videre har vi hele dette året jobbet med et IA (Inkluderende arbeidsliv) prosjekt når det gjelder å fremme trivsel på arbeidsplassen. Her har vi hatt to samlinger for hele personalgruppa. Nå er vi i gang med å jobbe i mindre grupper med delprosjekter knyttet til temaene som ble berørt i fellessamlingene.

Temaene det dreier seg om er verdier, holdninger og kommunikasjon, organisering og struktur, faglig utfordringer, trivsel og lederskap. Formålet er å dyktiggjøre oss selv slik at vi hele tiden kan gi pasientene

den beste hjelp, i tråd med vår Virksomhetside. Arbeidsgruppene forventes å komme med forbedrings-tiltak innen angitt tema og de skal levere sine bidrag innen midten av desember.

Riisby driver stadig med rekruttering av ansatte. Dette er et svært viktig arbeid. Søkere skal vurderes ut i fra faglige kvalifikasjoner både i forhold til utdanning og arbeidserfaring, og personens skikkethet i forhold til jobben som skal besettes.

Intervju og innhenting av referanser er viktige verktøy i utvelgelsesprosessen. Ofte har vi mange gode søkere, noe som kan gjøre det vanskelig å velge. Høy gjennomsnittsalder i staben gjør at det gradvis vil bli en del utskiftninger i årene som kommer. Generasjonen som snart blir pensjonister, har i stor grad formet Riisby til det denne institusjonen er i dag!

En av dem jeg tenker på i denne sammenhengen er Audun Solum, som i disse dager tar avskjed med Riisby. Han har arbeidet som behandler på Riisby i nærmere 30 år. Han representerer den verdifulle kunnskapen som må tas vare på og overføres til neste generasjon.

Forhåpentligvis vil det skje en del kunnskapsoverføring mellom aktørene i de ulike arbeidsgruppene som pågår. Vi har også flere andre prosjekter på gang som det tar for mye plass å komme inn på her.

Men som dere sikkert skjønner så har det vært en innholdsrik og travel høst på Riisby. Den øvrige driften på institusjonen skal jo gå sin gang selv om staben til tider er engasjert i ulike prosjekter i tillegg til det daglige.

Selv om vi foreløpig ikke har sett den første snøen her på Østlandet ennå, må vi regne med å stifte bekjentskap med vinteren om ikke så lenge.

Snart er det førjulstid med alt det som hører med. På Riisby prøver vi å gjøre denne tiden så hyggelig som mulig, uten å stresse eller legge opp til store forventninger om alt som skal skje. Vi vet at mange gruer seg til høytiden. Ved at den enkelte selv kan bestemme hva det er ok å delta på, håper vi at både førjulstid og selve julen kan for den enkelte pasient oppleves god dette året.

Vi vil samtidig få benytte anledningen til å ønske dere alle en riktig god jul!

Hilsen fra Riisby
v/ Tove Kristin

Riisby

Tora Hussan,
Styreleder



En Stjerne skinner i natt

I en av de nye julesangene av Eivind Skeie synger vi: «Verden var aldri helt forlatt, en stjerne skinner i natt»

Kan en stjerne tenne håp? Ja! Vi leser om de tre vise menn som var på leting etter jødernes konge. Fra Østen hadde de sett stjernen hans gå opp, og kom nå for å hylle han. Stjernen hadde gitt de tre et sikkert håp om å finne kongesønnen.

Vi leser at etter et «blindspor» innom Jerusalem, fikk de igjen se stjernen der den viste vei helt frem til barnet i krybben.

Stjernen, som hadde gitt dem håpet, hadde ikke skuffet! Og nå går vi mot høytiden der vi igjen skal få feire Jesu fødsel. Han som ble født inn i en ugjestmild verden, og som også ble flyktning da de måtte rømme til Egypt for å unnslippe Herodes onde hensikt.

Historien om Jesus slutter ikke med barnet i krybben eller flukten til Egypt. Takk og lov for det! Jesus levde sitt liv, - og ga livet sitt som et offer for å gi oss alle et håp for livet og evigheten. Dette kan vi ta imot som den store julegaven!

Han vil være vårt håp og vår ledestjerne slik vi synger i en av våre gode, gamle julesanger: «Vi har og en ledestjerne, og når vi den følger gjerne kommer vi til Jesus Krist, kommer vi til Jesus Krist.»

Med et hjertelig ønske om en velsignet julehøytid til dere alle fra Tora!



Riisby

Ragnar Engen,
Riisbyprest

«Ånd mot rus» eller på latin: «*Spiritus contra spiritum*»

Den 8.oktober deltok jeg på Det Hvite Bånds landsmøte på Stord sammen med leder på Riisby, Tove Kristin Jevne. Vi fortalte begge om livet på Riisby. Tove Kristin sa blant annet at antall ansatte utgjør ca. 50 årsverk. Dette kan høres mye ut, men i mitt innlegg poengterte jeg at det er meget krevende å komme seg ut av rusavhengigheten når den etter mange års forløp har satt sitt preg på både den fysiske, psykiske, sosiale og åndelige helse. Derfor er det nødvendig med mange yrkesgrupper og kompetente profesjoner som kan stå sammen med pasientene og være deres medarbeidere og medvandrere. Sammen kan vi bli i stand til å finne veier ut av ruslidelsen, - en lidelse som innebærer noe så paradoksalt som motstand mot egen tilfriskning. Så gåtefull er rusavhengighet.

Riisby bygger sin virksomhet på et helhetlig menneskesyn med vekt på fysiske, psykiske, sosiale og åndelige behov. Det åndelige er som renninen i en vev, som binder de ulike sider i virksomheten sammen. Innsikten som faggruppene representerer, kombineres med ånd, det vil si med kraft og kjærlighet. På den måten blir rus møtt med ånd. Ånd heter på latin spiritus. Den kjente psykiater Carl G. Jung påpeker et sted at det er den samme betegnelse for den sterkeste gift (spirit) og den

største kraft. Derfor formulerte han kraftsatsen: «Ånd mot rus», eller på latin: «*Spiritus contra spiritum*».

En av grunnene til at rus har en så sterk tiltrekning på mennesker, er at rusopplevelser kan minne om noe åndelig: velvære, indre harmoni, bedre selvfølelse, fravær av dårlig samvittighet, skam og mindreverd. Ensomhet og tomhet blir ikke så smertefull. Ulempen er at det hele skjer på falsk grunnlag. Trøsten som rusmidlet gir, er et bedrag. Rusen holder ubehag og sorger på avstand bare en kort stund. Så kommer frustrasjonen, selvmedlidenheten, benektingen, løgnen og bortforklaringen. Når en har det slik, oppstår etter hvert ønsket om forandring. Mange søker seg da til Riisby med håp om at en kan finne tilbake til seg selv og den person en ønsker å være.

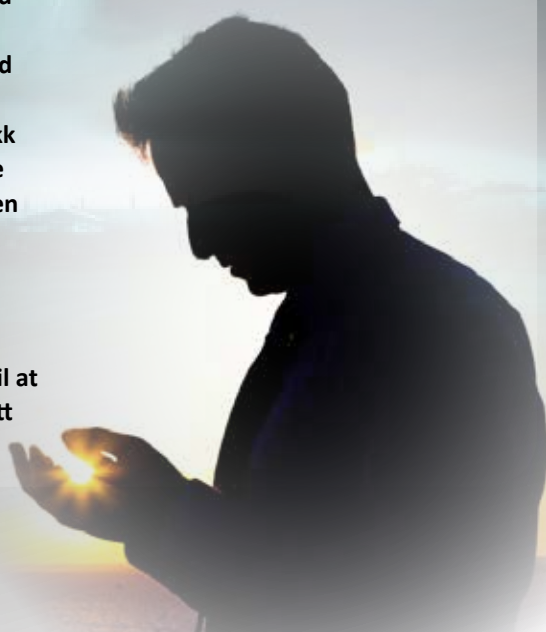
Riisby står for noe åndelig på flere plan. For det første åndelig i betydningen det kristne budskap. Gud elsker hvert enkelt menneske med en ubetinget kjærlighet. Når Gud gjør det, kan hver og en legge vekk selvforakt og mindreverd og åpne opp for å være glad i seg selv på en god måte. På det viset kan en få tilbake en sunn selvfølelse.

Men det åndelige beveger seg på flere plan. Når behandling fører til at en person tar ansvar for seg og sitt

liv på en helt annen måte enn før, handler det om åndelighet på det etiske plan. Og når en person får tilbake sansen for det vakre i naturen, og eksempelvis musikk og litteratur, snakker vi om det åndelige i estetisk forstand.

På Stord rundet jeg av med å vise til «Pauli ord» om Åndens frukter i Galaterbrevet 5,22-23. «Kjærlighet, glede, fred, overbærenhet, vennlighet, godhet, trofasthet, tålsomhet, selvbeherskelse.» Om en pasient etter fullført behandling bærer noen av Åndens frukter, har behandlingen vært meget vellykket. Men ordene har adresse til oss alle. Bærer vi Åndens frukter, nærmer vi oss den person vi er kalt til å være, og som det menneske vi selv innerst inne ønsker å være.

Hilsen
Riisbyprest Ragnar



III. foto: Colourbox



Rusmisbruk fratar deg muligheten for å gi omsorg!

Omsorg er et begrep som innbefatter mye, som omsorg for andre og omsorg for deg selv.

Hvem gir du omsorg, og hvordan gjør du det? Hvordan vi selv reagerer på at andre viser oss omsorg, varierer også mye. Mange spørsmål dukker opp, og vi skal drøfte noen. I første rekke skal vi se hva omsorg innebærer for barn og unge i ulike aldre.

Hva er omsorg? Å vise omsorg er det samme som å bry seg om noen. Fra fødselen av er vi avhengige av at noen viser oss omsorg og tar vare på oss. Vi trenger for eksempel mat, søvn, kjærlighet og ren bleie.

Små barn trenger mye stell og omsorg. Som voksne er det vårt ansvar at de blant annet har rene klær, får nok mat og søvn, at de får frisk luft, og at de vokser opp i trygge omgivelser. Små barn trenger mye kjærlighet og trygghet for å kunne utvikle seg til sunne, trygge individer. Voksne viser barn omsorg ved å gjøre praktiske ting for dem som de ikke greier selv. Barna er avhengige av at voksne er sammen med dem og ser hva de trenger til enhver tid.

Etter hvert som barna blir større, endrer behovet for omsorg seg. De greier mer selv, og de er ikke så

avhengige av andres hjelp lenger. Noen har sykdommer eller funksjonshemminger som gjør at de trenger en annen type hjelp og omsorg enn andre på samme alder. Det medfører at du kan møte ungdommer på din egen alder som trenger hjelp til blant annet personlig stell og mating.

EKSEMPEL

En morgen du våkner, er du febervarm og veldig forkjølt. Du tenker at det hadde vært godt å holde sengen, men har ikke samvittighet til å være hjemme. Du vet det er få voksne på jobb, og kanskje var det noe spesielt på planen i dag? Du går på jobb.

Er det riktig? Hva med smittefaren? Hva med alle barna som kan bli forkjølt, og faren for å bli enda sykere selv?

Den amerikanske psykologen Abraham Maslow beskrev menneskers grunnleggende behov, og i de første leveårene er omsorg nært knyttet til det. Du finner mer om Maslows grunnleggende behov i lenkesamlingen.

ER DET ALLTID SLIK?

Dessverre opplever ikke alle barn å vokse opp med trygghet og kjærlighet rundt seg. Noen voksne greier ikke å ta seg av barna sine, og det er stor forskjell på om disse barna får hjelp, hvilken hjelp de får, og hvor god hjelpen er. Det er samtidig stor forskjell på hvordan mangel på omsorg eller dårlig omsorg i barndommen påvirker barna senere i livet.

Avd. Sosial



Aud Bodil Brekka



Kilde: Barne- og ungdomsarbeiderfag Vg2

Landsmøtet på Stord

Fra torsdag 8. til søndag 11. oktober var ca 70 delegater fra nord og sør, øst og vest i landet samlet til Det Hvite Bånd sitt Landsmøte på Stord.



Spesiell gjest var over 80 år gamle June Ballard, Avdelingsleder for Bibel og Bønn fra USA. Temaet for dette Landsmøtet var "For Gud, Heim og alle folk" i dag, med temasangen "Søk først Guds rike"

Nestleder i DHB, Aud Bodil Brekka åpnet Landsmøtet med et varmt velkommen til hver og en av deltagerene. Fellessangen "De kommer fra øst og vest" ble sunget før Kretsleder for Haugaland krets, Brita Nilssen ønsket alle hjertelig velkommen til Stord. Korstog salmen ble lest av Landsstyremedlem Anne Grete Olsen og styremedlem i Haugaland krets Bjørg Østevik. Landsleder Margaret Østenstad talte til oss, inspirerende og engasjert. Aud Karin Førland sang, før fellessang og bønn for Landsmøtet ved Eva Trobe.

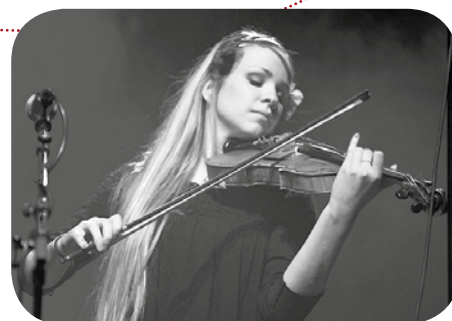
Etter nydelig middag ledet Aud Karin Førland en nydelig lovsangskveld der vi og fikk høre nytt fra Riisby ved Tove Kristin Jevne, om planer framover og gode resultater. Ragnar Enger som har vært prest på Riisby i 18 år, fortalte om årene der med de mange utfordringer og gleder. Etter hans foredrag om "Ånd mot rus" satt vi igjen med vissheten om at Ragnar prest var rett mann på rett sted, en person med omsorg og varme for sine medmennesker. June Ballard avsluttet med bønn og refleksjoner. Fredag var det frukost og bønn for de morgenfriske, deretter andakt ved May Britt Røyrvik, avdelings leder for Bibel og Bønn. Landsmøtet ble offisielt åpnet og vi startet med de første punktene på programmet.

Kari Lossius, leder for Bergensklinikkene hadde fagtema fredag formiddag og etter lunsj kl 1400. Hennes temaer var: "Hvorfor går hun ikke bare – om kvinner og vold" og "Betydning av gode relasjoner". Lossius var som alltid veldig interessant og hadde en lyttende forsamling med seg fra første stund. Hun nevnte hvor viktig det



var for kvinner som levde og hadde levd under vold i hjemmet, å legge skylden på den som skal ha skylden; den som slo! Viktig for å komme seg videre i livet var det også å ha venner og et godt nettverk rundt seg. Betydningen av gode relasjoner viser seg på mange måter; hjernen forandrer seg når en møter mennesker som har tro på deg. Mentaliseringsevne = sjelens immunforsvar, sa også Kari Lossius. Ved fokus på relasjoner for en rusmisbruker og en behandler, er det viktig og ha en god balanse mellom det å gi støtte og å utfordre.

Landsmøteforhandlingene fortsatte frem til middag. Om kvelden var det Landsmøtefest som Margaret Østenstad ledet og der vi deltagere kunne glede oss over mange flotte innslag. Tidligere ordfører i Stord Kommune, Liv Kari Eskeland kom med en hilsen og åpnet med et sitat av Ivar Eskeland: "Gud var i godlag då Han skapa Vestlandet!" Mye god og interessant orientering om Stord og Sunnhordlandsbygdene.



Tiril Einarsdottir trollbandt oss alle med nydelig sang og fiolinspill, akkompangert av faren Einar Steinkopf på gitar.

Festtalen hadde Daniel Sjøen, med emnet, "Ungdom i dag".

Han hadde mye tankevekkende og gode utspill til oss i foreldre og besteforeldre generasjonen: "Dere skal være forbilder for de unge, dere skal be for de unge!" Da han vokste opp var det mot normalt ikke å være avholds! Nå, bare noen år senere er det mot normalt å være avholds!



Oddrun Småbrekke fortalte om Bjørgvin krets sin barneleir, et flott tiltak som engasjerer både barna som kommer dit, og Hvite Bånd søstrene i kretsen.

Kari Bollette Lundal fortalte fra Rut's bok: "Rut – en kvinne med omsorg og mot." Vi har bare ett ord for framførelsen av det vi så og hørte: FANTASTISK! Vi opplevde å være med henne sammen med Rut i hennes tidlige år!



Else Karin og Rolf Stackbom gledet oss med god andakt og sang, før June Ballard avsluttet med bønn og refleksjoner. Lørdag var det andakt av Else Karin og Rolf Stackbom, før forhandlinger.



Men allerede 0945 var vi på plass i stor og romslig buss og tok ut på tur! Først til Kværner der vi fikk guidet omvisning rundt på området, for så å bli loyet inn i kantinen til kaffi og wienerbrød og flott informasjon om arbeidet ved Kværner. Videre kjørte vi over broene i Trekant-sambandet til nabo kommunen Bømlo og til Moster Amfi. Der fikk vi omvisning og et tydelig inntrykk både visuelt og muntlig om Norges historie i fra hedning tid og etter kristendommen kom til landet.

Lunsj og videre forhandlinger stod på programmet på ettermiddagen, før middag og Festkveld ved Stord Hvite Bånd. Anne Marie Rønningen gledet oss med nydelig pianomusikk både til åpning og avslutning.

Osternes Mannskor kom som et friskt pust i busserull og sang sanger fra

Salhuskvintettens mange flotte viser om kystkulturen på vestlandet. Stor jubel i salen!

Kari Lønning Aarø hadde en fantastisk engasjert og flott avholdstale. Med humor og alvor tok hun fram farene ved

alkohol, og kritiserte sterkt norsk helsevesen og andre, som lovpriser måtehold, og som mener at vi avholdsfolk er en ekstremgruppe på linje med alkoholikere, bare på motsatt side.



Oddvar Naustdal viste bilder fra Stord og Kommunene i distriktene rundt om i Sunnhordland. Brita Nilssen viste en video fra hennes og Margaret Østenstad sitt siste besøk i Guatemala, og overrakte en innrammet hilsen nydelig påskrevet fra Fondation Debora. Margaret Østenstad som ble gjenvalgt som landsleder, takket og gav heders-priser til Bergny Birkenes, Ragnhild E. Håland, Anne Grete Olsen, Aud Bodil Brekka og Jenny Kristiansen itillegg til Silvia Molander og Berta Liarbø som ikke var tilstede.

June Ballard avsluttet også denne kvelden med bibelvers og refleksjoner. Kaffi og flotte kaker ble servert både fredag og lørdag etter festene. Nydelige marsipankaker og kaker spandert av Haugesund Hvite Bånd, Stord Hvite Bånd og Landsmøtet.

Søndag morgen var det avslutning med mange hilsener. Kl. 10.30 sto bussen klar og vi fikk være med på Gudstjeneste i Nysæter kirke, en forholdsvis ny kirke bygget i rød murstein. Kirken var fullsatt, Landsmøtekoret sang, Margaret Østenstad hadde intimering og kollekten gikk til Det Hvite Bånd. Det kom inn kr. 9729,- som vi takker hjertelig for. Etter lunsj var det TAKK til alle som kom, til hotellet som gav oss topp servise, servert med smil og hjertelighet slik at vi alle følte oss velkommen og vel ivaretatt på alle måter! En stor takk til vertsförening i Haugaland Krets - Stord Hvite Bånd for et GODT gjennomført Landsmøte!

Største takken går til HAN som i sin store nåde lar oss få stå i dette arbeidet! Fremdeles trenger vi i Det Hvite Bånd å bry oss om mennesker i deres nød!

Forts. side 33

Med søsterhilsen
Aud Bodil Brekka og Brita Nilssen
Referenter





TIL LANDSMØTE PÅ STORD 2015

Vi bryr oss! – «Inspirasjon til videre innsats 2»

Det Hvite Bånd

Norske Kvinners Kristne Avholdsforbund
Tilsluttet World Woman's Christian Temperance Union

En rusfri verden – “For Gud, Heim og alle Folk”

Vårt formål: Det Hvite Bånd er en avholdsorganisasjon for kvinner, som på kristen grunn arbeider for å forebygge alle slags rusgifter, verne om familien, få kvinner med i avholdsarbeidet, fremme likestilling i borgerrettigheter og mellomfolkelig fred og forståelse.

Vår Visjon: En levende og velfungerende Hvite Bånd organisasjon

Vår Misjon: Støtte enhver i å velge en rusfri livsstil for å unngå helseskader og andre problemer

Vårt Håp: Delta i arbeid som kan gjøre en forskjell i menneskers liv, oppmuntre og gi dem muligheter til å tjene Gud og til å bygge sterke og ansvarsbevisste familier, noe som igjen vil påvirke nasjonenes verdsett.

Mål for neste 2-års periode:

1. Gjøre Det Hvite Bånd til en livskraftig organisasjon ved å gjøre oss mer synlig
2. Fremme samarbeid med andre organisasjoner
3. Fortsette å ha rent drikkevann som prosjekt
4. Holde oss orientert og oppdatert om nye artikler fra fagfolk i helse-Norge
5. Opprettholde barneleirer
6. Vektlegge mer samvær med barna og familien, særlig i høytiden og i feriene
7. Avdelingsarbeid
8. Prosjekter
9. Medlemspleie/medlemsverving
10. Forebygging av vold
11. Forebygging av mobbing

1. Vi ønsker at Det Hvite Bånd skal være en livskraftig organisasjon

Vi arbeider med å opprettholde og styrke vårt eksisterende arbeid rundt i landet. Både nye gamle og nye medlemmer og andre interesserte, oppfordres til å delta på lokale DHB-arrangement. Det gir ny giv og inspirasjon til videre arbeid. **DU ER VIKTIG!**

Uansett hvor man bor i landet kan man benytte muligheten til å påvirke politikere, for eks. på kommuneplan, for å redusere alkoholforbruket i Norge. Det er kommunestyrene som bestemmer antall skjenkesteder, skjenketider, osv. Din påvirkning kan være avgjørende.

2. Fremme samarbeid med andre organisasjoner

Det Hvite Bånd har representanter i ulike avholdsorganisasjoner og dette er viktig. I arbeidet for en rusfri verden, er det viktig å samarbeide med andre organisasjoner. Slik kan må få større nedslagskraft for vårt budskap.

3. Fortsette å ha som prosjekt å arbeide for rent drikkevann, som er en menneskerett:

Mangel på rent vann gjør at kvinner og menn produserer, selger og drikker sterke alkoholholdige drikker. Vannet de har tilgang til er sterkt forurenset/ giftige og gjør dem syke. Konkrete eksempler på hva donasjoner fra DHB har gjort.

4. Holde oss orientert og oppdatert om nye artikler fra fagfolk i helse-Norge

Fagfolk i helse-Norge advarer mot økninger i alkoholkonsumet, det fokuseres blant annet på å få alle til å leve et sunnere liv. Det Hvite Bånd har alltid vært klar over den store skadevirkningen alkohol medfører. Et av temaene vår organisasjon har fokusert på er skadevirkning av alkohol under svangerskapet. (Føtal alkoholsyndrom, forkortet FAS (etter engelsk Fetal Alcohol Syndrome))

DHB vil fortsette med å advare mot farene ved å drikke alkohol under graviditeten og støtter oss på forskning som er gjort rundt dette nasjonalt og internasjonalt. Sammen med fagfolk står vi sterkere.

5. Opprettholde barneleirer

Det Hvite Bånd ser det svært viktig med forebyggende arbeid. Vi arbeider videre med å tilby leirskole opphold for barn. Store eller små grupper kan søke om midler fra DHBs Olafia- fond. I arbeidet med barn og unge søker DHB å

formidle et enkelt budskap knyttet til farer med rus, og andre relevant emner.

Videre er det DHBs mål å formidle Guds ord, være et godt forbilde og være åpen og lyttende.

Vi vil at barn skal føle seg SETT!
Landskontoret har brosjyrer og plakater til utdeling.

Ta kontakt med Landskontoret hvis du ønsker å få tilsendt informasjons-brosjyrer fra oss: dhbsek@actis.no

6. Vektlegge mer samvær med barna og familien, særlig i høytiden og i feriene

Ferien er en glimrende anledning til å legge fra seg telefonene – og fjerne seg fra andre skjermer – for å tilbringe kvalitetstid sammen og skape minner som varer og varmer. Kommunikasjonen i familien er viktig - det er forebyggende og gjør det lettere å avverge problemer. Barna er vår største ressurs og de voksne må ta sitt ansvar og sørge for rusfrie soner, særlig rundt høytidsdager.

7. Avdelingsarbeid

Vi ser viktigheten av å jobbe i nærmiljøet og oppfordrer kretser og lokallag til å informere og inspirere på lokale møter og kretsmøter. Målet er å effektivisere arbeidet i alle kretser og lokallag.

8. Prosjekter

DHB ønsker å gjennomføre enkle prosjekter der en involverer venner og kjente, og kan bidra til økt kjennskap til DHBs arbeidet og til å rekruttere nye medlemmer.

VI VIL:

(a) Vektlegge rusforebyggende arbeid rettet mot barn, unge og familier
Skolene er en viktig arena for å holde

rusforebyggende undervisning da vi når mange på en gang. Det kan ikke understrekes sterkt nok at bare seriøse aktører bør brukes. Som oftest blir dette tiltaket satt stor pris på av lærerne som har rusforebygging i skoleplanen.

(b) Vektlegge sosialt arbeid

Sosialt arbeid i regi av Det Hvite Bånd: Blomstermisjonen, besøkstjeneste, utsending av kort og telefonkontakt, fengselsbesøk. Her er vår målsetning å videreføre arbeidet med prosjekter og oppgaver knyttet opp mot dette. For eksempel kan det holdes DHB- møter på ulike institusjoner, aldershjem, e.l. og vise at **VI BRYR OSS!**

(c) Vektlegge bruk av Bibel og bønn:

Guds ord er grunnlag for all vår virksomhet, det er for viktig for oss å formidle Guds budskap i ord og handling. Hver dag kl.12 er det mange mennesker i vår organisasjon som setter av tid til bønn, dette kaller vi 12-bønn. Vi er aldri alene «når i bønn til Gud vi går». Bønn er sentralt i Det Hvite Bånd.

(d) Oppmuntre til barnesamlinger i hjem: Vær frimodig! Inviter barn inn i «varmen» til deg, i det Hvite Båndes ånd. Det er opp til den enkelte hvordan de vil gjennomføre det. Det kan være enkle samlinger.

9. Jobbe med medlemspleie og medlemsverving

a) Vi gjør vårt beste for å ta godt vare på medlemmer som av ulike årsaker ikke kan være aktive lenger. Det er viktig at alle opplever tilhørighet og at man er av betydning. Det er viktig å oppmuntre våre medlemmer til å ta ansvar slik at hver Krets har en kontaktperson.

b) Det er selvsagt også viktig for DHB fremover at vi er aktive med å verve nye medlemmer.

10. Forebygging av vold

Ved å øke vår innsats for en rusfri verden, deltar vi aktivt med å forebygge voldelig handlinger, både i nære relasjoner og i samfunnet for øvrig. «I de nordiske landene er et flertall av voldstilfellene alkoholrelaterte. Jo mer man drikker og jo oftere man er beruset, desto mer sannsynlig er det både at man utøver vold og utsettes for vold.» (Kilde - Sirus)

Forebygging av vold er viktig av flere grunner; ikke bare for å begrense omfanget av fysiske skader, smerter og behov for medisinsk hjelp, men også for å redusere omfanget av ødelagte vennskap og sosiale relasjoner og for å sikre tryggere omgivelser for mange. Den vesentlige rollen som særlig alkohol spiller for omfanget av vold, tilsier at det er et betydelig potensial for å begrense voldsomfanget gjennom effektive alkoholpolitiske virkemidler.

11. Forebygging av mobbing

Det er viktig å gjøre det vi kan i vårt nærmiljø for å forebygge mobbing.

Alle har et ansvar for å ta et oppgjør med mobbing, både på skolen og på arbeidsplassen. Alle fortjener et miljø fritt for mobbing. Minst 40 000 barn og unge i Norge utsettes for mobbing ukentlig eller oftere.

Å bli utsatt for systematisk mobbing er den største risikofaktoren for psykiske lidelser blant barn og unge. I tillegg er ofre for mobbing mer tilbøyelig til å havne i belastede miljø med alkohol- og narkotikamisbruk.





Juniorleder hilsen

Oddrun Småbrekke



Presentasjon av Juniorleder, Oddrun Småbrekke.

Kjære alle kjente og ukjente!
Mitt barndomshjem er på Øvre Håland i Time. Der vokste jeg opp med mor og far, i en søskenflokk på 7.

Fra tidlig i barneårene og langt opp i voksen alder har jeg vært aktivt med i arbeid blant alkoholikere. Det var med de frie kristne kammeratklubbene. Jeg er utdannet sykepleier, diabetes-sykepleier og faglærer. Nå arbeider jeg på et sykehjem.

Etter at jeg giftet meg med Lars har jeg bodd i Tørvikbygd (ved Hardangerfjorden). Vi har 5 barn og driver gard. Vi har hester som hobby. Hestene er med oss på leirene og der bidrar de til mye glede.

I 1991 ble jeg valgt som juniorleder i Bjørgvin krets og det vervet har jeg

enda. I alle disse årene har jeg hatt hovedansvaret for kretsens årlige barneleir. Det er et arbeid som har vært drevet i mange år før jeg ble med i dette arbeidet. Vi har også hatt informasjonsarbeid på skoler og i ulike lag. Takker mine dyktige medarbeidere. På lokalplan har jeg også vært leder i over 20 år og er nå også kretsleder.

Som leder i junioravdelingen ønsker jeg å fortsette dette viktige forebyggende arbeidet blant barna. Men nå vil jeg i lag med styret i lands junioravdeling styrke det forebyggende arbeidet blant de unge.

For de er DHB sin fremtid og det er i ungdomsårene at de grunnleggende valgene i livet blir tatt.

En viktig del av arbeidet blir å følge opp og videreutvikle Juniorklubben. Og til å verve nye juniormedlemmer. Gud har sagt at vi skal lære den unge

den vei han skal gå! Salme 22,6. Takk til deg som er med og ber for arbeidet, for det trenger vi.

Det er med spenning og forventning jeg tar fatt på dette utfordrende og viktige arbeidet.

Nå er det snart advent og julehøytid. I den forbindelse støtter DHB aksjonen Hvit Jul. For vi mener det er spesielt viktig at barna får en trygg og god Jule- og nyttårshelg. Det forutsetter at omsorgspersonene rundt barna er rusfrie.

Vennlig hilsen og Guds fred.

Oddrun Småbrekke.



Gi flere barn en hvit jul

JULEN ER BARNAS HØYTTID

HVITE DAGER er et mye brukt begrep for alkoholfrie dager, derfor snakker vi om en Hvit jul. Vi ønsker å tilbringe julen sammen med barn på barnas premisser.

ALKOHOLEN PÅVIRKER oss og gjør oss annerledes enn det barna er vant til. Barn ønsker seg voksne som er trygge og forutsigbare, også i jula.

I DESEMBER DRIKKER VI DOBBELT SÅ MYE som i de andre månedene i året. Juletradisjonene er preget av høyt alkoholforbruk i mange hjem. 90.000 norske barn har minst én forelder som misbruker alkohol og det antas at det er dobbelt så mange barn som har foreldre med et risikabelt alkoholforbruk*. Det er mange barn som gruer seg til jul.



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

GUD sin julegave til oss er JESUS

EN GAVE TIL GLEDE FOR ALLE MENNESKER

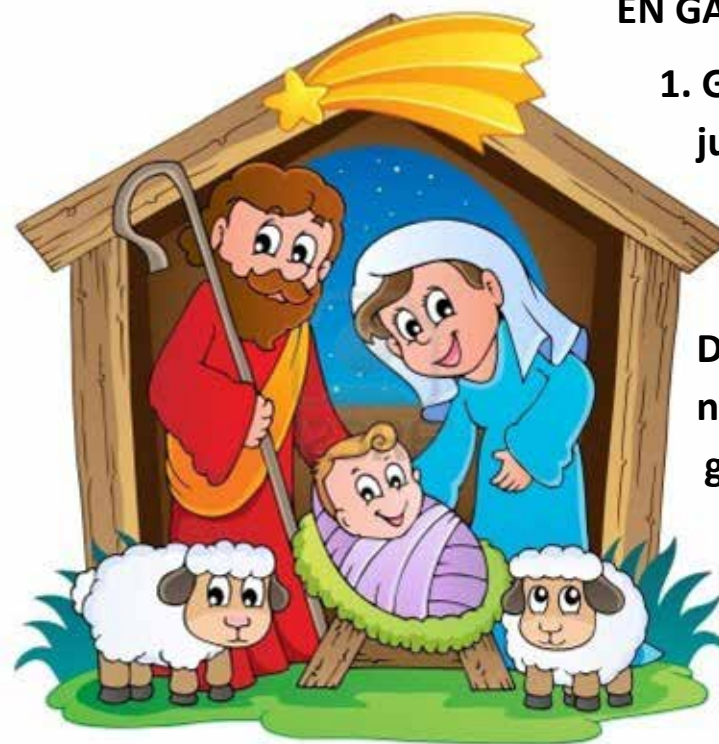
1. Gud sin egen sønn oss gav nå ved juletime. Derfor går et lovsangshav Over verden vide.

Derfor fra det høye kor Lyder det her nede: Gi, det er din sak på jord, Gi, og gi med glede

2. Gi din Gud ditt hjerte hen, Gi din ringe neste!

Gi din uvenn og din venn, Gi dem av ditt beste! Gi til du blir tom og arm, Intet skal du miste!

Gi til du blir rik og varm, Rikest på det siste!



JuleBilde til fargelegging



finn 5 feil



Gammeldagse julekaker



oldemors ingefærnøtter

OPPSKRIFT:

200 gr sukker
200 gr margarin
1 ¼ dl kremfløte
1 ¼ dl sirup
1 liter (½) kg hvetemel
1 ¼ ts natron

1 ts malt ingefær
10 sitrondråper

Smør og sukker røres hvitt, tilsettes fløte og sirup. Mel, natron og ingefær

blandes i deigen som tilslutt krydres med sitrondråper. Trilles til små kuler som settes på smurt plate og trykkes ned med en gaffel. Kakene stekes i 8 – 10 min på 200 grader.



julekrydder i varm saft

Varm opp 2,5 dl saft, bringebær, solbær el tranebær. Ha oppi 2 dl vann, to – tre hele stjerneanis, en kanelstang og la det trekke en liten stund.

Ha det oppi to krus og kos deg!



Marsipankule

Bruk en pakke ferdig marsipan. Trill passe store kule, smelt 50 gr sjokolade sammen med 50 gr delfiafett.

Dypp kulene i sjokoladeblandingen og pynt dem med nonstopp, kokos, hjertepynt, eller det du synes er best!



julenøtter og julegåter



Finn veien til nissen for de 3 pingvinene



Fargelegg

hvordan begynner disse julesangene

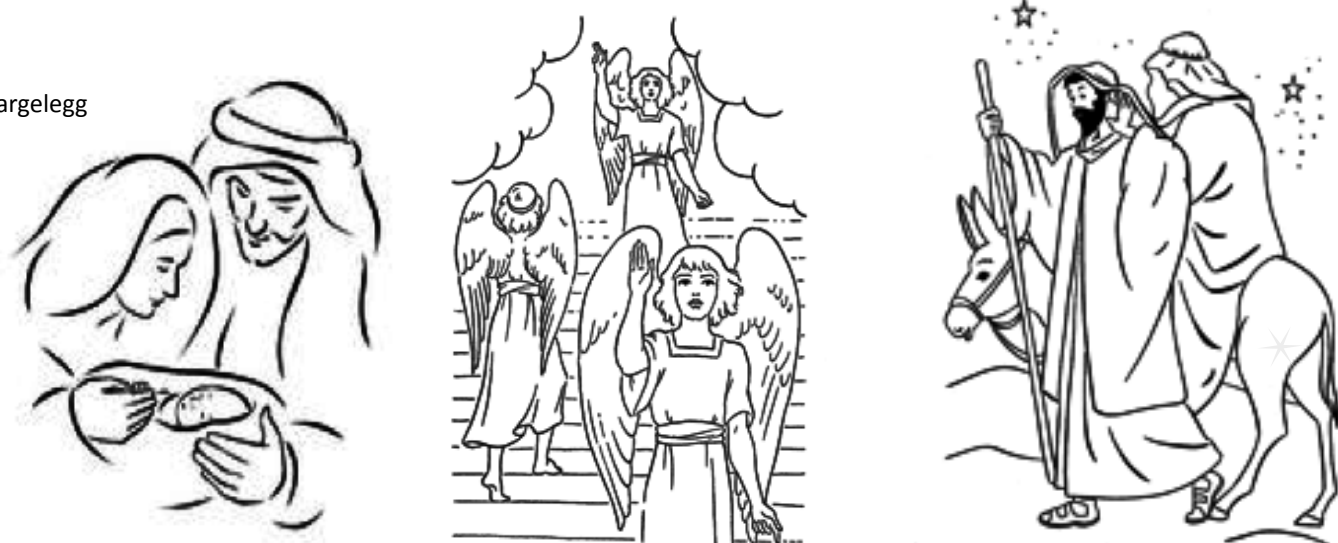
1 + ☆ + ? + i natt.

SVAR:
Du grøanne glitrende tre goddag
En stjerne skinner i natt
Du grøanne glitrende tre goddag
Fære være Gud i det høyeste, og fred på jorden

Du + ? + glitrende + 🎄 + goddag.

Hva sang englene på Betlehemsmarkene på julenatten da Jesus ble født?

Fargelegg



I Advents tiden kan vi forberede oss til jul



LA JULEN VÆRE RUSFRI

Ungdom over 13 år



Er du ute i selskap med venner som drikker alkohol, demonstrer din avholdenhet med å drikke alkohol-frie drinker. Vær frimodig og hold drikken høyt så slipper du å bli tilbudt drinker med alkohol.

Du vil føle deg mer komfortabel og gli lettere inn i gjengen.

ØV PÅ ENGELSK
KUNNSKAPEN DIN!

ALKOHOL -
DEN MEST BRUKTE
RUSGIFTEN I VERDEN!

IKKE ØDELEGG JULEN
OG JULEFEIRINGEN
MED ALKOHOL

ALCOHOL



HIGH
DEPENDENCY
RISK



HIGH
INJURY
RISK



CAUSES
FETAL ALCOHOL
SYNDROME.



HIGH
SEXUAL
ASSAULT
RISK



3.3MILLION
ALCOHOL RELATED
DEATHS
IN THE WORLD 2012

USA third most preventable cause of death

1 IN 4

COLLEGE STUDENTS
STUDIES SUFFER
BECAUSE OF ALCOHOL



DRINKING IN YOUTH
INTERFERES WITH
BRAIN DEVELOPMENT

This can lead to mental, health and
drinking problems later in life.



MOST COMMONLY USED
DRUG
IN THE WORLD



Julehistorie om dagen femte juledag

I dag flykter Jesus og foreldrene hans til Egypt. Maria og Josef skynder seg å samle sammen det lille de har, og det vesle Jesusbarnet pakker de nok godt inn før de forlater grotten i Betlehem. Det var et hjem, men det er det ikke lenger.

De er i stor fare. De må håpe at de ikke blir oppdaget. Kanskje har de gjemt Jesus i tøy så han nesten ikke syns. Kanskje håper de at han ikke begynner å gråte idet de forlater Betlehem nesten på samme måte som da de kom – en kvinne og en mann og et lite esel.

I dag feirer vi det å ha et hjem. Jesus og Maria og Josef var en liten familie som måtte flykte fordi de var forfulgt. Mange mennesker opplever dette. Mennesker, store og små, nyfødte barn og gamle mennesker må forlate hjemmene sine og alt de eier. Også i dag er det familier på flukt fordi hjemmene deres er ødelagt av krig og terror.

I dag tenker vi på dem som er på flukt. Jeg tenker på hjemmet mitt som det stedet jeg bor, alle tingene mine, teppene på gulvet, og stolen jeg sitter i. Men et hjem er noe mer enn et hus. En jente som var på flukt sammen med familien, sa det slik: "Vi har et hjem, men vi har ikke noe hus å ha det i."

Familien vi tenker på i dag, er på flukt. Samtidig feirer vi hjemmets og familiens dag.

I dag er dagen for å fylle huset med gjester – et hjem er også et sted der vi inviterer andre inn.

Matt 2, 13-15

Da de var dratt bort, viste Herrens engel seg for Josef i en drøm og sa: "Stå opp, ta barnet og moren med deg og flykt til Egypt, og bli der til jeg sier fra! For Herodes kommer til å lete etter barnet for å drepe det."

Han stod da opp, tok barnet og moren og drog samme natt av sted til Egypt og ble der til Herodes var død. Slik skulle det ordet oppfylles som Herren har talt ved profeten: Fra Egypt kalte jeg min sønn.

Fra boken

JULEGLEDE,

Lesestykker for familien, 2004.

Gjengitt med tillatelse fra Verbum forlag.

Vi bryr oss

Lyset du treng finst

Foto: Selma Joyce Olsen

Tekst: Helge Torvund

«**Lyset du treng finst**». Dette diktet er skrevet av Helge Torvund og er et av de fineste diktene jeg vet om. Ved å bruke bare fire ord formidler han et budskap og en sannhet som er vanvittig viktig å vite om. Det er så lett for å glemme det, særlig nå om vinteren.

Mørke og korte dager omringer oss og det kan føles som om vinteren er et stort teppe så stort at vi ikke får det av oss.

Dagene blir kortere, alt blir mørkere og midt i det hele må vi huske på at lyset vi trenger, fins. I Johannes 8, 12 står det Igjen talte Jesus til folket og sa: «**Jeg er verdens lys. Den som følger meg, skal ikke vandre i mørket, men ha livets lys.**» **Jesus er Verdens Lys. Jesus fins. Lyset vi trenger fins.** Tida før jul er kanskje er mørk og masete, men det fins ting som gjør ventetida mindre vanskelig. Her er mine beste tips for å klare en mørk vinter:

1. FJORÅRETS TIPS. Først av alt leste jeg gjennom mine egne tips fra i fjor, de funket virkelig bra altså. I alle fall for meg selv, fjorårets vinter ble knallbra.

2. DIKT. Alle mennesker i hele verden burde lese dikt, særlig om vinteren.

3. HØR PÅ DEILIG JULEMUSIKK. (Jeg er forresten klar over at det er enkelte som mener det er for tidlig å begynne å høre på julemusikk allerede. Jeg har kommet frem til at siden Jesu fødsel er grunnen for at vi feirer jul – den aller beste nyheten som finnes – så kan det aldri være for tidlig å begynne å feire. På intet tidspunkt er det forhastet å feire at Verdens Frelser lever!)

4. JULEVERKSTED. Dette er noe jeg gleder meg til hver eneste advent. Invitere noen venner hjem og prate, prate, prate, strikke, lage julekort, bake og høre på deilig julemusikk. Jeg kan avslappet bekrefte at juleverksted virkelig er et stort og lovbestemt pust i bakken under årets travleste tid. Det er samtidig en gylden mulighet til å produsere hjemmelagde julegaver, som etter det ryktene sier er de beste pakkene under treet.

5. TAKKNEMLIGHET. Sistnevnt vil jeg poengtere hva jula egentlig handler om. Man kan lese mange nydelige dikt og høre flotte og nydelige sanger, men til syvende og sist er det Bibelen som har de reneste og fineste tekstene i jula, og resten av året, vel å merke.

Gjennom Bibelen kan vi lytte til hva Gud vil si oss.

Jula handler først og fremst om at Gud sendte sin eneste sønn til jorda for å frelse deg og meg, derfor må vi ikke glemme Jesus i travelheten og mørketida som vinterhalvåret bringer. Det viktigste vi kan gjøre i juletida er å takke Gud for det vi har og leve etter Hans vilje.

I Jakobs brev kapittel 2, vers 14-26, står det: **Tro og gjerninger 14 Hva hjelper det, søsken, om noen sier at han har tro, når han ikke har gjerninger? Kan vel troen frelse ham? 15 Sett at en bror eller søster ikke har klær og mangler mat for dagen, 16 og en av dere sier til dem: «Gå i fred, hold dere varme og spis dere mette»**

– hva hjelper det, dersom dere ikke gir dem det kroppen trenger? 17 Slik er det også med troen: i seg selv, uten gjerninger, er den død. 18 Kanskje vil noen si: «Du har tro, jeg har gjerninger.» Vis meg din tro uten gjerninger, så vil jeg ut fra gjerningene vise deg min tro.

HA EN GOD JUL!

Masse kjærlighet fra Selma Joyce



Ungdom over 13 år JULEKRYBBER FRA MANGE LAND

Julekrybber hører jula til. Mange tar den fram i adventstiden. Noen samler på krybber fra hele verden. Julekrybbe er en fin måte å gjøre Jesus synlig på i Julen. Her er noen eksempler:

ETHIOPIA



GUATEMALA



INDIANERE FRA
AMERIKA



GUATEMALA



ISRAEL



EGYPT



Andakt fra en ungdom



Daniel Sjøen

O jul med din Glede

Nå kommer julen, den er rett rundt hjørnet. Når jeg ble spurt om å skrive denne andakten, satte jeg meg ned og tenkte

«Hva handler julen om?».

Hva handler den om for meg, for deg eller for barn og unge andre steder i verden?

Presanger, julesanger, kirke, høytid, skolefri, god mat og familie er vel noen stikkord de fleste i Norge har kjennskap til. Vi er utrolig privilegerte her vi bor, vi har det vi trenger, og mer enn det. Hva med andre deler av verden? Hva med de fattige landene, u-land? Det finnes mennesker idag som ikke har noenting. Det finnes mennesker som ikke har mat, presanger, ja, de har ikke engang en kirke å gå til.

Vi gråter når vi ikke får akkurat det vi ønsker oss til jul. Det har aldri vært meningen at julen skal handle om å få alt det en vil ha.

Salme 23:

« Herren er min hyrde, jeg mangler ikke noe. Han lar meg ligge i grønne enger, han leder meg til vann der jeg finner hvile.»

Herren, Gud, vår Far vil gi oss alt det vi trenger, han vil at vi skal få hvile. Gud har gjort alt for deg, han ofret sin sønn for deg for at du skulle ha alt det

du trengte. Likevel ønsker vi oss en masse ting, men har vi egentlig behov for det?

Jeg tenker at det er fantastisk å få lov til å bo i Norge, ha alt en trenger og mere til. Jeg ønsker bare at vi skal ta oss tid til å tenke litt på de som ikke har det like godt som oss. Når Gud sendte Jesus til jorden, sendte han en engel som sa:

Lukas 2: 10-11

Men engelen sa til dem: «Frykt ikke! Se, jeg forkynner dere en stor glede, en glede for hele folket: I dag er det født dere en frelser i Davids by; han er Messias, Herren.»

«En glede for hele folket» Gud mente at Jesus var en glede for hele menneskeheten. Du som leser dette tror kanskje ikke at du kan være en glede for noen i verden. Jeg skal ikke si at du bare trenger å tro så kan du dele ut godhet til hele verden. En ting som du aldri skal glemme, du kan kanskje ikke forandre hele verden, men du kan gjøre en forskjell for ett menneske!

Når du sier hei til noen, smiler, hilser eller spanderer en kopp kaffe så kan den handlingen snu en skikkelig dårlig dag for ett menneske.

Gud kom til denne jorden for å frelse alle mennesker, vi skal følge hans fotspor, og bry oss om den ene. Jeg vil avslutte med å si, tenk over hva du prioriterer og hva som betyr noe. For det viktigste og beste du kan gjøre, det er å ha Jesus med deg. Pass på å alltid ha Jesus med deg i det du gjør, ta en kjangs å gjør en god gjerning i julen! Gi litt av deg selv for å bedre dagen for ett menneske!

Gud velsigne deg! Og må du ha en fantastisk julehøytid!

Daniel Sjøen

JESUS tek seg av den eine, som om ingen andre var, han har tid for deg når hine, tid og time ikkje har. Jesus tek seg av den eine om du minst av alle var. Han vil møte deg med kjærleik som ein trufast bror og far.





Avd. Familie

Brita Nilssen



BARN OG UNGES OPPFATNING AV FORELDRE SOM DRIKKER

Knuste Juledrømmer

”DÅRLIG GJORT NÅR IKKE FORELDRE TAR HENSYN TIL BARNA!”

Dette skrev en 16 år gammel jente inn til bladet Familien i desember 2014.

Både hun og hennes 2 søsken og hennes beste-foreldre likte dårlig julefeiring med alkohol, øl, vin og sprit.

Det viser seg selv om foreldrene mener de har kontroll, og påstår de drikker moderat uten å bli synlig påvirket, oppfatter barna og de unge i familien forandringer i foreldrene/foresattes oppførsel.

”- vi kan alle se at pappa blir påvirket utover kvelden. Pappa tror ikke at vi merker det, men det gjør vi!”

BARNAS JUL OG ALKOHOL

Kan du være så snill å skrive noe om julefeiring og alkohol? Hjemme hos oss serveres det mer alkohol på julaften enn jeg liker. Foreldrene mine tar det som en selvfølge at drikking bører med, og foran hver jul kjøper de inn både øl, vin og sprit. Jeg er storesøster i en søskenflokk på tre som ikke liker den typen festing. Bestemor og bestefar liker det heller ikke når vi alle kan se at pappa blir påvirket utover kvelden. Pappa tror ikke at vi merker det, men det gjør vi. Nå er jeg lei av å ha det sånn på selve julaften, så i år kommer jeg til å snakke med foreldrene mine om det på forhånd. Velger de å drikke, vil jeg beller dra til en god venninne og familien hennes. Jeg synes det er dårlig gjort når foreldre ikke tar hensyn til barna. Vi ønsker oss en koselig jul med juletre, god mat og god stemning, i stedet for å gå og være redde. Hilsen jente på 16 år

Jeg føler med deg og dine nærmeste. Desember er den måneden i året hvor det brukes mest alkohol i Norge. Vi vet at tusenvis av barn med deg gruer seg til jul på grunn av de voksnens ukontrollerte alkoholforbruk. Å beskytte barn, slik at de kan føle seg trygge i enhver situasjon, er de voksnens ansvar.

Jeg synes det er både flott, modig og riktig av deg å fortelle dine foreldre hva deres alkoholbruk gjør med dere, og at du ber dem om å ta hensyn. Tenk også igjennom om du bør alliere deg med besteforeldrene dine, slik at dere sammen kan ta opp bekymringene dere har for julekvelden. Merk deg at det også går an å ringe barn og unges kontaktelefon for å få råd. Den landsdekkende telefonen har nummer: 800 33 321.

Vennlig hilsen Inger Lise

HVA ER DA VIKTIGST;

At far og mor må få lov å nyte sin vin og sitt glass med øl i en julehøytid, selv om barna føler det ubehagelig, eller ta hensyn til barna som ikke liker det, men blir både engstelige og redde!

SVARET BURDE VÆRE OPPLAGT!

Barn har behov for å føle seg trygge sammen med sine nærmeste, ikke minst i en høytid som jula.

Brita Nilssen

fra «Den store juleboken», Anne-Lise Mellby

Den lille gjetergutten

Det var en gang en gjetergutt som lå under den varme dundynen sin. Da så han for sitt indre øye - uten å vite om han drømte eller var våken - hvordan det lille barnet lå i den harde krybben sin på en håndfull strå og frøs, fordi det ingen dyne hadde.

Han så tydelig både barnet som lå på det fattige leie, og seg selv, som lå under dynen. «Dette er for galt», tenkte han. «Her ligger jeg godt og varmt, mens det lille barnet må fryse i stallen.»

Og i et hopp var gjetergutten ute av sengen og rullet dynen sin sammen. Han tok den under armen for å bære den til det sted hvor han hadde sett barnet.

Men da han gikk med dynen under armen, barfotet over snømarkene, sto med en gang en lysende engel foran ham. Og engelen sa ; «Vær uten sorg og bekymring, du gode menneske. Det lille barnet fryser for alle menneskers skyld, også for din. Men du skal en gang sitte ved barnets side i himmelen, og når klokken ringer juledagen inn, da kan du riste dynen utover jorden, så dunene danser og virvler nedover mot marken.»

Og når det snør på juledagen, da vet vi at gjetergutten rister dundynen, så de lette, hvite dunene danser og virvler og hyller alt inn i uskyldens farge. Og busker og trær og skog og mark sover rolig under det lune teppet som en gang ble gitt til det himmelske barn, og som derfor kommer alle skapninger til gode.



Lesestoff

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



TIL INSPIRASJON!

Tora Husan, Styreleder for Stiftelse Riisby Beh.S. er en ildsjel. Var med og bakte 67 brød til NMS sitt julesalg i Trondheim.



HVITE BÅNDS DAMER ER HELT UTROLIGE! VI KAN BARE TAPE OM VI GIR OPP!

Solfrid Storland lar seg ikke stoppe av redusert bevegelighet! Hun holder førjuls møte hvert år på Randeberg og her er hun i koselig prat med vår dyktige kasserer i LS, Aud Karin.



Disse 4 damene kjørte over Hardangervidda for å komme til Landsmøtet vårt på Stord. Alder fra nesten 80 - 95 år



Avd. Utdanning

Torgunn Søyland Skoglund



Ikke mange har syklet fra London til Paris!

Er det verkeleg slik at alkohol dunstar bort under koking?

Mange trur urettmessig at alkohol kokar bort når du varmer opp mat. Den offisielle sanninga som så og sei alle trykkjer til brystet sitt i matverda, er at all alkohol du har oppi maten, fordunstar under koking.

To dusin store kokebøker vi undersøkte tok ikkje opp temaet i det heile tatt. Fleire slo fast at alkoholen brenn ut, men ingen nevnde kor fort eller sakte dette skjedde.

Ein kokebok forfatter som heiter James Peterson, som studerte kjemi på Berkeley universitetet i California, nevnde dette i ei kokebok som samtidig var eit leksikon. Angående sauser: Han sa at du må koke sausen minst 30 sekund etter at du har hatt i vin for at alkoholen skal fordampe. Det er noko sant i det, fordi alkohol fordampar ved 78 grader C. Difor kunne ein tru at alle sauser og stuingar som putrar eller kokar ganske sikkert er varme nok til at alkoholen forsvinn.

Dette er likevel ikkje tilfelle. Faktisk må du koke ting i godt tre timar for at all alkohol skal forsvinne. Og somme kokemetodar er mindre effektive til å fjerne alkohol enn det å berre la maten stå udekket over natta.

Ein studie som næringsdatalaboratoriet til det amerikanske landbruksdepartementet har gjort kalkulerte prosentdelen av alkohol som vart att i ulike rettar. Dette var basert på ulike kokemetodar.

SLIK VART RESULTATA:

Tillagingsmåte	Alkohol som vart att.
Alkohol tilsett kokande veske og teke bort frå varmen	85 %
Alkohol flambert	75 %
Bakt i 25 min. alkohol ikkje blanda i deigen	45 %
Utan oppvarming oppbevart over natta	70 %
Steikt /putrande med alkohol i deigen.	
15 minutt	40 %
30 minutt	35 %
1 time	25 %
1,5 time	20 %
2 timar	10 %
2,5 timar	5 %

No kan det nok hende at alkoholemengda i maten er moderat. men det fakta at noko alkohol er att, kan vera eit problem for alkoholikarar som held på med avvenning. Eller for folk som av religiøse grunnar ikkje vil ha alkohol. Folk som vil halde seg unna alkohol av helsemessige eller religiøse grunnar, bør halde seg borte frå mat som er laga til med alkohol. Det gjeld barn, folk som er i risikogrupper for alkoholisme, alkoholikarar som er på avvenning og dei som er allergiske mot stoffet. Heldigvis kan ein finna alkoholfrie drikkevarer som erstatter mange av dei

alkoholholdige varene som vert brukt som smakstilsetjing i rettar som krev alkohol.

HER ER NOKRE FORSLAG

Forslag til erstatning for alkoholvarer i kokeoppskrifter. Når du skal velja ei erstatning, må du ha i tankane kor søt, sur bitter eller skarp maten skal vera. Det er betre å bruke destillert kvit eddik framføre vanleg eddik når ein vil ha noko surt. Slik unngår du betre å framkalle allergiske reaksjonar.

KVITVINSERSTATNING

Eplejuice eller gulrot juice. Vegetabilsk buljong eller hønsebuljong som er ufortynna eller tilsett litt kvit eddikk 1/2 kopp destillert kvit eddik og ei spiseskei grape juice

RØDVINSERSTATNING

1/2 kopp grape juice eller 1/2 kopp vatn med to teskeier destillert kvit eddik. Ufortynna biffbuljong eller hønsebuljong eller tilsett litt destillert kvit eddik.

ERSTATNING FOR CHAMPAGNE

Ingerfærøl eller litt grape juice Erstatning for brandy. Eple juice fersken juice kvit grape juice eller pære juice

ERSTATNING FOR APPELSINLIKØR

Frosen appelsin juice konsentrat.



Bilder fra Landsmøte

Takk til alle som har bidratt med bilder



01



02



07



08



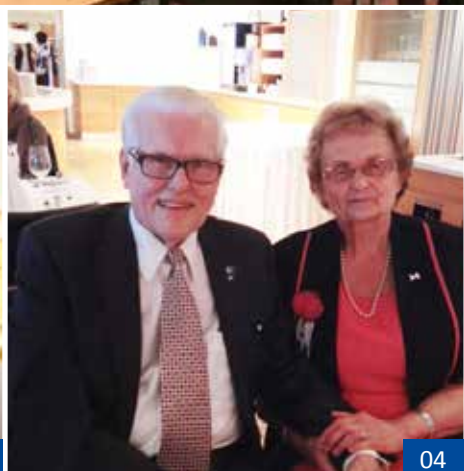
09



10



03



04



05



11



12



06



13

Silvia Molander og Berta Liarbø var ikke til stede på Hedersprisutdeling

01 - Møterom på Stord Hotell 02 - Ekteparet Jakobsen 03 - Deilig dessert 04 - Ekteparet Trobe 05 - Moster Gamle Kirke 06 - Bordetting Stord Hotell

30 Det Hvite Bånds blad

07 - Sang av Hvitveiene 08 - Nina fra Poppcorn design hilser 09 - Rose fra bord dekorasjon 10 - Omvisning på Moster Amfi 11 - Ankomst Moster Amfi

12 - Glade deltakere på busstur 13 - Landsleder deler ut Hedersprisen til Aud Bodil Brekka, Anne Grete Olsen, Jenny Kristiansen, Ragnhild E. Håland og Bergny Birkenes.

Det Hvite Bånds blad

Student

STUDENTLIVETS Glade dager!

Som tidligere elev ved både Gå Ut Senterets misjonsskole, Kongshaug Musikkgymsnas og Kvam Kristne Skole (nå kalt Norheimsund friskole), har jeg vært velsignet med et godt, trygt og kristent skolemiljø de siste 5 årene. Da jeg søkte ved NLA (Norsk Lærerakademi) hadde jeg store forventninger til at miljøet også her skulle være av sammen kaliber. Skolen er ikke like stor som de andre høyskolene og universitetene i Bergen, ligger idyllisk til på Breistein og har et kristent styre. Jeg kan si med sikkerhet at jeg har valgt den aller beste skolen for at jeg skal trives og motta opplæring i å bli en god og stødig lærer. Men det jeg ikke hadde forventet var holdningen blant de fleste elevene. **«Jeg kan ikke fordra de hersens lærerne som alltid skal komme med sine kristne ståsted.»**, **«...det er garantert en kristen om han var dømmende.»**, **«...ja jeg har ikke så gode minner derfra. Det er jo det såkalte «bibelbelte» i Norge.»**

Kommentarene og meningene om kristendom var mange og tydelige. Jeg fant raskt ut at de av oss som kaller seg kristne, er i mindretall her. Jeg fant også raskt ut at jeg var meget naiv som trodde fadderuken, som er første uken i høstsemesteret, ikke skulle by på problemer. Etter en kort introduksjon av våre faddere gikk vi til en butikk i nærheten. «Vi skal kjøpe drikke», sa de. Jeg skjønnte ikke helt hvordan alle kunne være så tørste på en og sammen tid, men gikk da og kjøpte meg en flaske med Aloe-Vera drikke. Fornøyd gikk jeg til kassen. Da jeg kom gjennom kassen stod de andre der med hver sin pose med alkoholholdig drikke. Jeg lo litt smånervøst da det gikk opp for meg at jeg hadde misforstått «drikke» helt totalt. Da gikk det et lys opp for meg og jeg forsto hvor utrolig heldig jeg har vært

som har lev så skjermet som det jeg har levd til nå. Jeg har i motsetning til de andre fått bevart den «barnslige» oppfatningen om at «drikke» er en benevnelse til tørstslukkende drikker som man kjøper når man er tørst. Det kom forståelig nok raskt bemerkninger rundt drikkeflasken min med Aloe-Vera drikke. «Det var da svært som du skulle ta det ut i kveld! Jeg tror nok du kommer til å være helt skitings etter den der.» Dette ble etterfulgt av latter fra gruppa. «Ja, det er visstnok veldig viktig det.» Sa jeg muntert og stappet flasken i veska mi sammen med yoghurten jeg hadde kjøpt. Jeg har ofte snakket både høyt og tydelig om drikkepress og forklart andre hva de skulle gjøre om de kom ut for det, men denne gangen skulle jeg virkelig bli presset riktig mye selv.

Vi hadde fått beskjed ved orienteringen på skolen at NLA sin fadderuke skilte seg ut fra de andre fadderukene. Her skulle det ikke være noe drikkepress i det hele, så vi kunne slappe helt av. Men så har det seg slik at når katten er borte, danser musene på bordet. Så sant lærerne hadde fått høre det de ville høre fra fadderstyret, kunne de vel ikke ha vondt av det de ikke visste? Dag etter dag gikk ut på å møtes hjemme hos noen, der alle hadde med seg drikke. Leke noen «drikke-leker» slik at de alle var godt «brisne» for så å dra ut i byen og møte andre faddergrupper. Jeg var nok den som skapte mest sjokk av alle i gruppen. Tre ganger gjorde jeg hele gruppen tause og måpende.

1. Da jeg sa at jeg ikke drakk.
2. Da jeg sa at jeg var jomfru og kom til å holde meg det til jeg giftet meg.
3. Da jeg sa at jeg var kristen.

Alle tre punktene var jeg alene om. Eller det vil si, hun ene var åpen for **«slike religiøse greier, men jeg har ikke en spesifikk tro akkurat..»**

Det gjør meg vondt i hjertet når jeg tenker på hvor moralen ligger i studentmiljøene i dag. Jeg sitter på bussen og hører den ene etter den andre sier. «Jeg har fri, nå skal jeg endelig få drikke meg ordentlig dritings igjen!» og de andre rister vantro på hode når de hører at den stakkars personen ikke har fått drukket på flere uker. Dette er neste generasjons arbeidere. Det er de som skal ut i jobbene om tre-fire år. Det er dem som skal styre Norge og føre oss videre. Og det er også dem som sier: **«stakkars deg som ikke får drukket hele tiden.»**, **«du er gal som ikke har ligget sammen med noen før.»** og **«Jaså ja, så du er en av dem kristne..»** Jeg bare håper og ber til Gud om at det må skje en endring her til lands. At ungdommen må våkne opp og se at de er på vei til å kjøre hverandre utenfor stupet. Jeg vil så gjerne hjelpe dem alle, men jeg får bare ta det skritt for skritt og håpe at Gud kan bruke mitt liv til å gjøre en forskjell.

- Charlotte Lauritzen



av Marie Monsen fra «Ved Juletid»

Julefortelling

Ref. fortsetter

Forts. fra side 13

LANDSMØTE 2017

Vestfold/Telemark
kretsleder, Anne-Marie
Rønningen inviterte til
Landsmøte 2017 i Sandefjord.



VALG PÅ LANDSMØTET

v/ Leder i Valgkomiteen

– Eva U. Trobe.

Valgkomiteen har bestått av:
Eva U. Trobe, Aud Bodil Brekka
og Brita Nilssen.

1. Landsleder.

Margaret Østenstad.
Ble valgt med akklamasjon.

2. Juniorleder.

Oddrun Småbrekke
37 stemmer og 2 blanke.

3. Styremedlem:

Vestfold/Telemark, Viken.

Anne Marie Rønningen 34 stemmer
Elisabeth Tjeransen 5 stemmer

4. Styremedlem:

Vest-Agder, og Aust -Agder:

Arnjørg Elle Løtveit 35 stemmer
Kirsten Elna Jakobsen
Enstemmig valgt som vara.
Det var 2 stemmer som ble forkastet.

5. Styremedlem:

Nordland, Helgeland, Troms, Finnmark

Helga K. Ingebrigtsen 23 stemmer
Torgunn Søyland Skoglund 16 stemmer.

6. Juniorstyre:

Selma Joyce Olsen (2 år)
Charlotte Lauritzen.

Vararepresentant: Junioravdelingen.

Brita Bogevis
Styret og vararepresentant ble valgt med
akklamasjon.

7. VALGKOMITE - 2017

Aud Bodil Brekka	34	stemmer
Aud Karin Førland	35	stemmer
Lillian Sandring	31	stemmer
Kari Inger Vik Straume	17	stemmer

Vil du følge meg til Jesus?

Jeg så henne første gang, den lille hedninge-kvinne, da hun en kveld under et møte kom inn til meg og spent spurte: **«Vil du følge meg til Jesus?»** Siden fikk jeg av noen av de troende kinesiske kvinner på stedet høre følgende: På vei til dette stormøtet hadde de satt seg ned ved et veikryss for å hvile. De hadde pratet om det deres hjerter var fulle av: de var så strålende fordi de hadde kunnet komme seg avsted til møtet. En liten sammenkrøpen enslig stakkar satt på den andre siden av veien og så på dem med store, forundrede øyne: Slike kvinner hadde hun aldri sett før. En av de 3 lykkelige kvinnene gikk bort til henne og fikk snart hennes historie: Den ukjente hadde i årevis vært fortvilet, «hjertet var så urolig». Og i sin nød hadde hun vært i alle distriktets templer og ofret, i håp om å finne hjelp. Nå hadde hun vært i det siste templet; nå var det siste håp ute, og like ulykkelig var hun.

Hennes eneste utvei av elendigheten var å hoppe i brønnen, når hun nå kom hjem. Huin orket ikke å leve lenger, endte hun fortvilet sin historie. «Du må bli med oss til møtet. Vi har mat med oss. Den skal vi dele med deg, og en plass til å sove blir der nok til deg som til oss.»

Den fortvilede stakkaren lot seg overtale av disse merkelige fremmede kvinnene og gikk med dem. Hun hadde aldri sett en kirke før, aldri sett en slik forsamling før, aldri hørt slik sang før, aldri sett sånne lykkelige mennesker før. Mon de ikke hadde funnet hva hun hadde søkt så lenge etter? Hun hørte i to dager. Alt det som ble nevnt om synd, det forstod hun. Det passet alt på henne. Sånn hadde hun det. De talte jo bare om henne. Annen dags kveld kom hun ganske alene, stumpende over dørstokken,,

og sa andpusten: **«Vil du følge meg til Jesus?» «Hva vil du ham?» «Jeg vil ha synden ut og Jesus og freden inn.»** De ordene hadde hun hørt mange ganger de par dagene. **«Jesus er her hos oss to nå. Vi kan ikke se ham, men han ser oss. Han kjenner deg. Han ser deg nå. Du kan si det alt til Jesus.» «Kan jeg knele her?»** Hun hadde sett de andre kvinnene knele i bønn. **«Ja, det kan du, og så går jeg bort i det andre hjørnet av stuen, mens du forteller Jesus alt.» Det var et redelig oppgjør. For de oppriktige skal det lykkes. «Glede i himmelen over en synder som omvender seg.»** – Jeg kjente meget av samme glede der jeg stod. Så reiste hun seg. Jeg ble stående i min krok. Hun kom strålende bort til meg. Undret var skjedd. Forvandlingen var veldig; evig liv lyste ut av hennes øyne. **«Nå er jeg også blitt en utlending,»** strålte hun. **«Nei, det er du ikke,»** måtte jeg smile til henne. **«Er jeg ikke? Men jeg er blitt som du, det kjenner jeg.» «Ja, det er du, men du er allikevel ikke blitt en utlending.» «Jeg er ikke den samme som kom inn døren der istad. Hva er jeg blitt da?» Gud skje lov, hun forstod at hun var blitt noe! **«Du er blitt en himmelens borger, - det er det jeg også er.» «Å - er det det jeg er blitt! Ja, jeg kjente jeg var ikke kineser lenger.»****

Hun mente hun var ikke en fortvilet synder lenger, - men kristelig språkbruk var ukjent for henne.

Hele møtelyden ble velsignet som hun gikk rundt iblant dem med sin glede og sitt forfriskende vitnesbyrd: **«Jesus har frelst meg. jeg er blitt en himmelens borger. Nå er jeg ikke kineser lenger.»** Kjære leser. Møtte du Jesus? Ble du noe ved det møtet?

Hilsen fra Stord Hvite Bånd

Sandefjord Hvite Bånd 110 års feiring



Det Hvite Bånd sitt Landsmøte i 2015 er vel overstått. Frå torsdag 8. oktober til søndag 11. oktober var vi samla på Stord Hotell til forhandlinger, festlege samvær, interessante foredrag, og ikkje minst, velsmakande måltid med god drøps rundt borda.

Litt spente på korleis dette ville gå, var vi! Hadde vi tatt oss vatn over hodet, og gitt oss ut på noke vi ikkje heilt kunne makte? Slike tankar svirra i hodet på oss i styret!

Men så møttes vi, med alle "søstre"! Vi kjende samhörigheten med kvar og ein som kom og gleda over å få vere saman desse dagane!

Håper delegatane hadde glede av turen på lørdag, med Kværner som er

vår hjørnesteins bedrift og Moster Amfi med gamal historie, både frå før og etter kristninga av landet.

I Nysæter Kyrkje på søndag kom det inn i kollekt over 9000 kroner, noko som vi er svært takksame for.

Det var vårt ønske for delegatane at dei skulle få med seg gode minner frå Stord Hotell, byen vår og frå Landsmøtet. Stord Hotell tilfredsstilte våre forventningar og gav servise på alle områder.

Vi i Styret for Stord Hvite Bånd, Haugaland Krets vil takke alle som kom og gjorde Landsmøtet til eit godt møte og ei god samling. Takk for alle gode ord og tilbakemeldingar! Takka går mest opp til Han som gav brukande

ver, og gjorde at alle kom vel fram og vel heim.

Må Gud velsigne kvar og ein av oss til vidare innsats i Det Hvite Bånd. For Gud Heim og alle Folk.

Med søsterhelsing
For Stord Hvite Bånd Haugaland krets
Dagrun Fauskanger, Marit Langeland,
Irene Naustdal og Brita Nilssen



Omvisning på Kværner



Vi fikk deilig mat



Moster Amfi



Nysæter Kirke



Landsleder og verdenspresident i Det Hvite Bånd, Margaret Østenstad overrekker gave og hilsener til leder Anne Marie Rønningen i Det Hvite Bånd, Sandefjord.

Det Hvite Bånd feiret nylig sitt 110 årsjubileum i Sandefjord. Feiringen var lagt til Salem i Nybyen, og en mengde gjester og gratulanter var tilstede der!

av Geir Øynes

Festen ble ledet av den lokale lederen her i Sandefjord, Anne Marie Rønningen. Ca 80 personer deltok og Jubelkoret fra Frelsesarméen sang til stor begeistring fra de frammøtte! Biskop Per Arne Dahl skulle ha holdt festtalen, men p.g.a. sykdom måtte domprost i Tønsberg, David Gjerp, tre inn i hans sted og holde jubileumstalen. Han talte om å være «levende steiner» og oppfordret Det Hvite Bånd til fortsatt å være «levende steiner».

Ordfører Bjørn Ole Gleditch var en av gratulantene og ønsket lykke til med det viktige arbeidet som Det Hvite Bånd gjør, både lokalt og internasjonalt. Han overrakte en såkalt ordførerbukett til lederen her i Sandefjord og ønsket tykke til med arbeidet videre framover.

Kasserer i Det Hvite Bånd i Sandefjord, Aud Johannessen, leste opp en historikk over Det Hvite Bånds virksomhet

gjennom 110 år. Seniorpastor i Salem, Hermann Mentzoni, gratulerte jubilarer og takket samtidig for at de valgte Salem som møtested for denne festen! Landsleder og verdenspresident i Det Hvite Bånd, Margaret Østenstad, både sang og talte til forsamlingen. Hun ønsket lykke til med arbeidet her i Sandefjord og brakte en hilsen fra sentralsyret til foreningen.

Mangeårig leder av Hvite Bånd i Sandefjord, Bjørg Styrmo, ble hedret med blomster for lang og tro tjeneste.

Aud Johannessen overrakte blomster til dagens leder Anne Marie Rønningen og takket samtidig henne for den iver og glød hun viser i arbeidet. Aud Bodil Brekka hilste både fra Vestfold og Telemark krets av Det Hvite Bånd, og fra Hvite Bånd i Kragerø.

Tidligere sogneprest Roar Bredal hilste både fra seg selv og fra Sandefjord menighet og gratulerte jubilarer med

sine 110 år og ønsket lykke til i de neste 110 år.

Ingrid Evensen, som også tilhører Det Hvite Bånd i Sandefjord, hilste fra Damegruppen Trekanten i Kong Harald og Stadigt Håp & Ansgar.

Sigurd Bylund fra Blå Kors i Sandefjord hadde også hilsninger til jubilarer og overrakte en gave på 5000 kroner fra Blå Korsforeningen. Unni Wenche Lillebø fra Frelsesarméen bragte også hilsen og gratulasjoner til jubilarer.

Ole Hetlesæter i Misjonssalen var den siste av gratulantene og han overrakte en blomst, samt en bjelle fra OL på Lillehammer, som de kunne gå ut i gatene og ringe med for å innvitte folk på møtene.

Til slutt i festen sang Jubelkoret flere sanger og Roar Bredal lyste velsignelsen.

Hilsen fra Landskontor

Landskontoret er stengt mellom jul og nyttår.



Eli Kjønsgberg

En hilsen fra sekretæren til alle Bladets leser og et hjertelig takk for sist til alle dere jeg hadde gleden av å møte på Landsmøtet på Stord. Der hadde vi alle fulle dager, med et tettepakket program, alvor og latter, sang og ettertanke, og ikke minst fantastiske måltider, det tror jeg vi alle kan være enige om.

Det var veldig hyggelig for meg å møte så mange sterke og engasjerte kvinner, ja, det var noen trivelige menn der også, men det var alle dere søstre jeg først og fremst nå fikk anledning til å stifte nærmere bekjentskap med, og det var Det Hvite Bånds søstre og deres arbeid som stod i fokus disse dagene på Stord.

Jeg fikk anledning til å prate med mange av dere, og det var mye interessant å lære. Mange har lang

fartstid i Det Hvite Bånd, og har engasjert seg gjennom et langt liv i arbeidet mot alkohol- og rusmisbruk og for å gi gode vilkår for familien. I seg selv er denne lojaliteteten og utholdenheten verdier som ikke er så vanlige i samfunnet lenger. Fleksibilitet, forhandling og tilpassing er viktig og preger interesseorganisasjoners arbeid mot det politiske klimaet i vår tid, men nettopp derfor er det kanskje også viktig at noen, slik Det Hvite Bånd gjør, har tatt et standpunkt og både står for det og arbeider for det. Det står det respekt av, og jeg slutter meg til Kari Lossius fra Bergens Klinikken når hun berømmer Det Hvite Bånd søstre for sin kompromissløshet.

Det Hvite Bånd jobber for avholdenhet og er ikke redde for å si hva de mener. Slike kvinner trenger samfunnet vårt.

Både ut fra det vi får av informasjon gjennom media og gjennom foredragsholderne på Landsmøte, er det åpenbart at å arbeide mot alkohol- og rusmisbruk er en stor og viktig samfunnsoppgave. Og inntrykket jeg sitter igjen med fra Landsmøtet er at Det Hvite Bånds absolutt ikke er motløse, men har stor tro på det de jobber for.

Jeg fikk virkelig inntrykk av at Landsmøtet var inspirerende for deltagerne. Vel tilbake i Oslo ser vi at det har det blitt høst på ordentlig, og utsikten vår fra kontor er vakker med høstfarger, tak og tårn. På bildet er det slik det er akkurat nå mens jeg sitter og skriver dette. Jeg ønsker dere alle en riktig god jul.

Hilsen Eli Kjønsgberg,
kontorsekretær

Gaver og Appell



Hilsen Aud Karin
kasserer i
landsstyret.

Hjertelig takk til alle dere som så trofast sender oss pengegaver til de forskjellige prosjektene.

Jeg vil opplyse om at skattefritt fradrag på selvangivelsen har øket i 2015 fra kr. 16.800,- til Kr. 20.000,-.

Ønsker dere alle Guds rike velsignelse og en God Julehøytid og et godt Nytt År!

Hilsen Aud Karin



Eva Unsgaard Trobe

Julehilsen fra Landskontoret!

Vær alltid glade! Dette kom til meg som en hilsen i dag. Ja, vi som Guds barn har stor grunn til glede. "Selv om ikke alle dager er lette, noen vil på prøve meg sette!"

Vi har hatt ett veldig godt Landsmøte. Det var 64 påmeldte og noen kom også litt senere. Mange herlige søstre hadde satt stevnemøte på Stord. Ingen ble skuffet! Fantastisk flott hotell og nydelig mat. Alt var på alle måter svært vellykket.

Her på landskontoret begynner regningene å komme inn, og mange flotte brosjyrer er også kommet med advarsel om rusens mange farer.

Nå går det hurtig mot jul og det merkes også her i Oslo. Er det noe dere lurte på er det bare å ringe. Vi er her for deg. Ønsker dere alle en god jul med Guds rike velsignelse!

Med søsterhilsen Eva U Trobe



Hjertelig takk for alle gavene!

BRØNN:	pr. 01.08.2015	kr. 74 190
Torgunn Søyland Skoglund		500
Tromsø Hvite Bånd		5500
Torgunn Søyland Skoglund		300
Totalsum		80 490

GAVER TIL DHB:		kr 45 500
Bryne Hvite Bånd		
(Salg av bunad og gave fra Olav Spann)		
Offer i Dolstad Kirke, Mosjøen		1 030
Offer i Nysæter Kirke, (Landsmøte)		9 729
Per Ingvald Teigland		200

INTERNASJONALT ARBEID:		
Tromsø Hvite Bånd (Guatemala)		5 500
Utlodning på Landsmøte (Guatemala)		5 000
Sigrd Bjørgen, Etne (Guatemala)		1 000

Nye medlemmer

Anna Norheim
Gerd Lise Kahrs Knutsen
Sissel Langeland
Lette Fredheim
Lilly Marie Skoglund
Hege Christine Jakobsen
Lydia Grassfjell, Egersund.
Anne Karin Løvland, Løvland
Aud Helland, Egersund.
Hege Christine Jakobsen, Tistedal
Yvonne Ree, Bryne
Gerd Haugen, Herand

BARNEMEDLEMMER

Liam Thomas Befus, Flekkerøy
Aud Helene Henriksen
Dinah Helene Befus, Flekkerøy

vervet av

Egen verving
Egen verving
Olga Olsen
Elly Lauritsen
Oddrun Småbrekke
Inger Høye Vadla
Frødis Breimoen
Frødis Breimoen
Frødis Breimoen
Ingrid Høye Vadla
Egen verving
Oddrun Småbrekke.



REGISTRATION FORM

Please PRINT/TYPE your name, complete mailing address (Street/Suburb/City/Country/postcode), email address and phone number (country code/area code).

Name: _____

Address: _____

E-Mail: _____ Phone: _____

CONVENTION COSTS: (Canadian Dollars = CAD) See Conversion rate: www.xe.com

Package prices for International visitors (includes registration fee (CAD \$50), for a shared room (2 people) with **two beds for 6 nights and all meals during Convention for CAD \$1410 per person.** Single rooms are available for CAD \$2056, both amounts inclusive of taxes and service charges.

Non-refundable deposit of CAD \$125 (double) or \$175 (single) by 18 May, 2016

SWIFT CODE: TDOMCATTOR
Bank Name: TD CANADA TRUST
Bank Address: 49 Lapsley Road, Scarborough, Ontario, Canada, M1B 1K1
Account Number: 0204-5204697
Branch Number: 1029
Account Name: Ruth Esdelle, Treasurer
Canadian Woman's Christian Temperance Union
95 Horseley Hill Drive, Scarborough, Ontario, Canada, M1B 1W4
Reference: (Your surname and initials)

*****Please email or send registration form immediately after banking**

BALANCE DUE by 18 July, 2016

Please tick:

- ☐ I want a single room
- ☐ I want to share a "two bed" room with _____
- ☐ I need help to find a room mate
- ☐ I require special dietary meals: (please give details) _____
- ☐ I need accommodation booked for _____ nights ☐ before Convention ☐ after
(Room only - CAD \$185 per night)

Please fill in your flight arrival and departure details:

ARRIVE: Airline: _____ Flight No.: _____ Time: _____ Date: _____

DEPARTURE: Airline: _____ Flight No.: _____ Time: _____ Date: _____

Complete and either save and email or print and post this form to:

Ruth Esdelle **Email:** marigolde@bell.net **Telephone:** (* 416-292-3608)
Address: 95 Horseley Hill Drive, Scarborough, ON M1B1W4 CANADA

Klipp ut

Bønnekalender

Bønnekalender

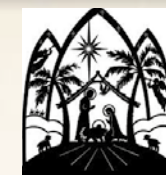
DAG FOR DAG LA OSS BE KONKRET I 12 BØNNEN FOR:

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 uro i verden og de som må flykte fra landet sitt
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 prioritert 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 bønningen!

Det er alltid noen som ber rundt hele verden





Landsmøtet på Stord 8. - 11. oktober
Tema: «For Gud, heim og alle folk i dag»
Temasang: «Søk først Guds rike»