# Det Hvite Bånd

*– en rusfri verden*

*«For Gud, heim og alle folk»*

106. årgang nr. 1/2 2016

## 40. Verdens Kongress i Ottawa Canada, 18. - 24. august 2016

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

**UTGIVER:** Det Hvite Bånd
Landskontoret: Torggt. 1, 0181 OSLO
Giro: 7874.06.24252
Org.nr.: 971 422 025
hjemmeside: www.hviteband.no

**LANDSKONTOR** (telefontid 10.00–14.00):
Regnskapsek./medl.liste Eva U. Trobe
Tlf. 23 21 45 36
Faks: 23 21 45 01
E-post: DHBkontor@actis.no

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

**HOVEDANSVARLIG REDAKTØR:**
Margaret Østenstad, mob: 473 99 402
Medarbeider: Brita Nilssen
**Håndskrevet stoff sendes til Landskontoret**
**Annet stoff sendes margaretostenstad45@gmail.com**

**PRODUKSJON:** Poppcorn design
Opplag: 2 000
Medlemskontingent kr 200,- pr. år.


# *Innhold*


Landsleder hilsen....3
Artikkel kostråd....4
Brosjyre....5
Riisby....6
Riisby....7
Riisby....8
Riisby....9
Minneord....10-11
Andakt....12
Registrerings skjema....13
Foreløpig program for den 40. verdenskonvensjonen....14-15
Juniorleder....16
Barnesider 6 - 12 år....17-20
Ungdom over 13 år....21-24
Avd. utdanning....25
Avd. Bibel og bønn....26
Avd. Sosial....27
Avd. Familie....28
Vi gratulerer, sprek 100 åring....29
Verden Rundt....30-31
Krets og foreninger....32-35
Hilsen fra Landskontor....36
Gaver og nye medlemmer....37
Innmeldingsskjemaer....38
Samarbeidspartner IOGT....39

**Frist til neste blad 18. april**

**LANDSLEDER**
**Margaret Østenstad**
Rygjehaugvegen 13, 4265 HÅVIK
tlf. 52 84 29 93/473 99 402
E-post: margaretostenstad45@gmail.com
Leder for Internasjonalt Utvalg

**NESTLEDER**
**Helga K. Ingebrigtsen**
tlf. 47 29 89 03

**BARN OG JUNIORLEDER**
**Oddrun Småbrekke**
tlf. 47 44 13 95
e-mail: oddrun_lars@yahoo.no

**LANDSSTYREMEDLEMMER**
**Aud Karin Førland** (Kasserer)
tlf. 52 71 23 62, mob. 413 37 043
e-mail: audkf@broadpark.no

**Anne Marie Rønningen**
tlf. 908 34 681
e-mail: amaronni@sfjbb.net

**Arnbjørg E. Løtveit**
tlf. 452 56 387

**Maria S. Moe**
tlf. 993 83 859

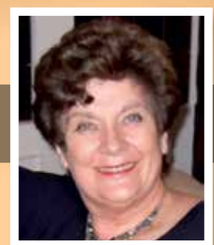
**May Britt Røyrvik**
**Avd. leder: Bibel og bønn**
Mob.

**Brita Nilssen**
**Avd. leder: Familie**
tlf. 988 02 392
e-mail: britanilssen@hotmail.com

**Aud Bodil Brekka**
**Avd. leder: Sosial**
tlf. 359 89 450
mob. 418 46 499

**Torgunn Søyland Skoglund**
**Avd. leder: Utdanning**
tlf. 48 19 70 45
e-mail: **torgunnskoglund@live.no**

# Landsleders hilsen



*Margaret Østenstad*

# *Kjære alle!*

Vi har all grunn til å være takk-nemlig når vi går inn i 2016.
Jeg blir minnet om ordene til den store statsmannen Winston Churchill som sa i en av sine mest berømte taler *«Aldri gi opp!*
*Aldri gi opp! Aldri gi opp!»*

Husk dette når du hører folk si *«Er det noe håp for verden i dag?»* Vi kan bare mislykkes hvis vi gir opp! Ignorere nyhetsdekninger som gir ubehagelige spørsmål å gruble over. Det er alltid håp. Som vi blir minnet om i Matteus 1:23
*«.... og de vil kalle ham Immanuel»* (som betyr «Gud med oss»).

Midt i all denne usikkerheten, er det et lys; et håp og en menig. Bevar dette at *«Gud er med oss»*. Vit at vi er aldri alene fordi han bringer lys, håp og liv til verden.
For en fantastisk gave å ha et lys som skinner i mørket.

Følg håpets lys til den 40. Verdens WCTU konvensjonen. Allerede så mye har blitt gjort i det nye året. Du kan lese det foreløpige programmet i denne utgaven av DHB blad.

Vi har vist at *«vi bryr oss»*, og nå skal vi bygge videre på det med solid faglig begrunnelse for viktigheten av vårt arbeid.

Vi gjør dette på World Convention i år gjennom vår Keynote speaker, Dr. Allan Handysides, Canada. Han vil snakke utfyllende om FASD og de økte farene ved alkohoinntak under svangerskapet.

Takk til alle dere som hvert år trofast har markert FASD-dagen den 09.09 på 9:09 for å minne alle om at FASD er helt mulig å forebygge! Drikk ikke alkohol under graviditet!

Vi har også topp foredragsholdere om aktuelle temaer som familievold, alkohol og dens virkning på ungdom/elever, lederskap og barn som er utsatt for stoffmissbruk eller har misbruksrelaterte problemer.
Hver dag vil vi komme sammen og bruke tid på å reflektere rundt det vi har opplevd og for ideer til nye prosjekter . Verdens Avdelingsledere vil også gi sine rapporter og de respektive landenes presentasjoner vil vise hvilke prosjekter de har jobbet med.

En spennende tid for alle!
Canada Dagen vil også bli spennende. Siden Canada er medlem av Samveldet av nasjoner, vil vi ha gleden av å se vaktskiftet på lørdag, 20. august 2016
(se baksiden).

En rik WCTU historie i Canada har avstedkommet mange flotte bannere som vi også vil se. Til Guds ære!

Du er VIKTIG! Din tilstedeværelse vil gjøre en forskjell!

Registreringsskjemaet var i den siste utgaven av DHB og er på Norsk i dette nummer.

Vennligst fyll ut og send til DHB Landskontor, Torggt. 1, 0181 Oslo og Eli vil sende den videre til Canada. Penger også kan sendes til DHB kontonr.

Må vår Herre velsigne deg og det arbeide du gjør for «Gud. Heim og alle Folk.». Varme ønsker om en God Påske!

*Margaret*

Artikkel kostråd





# EN HJELPENDE HÅND

## Ditt nye virkemiddel for å bli kvitt noen kilo

**KOSTHOLDSEKSPERT:** *Tine Sundfør viser hvordan man enkelt kan beregne riktig mengde mat ved å bruke størrelsen på hånden som mål.*

*Av NINA ANDERSEN og TROND SOLBERG (foto)*

**Ble det mye julemat på tallerkenen i år? Sjekk VGs smarte triks og råd for porsjonsberegning.**

Det er mange ulike måter å kommunisere kostråd på.

– Lærer du deg å bruke hånden som mål på hvor mye mat du legger på tallerkenen, kan du både bli kvitt noen kilo etter jul, men også få noen faste kjøreregler som gjør at du klarer å holde vekten over tid, sier klinisk ernæringsfysiolog og doktorgradsstipendiat ved Oslo universitetssykehus, Ullevål, Tine Sundfør ved Synergi Helse.

Her viser hun VGs lesere hvordan man enkelt kan beregne riktig mengde mat ved å bruke størrelsen på hånden som mål.

De fleste kjenner tallerkenmodellen, som er inndelt etter matvaregrupper. Den angir ikke konkrete mengde, men er et godt utgangspunkt.

Hvis du bruker hånden din som mål er det lettere å velge passelige porsjoner både for vanlig mat og mer typisk kosemat.

### Tallerkenmodell

Tallerkenmodellen er enkel å forstå seg på ved at den gir et oversiktlig bilde over hva du bør legge på tallerkenen.

Problemet er at den i mindre grad tar hensyn til individuelle forskjeller og preferanser.

Sian Porter, kostholdsekspert og talsmann for den britiske Dietetic Association sier i en artikkel i den britiske avisen Daily Mail at folk flest vet ikke hvordan en passende porsjon bør se ut.

– Selv sunn mat inneholder kalorier. Du kan gjøre sunne valg og fortsatt spise for mye, sier han til Daily Mail.

I Norge er det Helsedirektoratet som utarbeider de offisielle rådene og anbefalingene om kosthold og ernæring.

Men det finnes ingen norske retningslinjer for hvor mye du bør fylle tallerkenen med.

Bortsett fra mynd- ighetenes råd om fem om dagen, fisk to til tre ganger i uken eller magert kjøtt og meieriprodukter, er det lite konkret informasjon om hvor mye hver av oss bør spise i løpet av en dag.

– Når vi får vite at vi må få i oss 800 mg kalsium, sier det lite om hvor mye melk, ost eller yoghurt jeg bør få i meg i løpet av en dag, sier Sundfør.

### For mange råd?

*– Men trenger vi mer detaljerte råd enn det helsemyndighetene kommer med?*

–Vi bør nok ikke komme med for mange råd. Det beste er å henge det på de rådene vi allerede har, der vi prøver å gi en passende mengdeangivelse, på samme måte som vi gjør med «fem om dagen», sier Sundfør.

Sundfør mener derfor det kan være et smart grep å bruke hånden som mengdeangivelse.

Det er visuelt og lett forståelig både for barn og voksne.

– Fordelen er at du alltid har med deg hånden din, størrelsen på håndflaten varierer også med kroppsstørrelsen, sier Sundfør.

De det ikke passer like godt for er toppidrettsutøvere, syke eller de som er på diøtter.

Men frukt og grønt kan du nesten spise ubegrenset av.

– Det gir deg masse vitaminer, mineraler, fiber og antioksidanter og minimalt med kalorier, sier Sundfør.

E-post: nina.andersen@vg.no

**KJØTT: Håndflaten**

- *Vekt 150 gram biff (150 kcal)*

– Den magre biffen er på størrelse med håndflaten, men skal ikke dekke fingrene. En kyllingfilet veier ofte rundt 125 gram.

**FISK: Hele hånden**

- *Vekt 200 gram (150 kcal)*

– Hvit fisk bør dekke hele hånden, inkludert fingrene. Hvit fisk inneholder lite fett og mye protein. Anbefalingen er å spise minimum 300–450 gram ren fisk i uken, inkludert minimum 200 g fet fisk (se punkt om fet fisk).

**GRØNNSAKER: I stor håndfull**

- *Vekt: 100 gram f.eks. brokkoli (30 kcal)*

– Fyll hånden med brokkoli og regn det som en av «fem om dagen». Husk å variere med ulike typer grønnsaker.

**PASTA: I knyttneve**

- *Vekt: 80 gram pasta, tørr (280 kcal)*

– Pasta absorberer mye vann og vekten dobles ved koking. Bruk samme mål for ukokt ris. Velg gjerne sammalt pasta og ris. Det anbefales å velge fullkornvariant- en av pasta og ris. Ris og pasta kan byttes med mer grønnsaker dersom du ønsker å gå ned i vekt.

**SMØR OG FETT: I tommeltott**

- *1 spiseskje (105 kcal)*

– Bruk av fett som smør, olje, eller peanøttsmør, bør begrenses til en liten spiseskje per person per dag. Anbefalingen er å bruke myk margarin eller olje fremfor smør og hard margarin til hverdags. Peanøttsmør inneholder nesten 100 prosent fett, og bør ha samme mengdeanbefaling.

**SJOKOLADE: I pekefinger**

- *Vekt: 15 gram sjokolade (82 kcal)*

– Velg selv, – 100 gram sjokolade en gang per uke, eller en liten daglig godbit til kaffen på rundt 15 gram.

**SPINAT: 2 håndfuller**

- *Vekt 100 gram rå spinat (20 kcal)*

– Tilsvarer en av «fem per dag». Anbefalingen er minimum fem håndfuller frukt og grønt per dag, gjerne mer. Minst halvparten bør være grønnsaker.

**BÆR: 2 håndfuller**

- *Vekt: 100 gram (50 kcal)*

– Fyll begge hendene med bær, og det tilsvarer én av «fem per dag». En pakke med blåbær eller bringebær veier rundt 125 gram.

**POTET I knyttneve**

- *Vekt 200 gram potet (150 kcal)*

– Bruk friske poteter bakt, kokt eller ovnsbakt. Styr unna stekte eller friterte poteter med mye fett.

**NØTTER: I liten håndfull**

- *Vekt 25 gram nøtter (150 kcal)*

– Nøtter inneholder mange sunne fettsyrer. Anbefalingen sier spis gjerne en liten håndfull usaltede nøtter om dagen.

**FET FISK: I håndlengde**

- *Vekt 125 gram røkt laks (250 kcal)*

– En stykke fet fisk bør være like lang som hele hånden. Anbefalingen sier minst 200 gram fet fisk per uke. Tilfører hjertesunne omega-3 fettsyrer og er den desidert beste kilden til D-vitamin i kostholdet.

**OST: 2 tomler**

- *Vekt: 20 gram (70 kcal)*

– Ost inneholder mye kalsium, jod, protein og ulike B-vitaminer, men i tillegg mye mettet fett som kan øke kolesterolet. Ost er sunt i passelige mengder. En passelig porsjon per brødskive er 20 g som tilsvarer en skive ferdigskivet ost. Varier med ulike typer pålegg på brødskiver og knekkebrød.

**KAKE: To fingre**

- *Bruker du to fingre som mål på rullekaken får du i deg rundt 185 kcal.*

– Søte kaker tilfører mye sukker og energi, men lite vitaminer og mineraler. Fint som helgekos, til bursdager er det lov å ta litt ekstra.

## Helsedirektoratets KOSTRÅD

1. Ha et variert kostthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
2. Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.
3. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
4. Spis grove kornprodukter hver dag.
5. Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
6. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
7. La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
8. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
9. Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlaging og på maten.
10. Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
11. Velg vann som tørstedrikk.
12. Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.

Kilde: Helsedirektoratet.no

*Kilde: VG*

*Tove Kristin Jevne*
*Institusjonssjef*

# *Hilsen fra Riisby!*

Nok en gang må jeg få takke for alle de flotte julegavene pasientene fikk til jul. Det er en lang tradisjon at Det Hvite Båndforeninger rundt om i landet sender julegaver. Gavene inneholder gjerne håndstrikkede sokker eller andre små nyttige gjenstander, mange med en personlig hilsen lagt inn i pakken. Da vet mottakeren at her er det noen som har laget en pakke til akkurat meg! Det er rørende å se hvor mye glede gavene fra en ukjent venn gir! Tusen takk til hver og en som lager og sender gaver hver eneste jul!

Som de fleste vet, eies eiendommene på Riisby av Det Hvite Bånd. Nå har vi nettopp pusset opp de staselige stuene i hovedhuset på Riisby Nordre. Interiørkonsulent Torill Sogn har stått for planene. Hun har latt seg inspirere av dragemøblene som står i hallen og hatt disse som utgangspunkt når hun laget planen. Tapetet som er valgt i midtstua er både i farge og form inspirert av dragemøblene.

Alle tapetene som er brukt er produsert av Norsk Arv og bygger på gamle mønstre fra området. I peisestua er det valgt en lys gråbrun maling på veggene og i palmehagen, som vi kaller stua som vender sørover, er det valgt brystning med tapet øverst og maling nederst. Gulvet ble flott med eikebordsmønster lagt i «fiskebeinstil». Riktig herskapelig, slik det kanskje var på begynnelsen av nittendeårhundre! Florlette tyllgardiner setter prikken over i'en! Bildene viser noen utsnitt fra stuene. Vi har fått mange gode tilbakemeldinger på resultatet! Arbeidsgruppa som har jobbet med prosjektet har bestått av Morten, Anne Mette, Aina, Jeanett og undertegnede.

Styret for institusjonen bestemte for en tid tilbake at det skulle monteres teleslynge og høyttaleranlegg i stuene. Mange sliter med hørselen og det er lett å føle seg utenfor når en ikke hører det som blir sagt.

Dette arbeidet har vi ventet med til oppussingen ble klar, men nå er altså tiden inne til å få dette på plass.

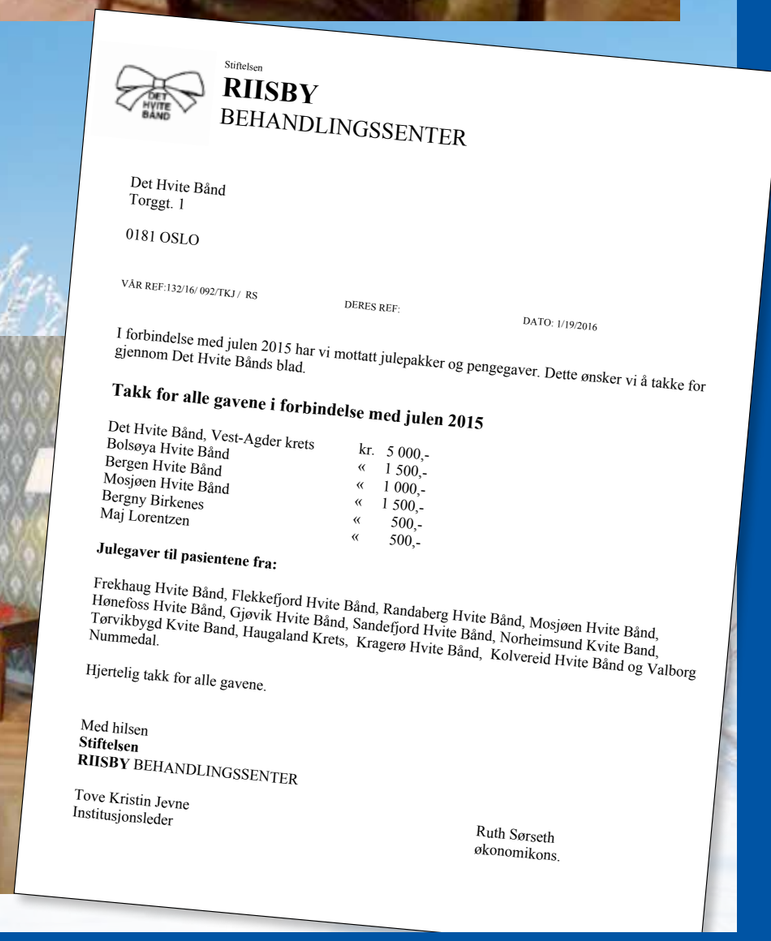
I skrivende stund har vi nettopp fått en ny avtale med Helse Sør-Øst som tilsier at vi går over fra 6 og 12 måneders behandlingstid til 9 måneders varighet på alle opphold. Vi er nå i full gang med å endre behandlingsopplegget til den nye avtalen. Vi beholder samme antall plasser og de samme økonomiske rammene som før.

Jeg vil benytte anledningen til å informere om at Åpen Dag blir den 19.mai på Dokka kino. I år er Kari Lossius invitert som foredragsholder, hun vil blant annet snakke om vold i nære relasjoner.

Beste hilsen
*Tove Kristin Jevne*
institusjonsleder

# *Takk fra Riisby!*

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



Stiftelsen
**RIISBY**
BEHANDLINGSSENTER

Det Hvite Bånd
Torggt. 1

0181 OSLO

VÅR REF:132/16/ 092/TKJ / RS DERES REF: DATO: 1/19/2016

I forbindelse med julen 2015 har vi mottatt julepakker og pengegaver. Dette ønsker vi å takke for gjennom Det Hvite Bånds blad.

**Takk for alle gavene i forbindelse med julen 2015**

| | | |
|---|---|---|
| Det Hvite Bånd, Vest-Agder krets | kr. | 5 000,- |
| Bolsøya Hvite Bånd | « | 1 500,- |
| Bergen Hvite Bånd | « | 1 000,- |
| Mosjøen Hvite Bånd | « | 1 500,- |
| Bergny Birkenes | « | 500,- |
| Maj Lorentzen | « | 500,- |

**Julegaver til pasientene fra:**

Frekhaug Hvite Bånd, Flekkefjord Hvite Bånd, Randaberg Hvite Bånd, Mosjøen Hvite Bånd, Hønefoss Hvite Bånd, Gjøvik Hvite Bånd, Sandefjord Hvite Bånd, Norheimsund Kvite Band, Tørvikbygd Kvite Band, Haugaland Krets, Kragerø Hvite Bånd, Kolvereid Hvite Bånd og Valborg Nummedal.

Hjertelig takk for alle gavene.

Med hilsen
**Stiftelsen**
**RIISBY** BEHANDLINGSSENTER

Tove Kristin Jevne
Institusjonsleder

Ruth Sørseth
økonomikons.

Riisby

*Ragnar Engen,*
*Riisbyprest*

# *Ved peisen på Martin Luther Kings Memorial Day*

Da jeg fylt 50 år i en «fjern» fortid (1998) fikk jeg en bok om Primstaven og gamle merkedager av staben på Riisby. Denne gaven har jeg hatt mye glede og nytte av, ikke minst i forbindelse med samlingsstunder på Riisby. Det er interessant å bli kjent med kvinner og menn som har gitt opphav til merkedager. I mange tilfeller kan de også inspirere oss til etterfølgelse.

I vår tid er det føyd nye merkedager til de gamle. En av dem er Martin Luther Kings Memorial Day, tredje mandag i januar (hans fødselsdag er 15.01.). Den dagen hadde vi morgenstund rundt peisen på Riisby Søndre. Jeg fortalte noe av den spennende historien om Martin Luther King og de fargedes ikke-voldsaksjoner mot rasediskriminering.

Det hele startet i Montgomery i 1955 da en farget kvinne, Rosa Parks, nektet å flytte seg fra en plass i bussen som var forbeholdt hvite mennesker. Hun ble fjernet med makt og satt i fengsel. Dette utløste ideen om å boikotte bussene. Leder for boikottaksjonen ble den unge baptistpastoren Martin Luther King, som gjorde det klart at vold ikke skulle brukes, selv om de ble utsatt for brutal maktutøvelse. De fargede holdt ut i kampen helt til Høyesterett fastslo at det var lovstridig å skille sorte og hvite på bussene.

Senere ledet Martin Luther King flere ikke-voldsaksjoner, deriblant marsjen inn i Birmingham, Alabama, i 1963. De fargede ble brutalt behandlet, noe som for første gang ble filmet på amerikansk fjernsyn. Nå kunne amerikanere flest se hvor voldelig de fargede ble behandlet av politiet. Det bidro til at stemningen begynte å snu i USA.

King fikk Nobels fredspris i 1964, men året før holdt han sitt livs tale ved minnesmerket for Lincoln under den store marsjen mot Washington: «I have a dream».

Han hadde en drøm om at hans fire små barn en dag skulle leve i en nasjon der de ikke skulle bli dømt etter hudfarge, men etter personlighet og karakter. Han hadde en drøm om at enhver stat som nå var dominert av hat og undertrykkelse, skulle forvandles til oaser av frihet og rettferdighet. Talen som selvsagt inneholdt så mye mer, ble hørt av en kvart million mennesker(!).

Som vi husker ble Martin Luther King skutt og drept i 1968. På graven står det: «Takk, allmektige Gud, jeg er endelig fri.»

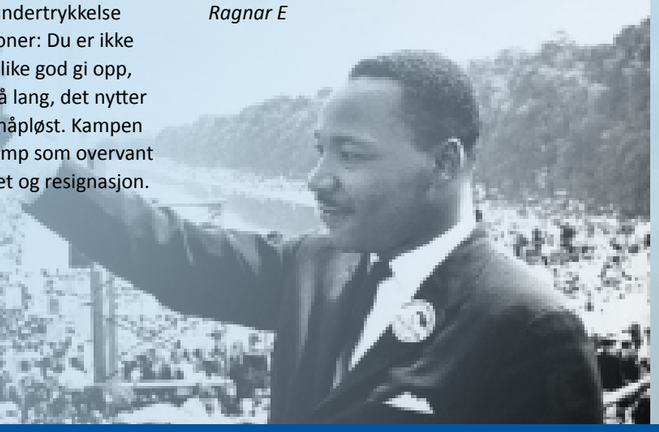
Frihet var målet for de fargede den gangen. De måtte overvinne mange hindringer for å nå dette mål. Ikke bare hindringer som lå i undertrykkelsen fra de hvite, men også hindringer som fantes inne i dem og som var et resultat av undertrykkelse gjennom generasjoner: Du er ikke noe verdt! Du kan like god gi opp, veien til frihet er så lang, det nytter likevel ikke,det er håpløst. Kampen for frihet ble en kamp som overvant bitterhet, håpløshet og resignasjon. Den utløste i stedet verdighet og selvrespekt. Det gode overvant det onde. Broen het kjærlighet, som var en tittel på en av Luther Kings bøker.

Frihet er også målet for behandlingen på Riisby. Parallellen til de fargedes kamp er slående. De ytre hindringene er flere, blant annet rusmidlenes tiltrekningskraft. Indre hindringer er mangel på selvrespekt og verdighet, utålmodighet og fristelsen til å gi opp.

Det nytter! Det var konklusjonen på morgensamlingen på Riisby Søndre på Martin Luther Kings Memorial Day. Veien fram kan synes lang, og derfor er det langtidsbehandling på Riisby. En skal få tid til å bygge opp selvaktelse og mestringstillit, tro på egen verdighet og egne ressurser. I denne kampen står ansatte og pasienter sammen. I fellesskap med hverandre finner vi løsninger. Gjennom det som skjer i et bredt anlagt behandlingsopplegg, øker selvrespekten gradvis. Forandringer begynner å ta form, - innenfra. Broen til friheten heter kjærlighet.

***«Så blir de stående disse tre: tro, håp og kjærlighet. Men størst blant dem er kjærligheten.» 1.Kor.13,13.***

Hilsen Riisbyprest
*Ragnar E*





Riisby

*Tora Hussan,*
*Styreleiar*

# *Riisby - Nyttårshilsen til lesere av Det Hvite Bånd*

## TAKK!

På vegne av beboerne på Riisby behandlingssenter vil jeg rette en stor takk til alle dere i Det Hvite Bånd som hadde oss i deres tanker, og bidro til at vi alle her fikk en kjempe fin jul.

Det er mange av oss som ikke har hatt en tradisjonell jul på mange år. En stor takk for de mange gavene vi fikk, de kom godt med da det ofte kan komme ned mot 20 minus her på vinteren. Det varmet godt i hjertene våre å lese de kortene som fulgte med gavene, og det at så mange mennesker rundt i vårt land hadde oss i tankene i julen setter vi umåtelig stor pris på.

Tilslutt vil jeg på vegne av beboerne på begge avdelinger ved Riisby behandlingssenter- Tusen hjertelig takk!

Vennligst hilsen
Tillitsvalgt ved Riisby Søndre
Roger Sæther

Før jul hadde «stjernen» en betydelig plass i tankene mine.

I jula sang vi av hjertets lyst: ***«Stjernen ledet vise menn til den Herre Kristus hen»***. Denne strofen har ikke sluppet taket,- og jeg vil komme med noen tanker omkring temaet i denne sangstrofen.

Det er Matteus som skriver om vismennene, ingen av de andre evangelistene har dette med. Derfor vet vi egentlig lite om disse fremmede som kom for å hylle det nyfødte barnet. Hvor mange de var, og hvor de kom fra, forteller ikke evangelisten noe om.

Det som er helt sikkert, er at disse mennene hadde en klar tanke,- et klart mål når de la ut på sin lange reise fra Østen. ***«Hvor er Jødenes konge som nå er født? Vi har sett stjernen hans gå opp, og vi er kommet for å hylle ham».***

Da var det naturlig for dem å oppsøke Jerusalem. Hvor ellers skulle en kongesønn bli født? Men her var ingen nyfødt sønn, og spørsmålet deres gjorde Herodes svært urolig,- og hele Jerusalem med ham, står det å lese.

Da Herodes rådførte seg med overprestene og folkets skriftlærde, kom svaret: **I BETLEHEM.**

Vi blir fascinert av vismennene. De følger sin lengsel og overbevisning! De ville hylle barnet som stjernen hadde vært et tegn på.

Deres kunnskap om stjerner og skrifter hadde ført dem langt hjemmefra. Når de så kom til stedet ***«ble de fylt av jublende glede»!*** Og så falt de på kne og tilba barnet! Dette er slik vi alle har hørt og lest. Men det var noen flere som viste hvor Messias skulle bli født, de skriftlærde.

De hadde alle svarene, men ble likevel sittende igjen i Jerusalem. Hvorfor tok de ikke følge med vismennene? Hvorfor tok ikke lengselen eller fascinasjonen tak i dem og gjorde dem til pilegrimer for å hylle barnet?

Matteus er tydelig her i kap. 2 med å beskrive Messias ut fra Det gamle testamentet,- og så er det hedningenes stjernetydere som drar på leting. De dras til barnet av sitt håp og lengsel mens de skriftlærde blir værende i det hellige tempelet.

Da kommer spørsmålet til deg og meg: Tør vi å gi oss ut på *«vandring»* slik vismennene gjorde? Tør vi å gå mot det ukjente for å hylle Jesus?

Vi har et nytt og nesten ubrukt år foran oss. Lykke til med å bruke det til å finne veien helt fram til barnet i krybben,
Jesus Kristus!

God Påske
*fra Tora!*

# MYRTLE FATLAND STORD

**født 02.10.21**
**døde sommeren 2015,**
**94 år gammel.**

Med henne er en av de trofaste og eldste medlemmene i Stord Hvite Bånd gått bort. Myrtle Fatland ble medlem i Stord Hvite Bånd i januar 1964 og var med i styret både som kasserer og formann. I 26 år hadde Myrtle ansvaret som kasserer i laget og 10 år som både formann og kasserer.

Hun gikk av i 2005 da Brita Nilssen overtok som formann. Når en ser tilbake i referatene og i regnskapene, oppdager en snart for en orden Myrtle Fatland hadde i alt det hun gjorde.

Hennes sirlige skrift og pertenlige føringer er en fryd å lese. Hun gjorde en fantastisk innsats for DHB, og følte ansvar for at avholdssaken ikke skulle dø ut her på Stord. Flere enn en ble verva som medlem i Stord Hvite Bånd av Myrtle, deriblant meg.

De siste årene var Myrtle på Sykehjem, og vi savnet hennes fine vesen og omsorg for DHB i lokallaget.

Vi lyser fred over Myrtle Fatland sitt gode minne.

*Brita Nilssen*

## *O bli hos meg*

***1***
***O bli hos meg! Nå er det aftentid,***
***og mørket stiger – dvel, o Herre blid!***
***Når annen hjelp blir støv og duger ei,***
***du, hjelpeløses hjelper, bli hos meg!***

***2***
***Snart svinner livets dag, det kvelder***
***fort, og jordens lys alt mørkner og***
***går bort, forandrings skygge følger***
***tro min vei - o du som ei forandres,***
***bli hos meg!***

***3***
***Hver time trenger jeg din sterke vakt,***
***kun for din nåde viker mørkets makt;***
***hvor skal jeg vandre trygt foruten deg?***
***I mulm og solskinn, Herre, bli hos meg!***

***4***
***Når du velsigner, ei av frykt jeg vet,***
***sår gjør ei ondt, gråt har ei bitterhet.***
***Hvor er vel dødens brodd?***
***Jeg frykter ei. Du som har seiret,***
***Herre, bli hos meg!***

***5***
***O la meg se ditt kors i dødens gys,***
***driv mørket bort og vær meg livets lys!***
***Da skinner morgenrøden på min vei.***
***I liv og død, o Herre, bli hos meg!***





# EVA AIDA BRITT WETTELAND

Britt Wetteland, leder for Egersund Hvite bånd, døde på forsommeren (2015) 69 år gammel. Vi fikk følge henne til gravferd fra Egersund kirke og til minnestund i Det Hvite Bånd-huset, 10. juni. Britt fikk sine første barneår ute på Røst-øyene, men da faren døde, flyttet moren hennes til Bodø. Da Britt seinere ble kjent med Brynjar Wetteland, og flyttet til Egersund, flyttet og mor hennes sørover, og var ei tid pedell for Hvite Bånd-huset i byen.

I en årrekke har Britt og Brynjar tatt seg av Hvite Bånd-arbeidet i Egersund i lag med styrene for Hvite Bånd-laget og Hvite Bånd-huset; Britt som leder for Egersund Hvite Bånd og Brynjar som leder for Hvite Bånd-huset. De har begge vært to ildsjeler i dette arbeidet, og vi har skrevet om dem flere ganger i Det Hvite Bånd-bladet.

Britt tok med kaffimat og gitaren og i lag med Brynjar hadde de «Åpent hus» hver fredag. Britt kom med sine gode vitnesbyrd og Brynjar hadde andakt, så fulgte sosialt samvær for mange ensomme som så fram til disse kveldene.

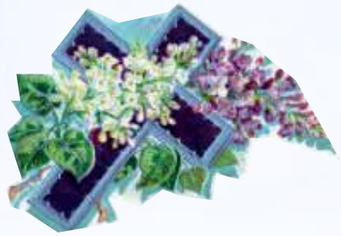
Noen søndager viste de film og det ble søndagstreff. Hver julaften og nyttårsaften hadde det åpent hus, med alt av godmat, sosialt samvær og hjertevarme, julesanger og Juleevangeliet. Vi har beundret disse to mer enn en gang, og er så takknemlig for alt Hvite Bånd-arbeid Britt fikk legge ned i Egersund i lag med Brynjar!

Også denne sommeren planla de loppemarked for arbeidet. I mange år hadde Rogaland krets sine faste Hvite Bånd-treff i vårt eget hus i Egersund, gilde samvær som vi så fram til, der Britt med sin flokk tok så vel i mot oss.

Enkelte personer og ulike firmaer så den verdi som Britt og Brynjar la ned i Hvite Bånd i byen, og støttet dem med gaver og penger, noe som var gildt å få høre. Det var og med gled vi tok i mot tilbakemeldingen om at Brynjar vil fortsette arbeidet! Da kretsen ble lagt ned, våren 2015, var det et enstemmig styre som ønsket at våre kretsmidler skulle bli gitt til støtte for arbeidet ved Hvite Bånd-huset i Egersund, noe som og har blitt gjort.

I takknemlighet lyser vi Guds signing over Britt Wettelands minne!

*Solveig Vatland Bøe*



# ASLAUG SPANNE

**31.07.1946 - 21.01.2015**

Aslaug Spanne , et av våre trofaste medlemmer i Bryne Hvite Bånd, døde 21. januar i 2015, 69 år gammel. Hun kom med i dette spesielle arbeidet litt utpå 2000-tallet, og var en ivrig ildsjel fra første stund. Heimen ble åpnet for møtene i laget, og hun viste oss fine håndarbeider hun hadde laget som vi skulle få til kretsutlodningen, som vi hadde annen hvert år. På siste basaren i 2014, kom hun med et sengeteppe som hennes mor hadde heklet og som jo ble 1. gevinst på utlodningen vår. Ekstra gildt var det å vite at også mor til Aslaug hadde vært Det Hvite Bånd-medlem. I 20 år drev hun og mannen Olav ridesenter. På minnestunden fikk vi høre fra, nå voksne, tidligere elever, om den varme, kjærlighet og omsorg elevene ble møtt med, - ingen skulle føle seg utenfor.

Aslaug var med i misjonsarbeid, forening og gjenbruks-butikk for NLM. Hun ga bunaden sin, som ble solgt, og forsikring hun hadde, til Det Hvite Bånds arbeide.

Det ble til sammen 45 000 kr., en minnegave vi bøyer oss for i ydmykhet og med stor takk og glede! I kirka sang vi en sang hennes far hadde skrevet, tar her med siste vers;
- All ære være deg Guds son, du morgonstjerna klår,
som gav så rik ei himmelvon, meir kjær frå år til år.
– Gud signe Aslaug Spannes minne!

*Solveig Vatland Bøe*

## Andakt

*Geir Styve, Prest*

# Vi vet ikke alt, men vi vet nok

Jeg kjente ham ikke, var det en som sa en gang. Han snakket om Jesus. Nå skulle vi kanskje ha trodd at disse ordene kom fra en som sto langt fra alt som har med Gud å gjøre. Sannheten er at ordene kom fra en av de sterkeste personlighetene i hele Bibelen, nemlig døperen Johannes. Mannen som gikk kledt i en kappe av kamelhår og levde av gresshopper og vill honning.
HAN SOM ROPTE UT I ØDEMARKEN: Gjør veien rett for Herren. Det var han som sa det. Ikke bare en gang, men to ganger gjentok han det samme: *Jeg kjente ham ikke.*

Det forundrer oss å høre noe slikt av Johannes. For det hadde vi vel ikke helt ventet fra ham. Han var jo så tett på Jesus, både i slektskap og kjennskap. Før Johannes og Jesus var født møttes deres mødre, og da rørte Johannes seg i sin mors liv. Det var en kontakt der allerede da. Ja, egentlig var den der lenge før. Forbindelsen mellom disse to var forutsagt hundrevis av år i forveien. Det var profeten Jesaja som så hva som skulle skje. *Han skrev:*
*En røst roper: Rydd Herrens vei i ørkenen. Jevn ut en vei i ødemarken for vår Gud.* Alle evangelistene er enige om at profeten skrev om Johannes. Og Johannes selv hadde en så sterk bevissthet om sin egen rolle at han sa det med sine egne ord: *Jeg er ikke Messias eller Elia. Jeg er en røst som roper i ødemarken: Gjør Herrens vei rett.* Og få har vel et så tydelig vitnesbyrd om Jesus som Johannes, han som sa: *Se, Guds lam, som bærer bort verdens synd.*
Jeg så Ånden dale ned fra himmelen som en due, og den ble værende over ham. Han er Guds Sønn.
Hvordan kan det da henge sammen at han av alle sier: *Jeg kjente ham ikke?* Er han da ikke den helstøpte personligheten vi liker å se han som?
Har han forandret seg?
Har det skjedd noe med ham?
Aner vi en utvikling hos Johannes?

Jeg liker når vi til en viss grad kan identifisere oss med personene i Bibelen. Når vi finner noe hos dem som ligner noe vi har opplevd selv. Og hos Johannes ser vi noe som vi alle har felles. Nemlig at vi ikke ser alt klart. Vi ser ikke alt med en gang. Vi får kun med oss deler og brudd-stykker av virkeligheten, og vi prøver å sette bitene sammen til et helhetlig bilde. I den prosessen kan vi bli mismodige. Vi kan føle oss sviktet av andre. Vi kan bli skuffet over oss selv. Vi kan tro at Gud har forlatt oss.

Det har han ikke gjort. For han følger med. Han ser vår kamp. Han ser vårt strev. Og han har planer for oss som vi ikke alltid ser selv. Vi for vår del er under utdanning. Gud vil lære oss stadig nye ting. OG DET KAN VI TA OGSÅ MED OSS FRA JOHANNES:
*Han var underveis.*
*Johannes vil lære.*

Han vil videre. Han vil se mer.
OG FREMFOR ALT: Han vil se mer av Jesus. Det var han som sa: *Han skal vokse, jeg skal avta.*

PÅ DEN MÅTEN KOMMER JOHANNES SIN ERKJENNELSE:
Jeg kjente ham ikke, oss til hjelp. Det minner oss på at det er lov å være underveis. Det er normalt å ikke ha full oversikt. På den annen side gir det oss muligheter. For det er spennende å gå i skole hos Gud. Å vite at han har stadig nye ting å vise oss. Å få lov til å oppdage ting vi ikke visste fra før. Å få se mer av Jesus.

Å få leve i Guds plan. Gud hadde planer med Johannes og Gud har planer med oss. Ofte ser vi dem ikke selv. Men vi får være underveis med alle våre begrensninger og vår tilkortkommenhet. Johannes visste ikke alt til enhver tid. Men han visste nok til å fortsette på en spennende vandring i Guds plan. Det gjelder også oss. Vi vet ikke alt, men vi vet nok.

**World Woman's Christian Temperance Union**
**40th World Convention - August 18-24, 2016**
*Fairmont Chateau Laurier Hotel, Ottawa, Canada*

**REGISTRERINGS SKJEMA**

Vennligst fyll ut med trykkte bokstaver:

Navn: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____/ Telefon _____

**Pakkepris for gjester fra andre land enn Canada(inkludert registreringsavgift CAD$ 50) når to personer deler rom (to senger) for seks netter samt alle måltider under kongressen er CAD $ 1410 per person.(kr. 8.800)**

**Enkeltrom kan bestilles og koster CAD$ 2056. Skatter og avgifter er inkludert i begge prisene.**

**Det må betales inn depositum på CAD$ 125 for dobbeltrom eller CAD$ 175 for enkeltrom innen 18. mai 2016. Depositumet refunderes ikke**.

**Vennligst marker:**

☐ Enkeltrom

☐ Deler et dobbeltrom med _____

☐ Trenger noe å dele rom med

☐ Spesielle diett behov (gi detaljer) _____

☐ Jeg trenger ____ natt før /etter Kongressen (sett ring rundt)
(**Pris kun for rom - CAD $185 / natt**)

**Reise informasjon må fylles ut:**

**ANKOMST:** Airline: _____ Flight No: _____Time:_____ Date: _____

**AVGANG:** Airline: _____Flight No.: _____ Time: _____ Date: _____

**SEND TIL: Det Hvite Bånd Landskontor v/Sekretær Eli Kjønsberg, Torggata 1, 0181 OSLO - Hun vil videresende det til Canada. Hvis du vil spare kostnader, send kr. 7800 innen 1. mars til DHB's kontnr. 7874.06.24252. Dette beløpet er sponset av DHB Norge.**

**Nå er det rimelige flybilletter å få.**

# FORELØPIG PROGRAM FOR DEN 40. VERDENSKONVENSJONEN FOR WORLDS WOMANS CHRISTIAN TEMPERANCE UNION (WWCTU)

| | | |
|---|---|---|
| **STED** | | **FAIRMONT CHATEAU LAURIER HOTEL, OTTAWA, CANADA** |
| | **TEMA:** | "Akt fortiden, gjenspeil nåtiden, skap fremtiden" |
| | **DATO:** | 18. - 21. august 2016<br>Lunsj kl. 12.00, Registrering kl. 14.00<br>Offesielt Styremøte kl. 16.00 og deretter øving med flaggene<br>Lunsj kl. 12.00, Registrering kl. 14.00, offesielt styremøte kl. 16.00 og deretter øving med flaggene. |
| | **HVER MORGEN:** | **MEDITASJONSMUSIKK - ANDAKT - TANKER FOR DAGEN - LESING AV REFERAT** |
| | 08:15 | Bønn og lovprisning |
| | 12:00 - 14:00 | Lunsj (etter 12 bønn) |
| | 17.30 | Middag |
| | 19.00 | Kveldsprogram |
| **TORSDAG 18. AUG.** | | **ÅPNINGSSERMONI** |
| | | Musikk: Susanne Curry (USA) - World Recording Sekretær,<br>Nasjonal flaggprosesjon<br>**KONFERANSIER:** Desiree Lanigan (CAN) World Organization Sekretær<br>1. VP Anne Bergen (Australia) møte dirigent<br>**VELKOMMEN:** Jean Freeman, Landsleder Canada WCTU<br>**SANG:** Canadasnasjonalsang: «O Canada»<br>**RESPONSE:** Anne Bergen, Landsleder Australia,<br>**ANDAKT:** Reverend June Ballard (USA)<br>Korstog salme 146: 2. og 4. VP Dr. Dora de Barrientos (Gua) og Joy Butler (NZ)<br>Hilsen fra æresgjester.<br>**VERDENSPRESIDENTENS TALE:** Margaret Østenstad (Nor) «Tid er uvurderlig»<br>**SANG:** «O Gud på nåde»<br>Mottakelsen arrangert av Canada WCTU |
| **FREDAG 19. AUG.** | | **OPPROP, REFERAT - LOVENDRINGER** |
| | **Fredag morgen -** | **FORTID:** Tidligere verdenspresident, Sarah Ward: «Vår arv»<br>**TEATER:** «Frances Willard råd til YTC»<br>Pause<br>**HOVEDTALE:**<br>Dr. Allan Handysides: «FASD - Når våre valg får konsekvenser for andre» |
| | **Ettermiddag -** | **WORKSHOPS**<br>**FOREDRAGSHOLDER:**<br>Heather- Dawn Small: «Familievold og barnemishandling - STOPP DET NÅ!»<br>Pause<br>**FOREDRAGSHOLDER:**<br>Dr. Peter Landless:» Binge drikking - fortid, nåtid og fremtid « |
| | **Kveld -** | Verdenskoret - øvelse<br>Landsrapport - **Europa**<br>**REFLEKSJONER** |



| | | |
|---|---|---|
| **LØRDAG 20. AUG.** | 08:30 | Gudstjeneste ved Pastor Kevin Amos «Det gjør ikke noe» |
| **Lordag a.m.** | 09:15 | Informasjon før avreise til Canada segment på Parliament Hill |
| | 10:00 | Changing of the Guard / Den berømte 5 / Queen Elizabeth statue. |
| | 11:20 | **AVDELINGSRAPPORTER:**<br>Reena Kumar (India) - Utdannings Avdeling<br>Florence Einwechter (Can) - Familie Avdeling<br>Hyun Sook Lee (Indo) - Sosial Avdeling |
| | **Lørdag e.m.** | **WORKSHOPS:**<br>**FOREDRAGSHOLDER:** Dr. Kiti Freier-Randall:<br>«Narkotikautsatte barn»<br>**FELTARBEIDERNERAPPORTER:** Joy Butler - feltarbeider for Afrika<br>Dr. Kyung-il Park - feltarbeider for Asia-<br>**LANDSRAPPORT:** Asia og Afrika |
| | **Lørdagkveld:** | **Avdelings rapport:** Verdens Juniorleder: Glenda Amos (Australia))<br>Program og video fra Canada WCTU<br>«Bli kjent»-aktiviteter<br>**REFLEKSJONER**<br>Verdenskoret - øvelse |
| **SØNDAG 21. AUG.** | 08:15 | Bønn og lovprisning |
| **Søndagmorgen** | 09:00 | Referat<br>Avdelingsrapport: Irja Eskelinen – Bibel og Bønn avd.<br>**WORKSHOP:**<br>**Foredragsholder:** Pastor Ragnar Engen (Norge) «Behandling av avhengighet»<br>Pause<br>**ANDAKT:** Reverend June Ballard (USA) « Å tjene Ham» |
| **Søndag e.m.** | 14:30 | Gudstjeneste i kirken - First Baptist Church<br>**PREKEN:** Pastor Gina Torres (Canada) «Stor er din trofasthet»<br>Minnestund<br>Verdenskor gruppe synger |
| **Søndag kveld:** | | **WORKSHOP:**<br>**Foredragsholder:** Dr. Katia Reinert: «Alkohol og Ungdom»<br>**Avdelingsrapport:** Ungdoms Avd. - Dr. Elsie Masaku (Zimbabwe)<br>**Program:** «Stemmen av ungdom rapportering» med Hannah og Sarah Oh (Korea) og Charlotte Lauritzen og Selma Joyce Olsen (Norge)<br>**REFLEKSJONER** |
| **MANDAG 22. AUG.** | 8:15 | Bønn og lovprisning |
| **Mandag a.m.** | 09:00 | Referat og Kongress saker:<br>Valg / Vedtektere / Resolusjoner / Innbydelse til<br>41. Verdenskongress / Ærespriser<br>Pause<br>**Feltarbeidrapporter:**<br>Brita Nilssen (NOR) Fieldworker for Europa:<br>Dr. Jung Joo Kim (KOR) Fieldworker for koreanskemisjonærer |
| | **P.M.** | **WORKSHOP:** Joy Butler, 4 VP: «Lederskap»<br>Pause<br>Landsrapport: N og C. America<br>**Feltarbeidrapportere:** Eugenia Coloma de Calderon<br>- feltarbeider for Mellom- og Sør-Amerika man eve.<br>**REFLEKSJONER**<br>Talent program |
| **TIRSDAG 23. AUG.** | | **Landsrapport** Oceania |
| | | **WORKSHOP:**<br>Dr. Dora de Barrientos, 2 V.P. «Fattigdom - Mate fremtidens barn»<br>**Feltarbeidrapportere:**<br>Margaret Østenstad og Glenda Amos - Pacific Islands<br>Pause<br>State of the OrganizationTale: Desiree Lanigan (Can) - Verdens Sekretær |
| | **P.M.** | Canada WCTU Dagen:<br>Museum «Samle under bannere»<br>Sightseeing tur av I Ottawa |
| | **Kveld** | **INSTALLASJON** av Verdens Styremedlemmer og Avdelingslederer.<br>**KONGRESSEN:** Avsluttende merknader før du går for å se fyrverkeri.<br>**Sang:** Auld lang syne (Skal gamal venskap kverva bort) |

## Verdens juniorleder

Glenda Amos,
Australia

# Å verdsette barn

Mye av forskningen som har blitt publisert i forhold til det å hjelpe barn fram mot å bli ansvarlige voksne, hvor de unngår å bli involvert i narkotika-kultur, overstadig drikking og annen anti-sosial atferd, fremhever tiltak som foreldre og andre voksne kan gjøre.

**1.** Ta klare og bevisste beslutninger om å være involvert i barnas liv, uansett alder. Dette bidrar til å bygge ditt barns selvfølelse. Gjennom en rekke aktiviteter, dette innebærer fritidsaktiviteter så vel som åndelige og kulturelle aktiviteter.

**2.** Skap situasjoner der du kan utvikle et nært forhold til barnet. Å ha en kjærlig, bekreftende og støttende holdning hjelper deg med å bygge relasjonen til barnet. Det vil i sin tur hjelpe barnet til å utvikle sterke mellommenneskelige ferdigheter, når det selv kommer fra et sted der det har blitt møtt med aksept.

**3.** Lær å forstå barnas utfordringer og behov, uten å være fordømmende.

**4.** Vær forberedt på å svare på vanskelige spørsmål om narkotika, sex og livet generelt, og gi svar som er saklige, pålitelige og sanne.

En måte å hjelpe deg å verdsette den dyrebare gaven som du har i dine barn på, er å vurdere sin verdi og betydning i det som kalles Children365 uttalelser.

**DISSE UTTALELSENE ER BASERT PÅ:**
**3 grunner til at jeg elsker mine barn.**
**6 måter de får meg til å smile på.**
**5 ting vi skal gjøre sammen i året som kommer.**

Dette var et initiativ som ble fremmet av Alannah og Madeline Foundation i Australia etter det tragiske dødsfallet til en fire år gammel jente - Darcey Freeman i 2009. Initiativet erkjenner at hver dag i året er en dag du kan verne barna.

Hvis du ønsker kan du bidra med å skrive din egen Children365-uttalelse på stiftelsens hjemmeside:
**http://www.amf.org.au/Children-365Form**

Husk at du kan gjøre en forskjell i livet til et barn og at forskjellen kan sette dem i stand til å leve et lykkelig og oppfylt liv.

# Barnesider fra 6–12 år

SI NEI TIL RUS

## GUD HAR SKAPT JORDA VI BOR PÅ

## Den må vi ta vare på!

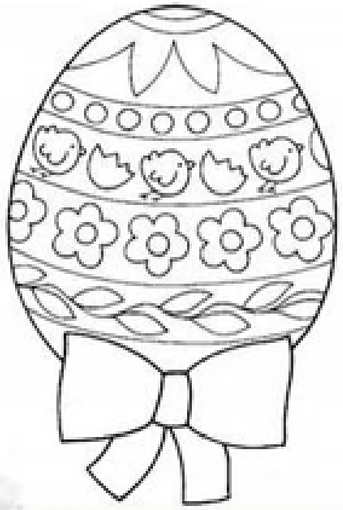
**GUD HAR SKAPT ALLE MENNESKER - ALLE ER VI FORSKJELLIGE, FRA ALLE LAND I VERDEN! VI MÅ TA VARE PÅ HVERANDRE!**

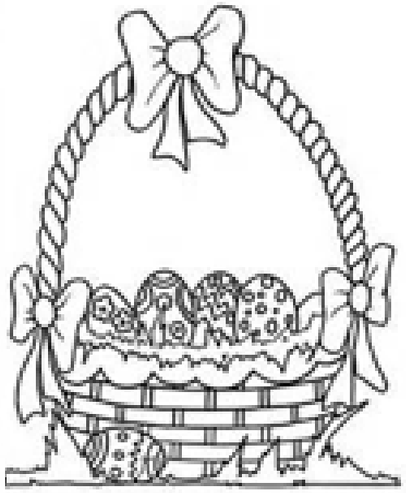
**«Hvem har skapt alle blomstene, fuglene, fiskene, stjernene, både deg og meg? Jo Gud i himmelen!»**

# Påske kos og Påske aktiviteter

**Male og dekorere påskeegg:**

**Til fargelegging:**





## Oppskrift på mat fra mange land

# Franske Briocher

*Kari Finngaard*

**26 g gjær**
**3 ss vann, lunka**
**3 egg**
**51/2 dl hvetemel**
**2 ss sukker**
**1/2 ts salt**
**125 gr smør**
**1 egg til pensling**

Rør ut gjæren i vannet, bland mel, sukker og salt, gjær og egg. Elt det godt sammen, ha i smøret tilslutt. Deigen må heves ca 2 timer. Trill 12 store og 12 små boller. Sett de store bollene opp i en form med bakepapir i bunnen, trykk med peikefingeren ned i midten og legg den minste bollen opp i den store. Etterhev og pensle bollene med egg før du steker de på 200 gr i 10 min.

*Fra «Lev Landig» 10 - 2015*

# Vitser

**Pappa kan jeg få en ny klokke?**
**Nei, klokker vokser ikke på trær. Jo, jeg har hørt om urskogen!**

**Hørt om snekkeren som listet seg rundt hjørnet**
**Hørt om elektrikeren som ikke liker spenning på jobben?**

# Påske handler om Jesus, om Deg og meg og om vårt forhold til GUD

**PÅ GOLGATA STOD DET ET KORS**

**JESUS hang på det korset, i hagen var det en grav,**
**JESUS lå i den graven.**
**Men korset er tomt, graven er tom,**
**JESUS stod opp og han lever**

**Korset er tomt**

**Graven er tom**

**Jesus stod opp og han lever**

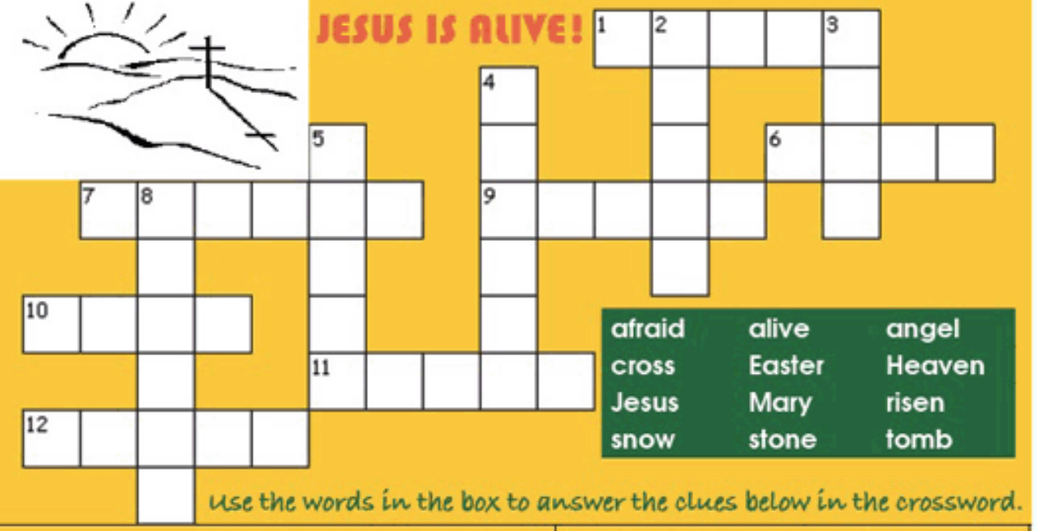
**Oppstått er Jesus, HURRA! HURRA!**
**Han lever, han lever i dag!**
**«Han sitter ved Gud sin høyre side og går i forbønn for oss»**

## TEST ENGELSK-KUNNSKAPEN DIN: Oppgaver

### EASTER CROSSWORD



**JESUS IS ALIVE!**

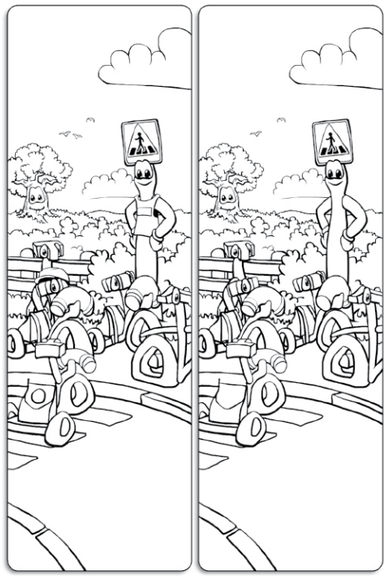


| | | |
|---|---|---|
| afraid | alive | angel |
| cross | Easter | Heaven |
| Jesus | Mary | risen |
| snow | stone | tomb |

*Use the words in the box to answer the clues below in the crossword.*

| ACROSS: | DOWN: |
|---|---|
| 1. Jesus was crucified on a _____. | 2. "He is not here. He has _____, as He said." |
| 6. The _____ (where Jesus was buried) is empty, because He is alive. | 3. The angel's clothes were as white as _____. |
| 7. We remember Jesus' death and resurrection at _____. | 4. The angel came down from _____. |
| 9. The tomb was opened by an _____. | 5. The Saviour of the world. |
| 10. The name of two women who went to the tomb. | 8. The guards were _____ when they saw the empty tomb. |
| 11. When the women came to the tomb, the _____ had been rolled away. | |
| 12. The opposite of dead. | Easter in 2016 is March 25-28. |

**FINN 5 FEIL:**



**FØLG TALLENE FRA 1 TIL 100 PÅ BILDET OG SE HVA SOM KOMMER FRAM**

# KLE DERE I KJÆRLIGHET

Jeg vet ikke hvordan det er med dere (deg?) når det gjelder klær.
Selv bruker jeg ganske mye tid på å tenke gjennom hva jeg skal kle meg i og legger frem klær om kvelden slik at morgenrutinen ikke skal bli så lang.

Sannheten er at når jeg skal velge klær for dagen kan jeg stå og stirre inn i klesskapet mitt i flere minutter uten å komme frem til noe. Det er alt for mye og alt for lite å velge mellom på samme tid. Jeg tenker på hva folk kommer til å synes hvis jeg skiller meg for mye ut samtidig som at jeg ikke vil se ut som alle andre.

Det er en ekstremt vanskelig folkemengde å tilfredstille, særlig når de fleste kritikerne sitter oppe i hodet mitt. Jeg tror litt av grunnen for at jeg bruker så lang tid på å velge hvilke klær jeg skal kle på meg er at det vi kler oss i sier noe om hvem vi er.

Ubevisst, eller kanskje bevisst, legger vi vår identitet i det vi kler oss med. Interessant nok, (som med mye annet), så står det faktisk noe om akkurat dette i Bibelen.

***"La ikke ytre stas, som frisyrer, gullkjeder og fine klær, være det som pynter dere, men hjertet, det skjulte mennesket med sin milde og rolige ånd, som er uforgjengelig og dyrebar for Gud."*** *- 1. Peter 3,3-4*

***"Dere er Guds utvalgte, hellighet og elsket av ham. Kle dere derfor i inderlig medfølelse og vær gode, milde, ydmyke og tålmodige, så dere bærer over med hverandre og tilgir hverandre hvis den ene har noe å bebreide den andre. Som Herren har tilgitt dere, skal dere tilgi hverandre. Og over alt dette: Kle dere i kjærlighet, som er båndet som binder sammen og gjør fullkommen. La Kristi fred råde i hjertet, for til det ble dere kalt da dere ble en kropp. Og vær takknemlige! La Kristi ord få rikelig rom hos dere! Undervis og rettled hverandre med all visdom, syng salmer, viser og åndelige sanger til Gud av et takknemlig hjerte. Og la alt dere sier og gjør, skje i Herren Jesu navn, med takk til Gud, vår Far, ved ham."*** *- Kolosserne 3, 12-17*

**GUD SIER ALTSÅ OGSÅ AT DET VI KLER OSS MED SIER NOE OM HVEM VI ER:**
men ikke nødvendigvis gjennom klærne vi går med eller hvordan vi ser ut. Gud er opptatt av at vi skal være gode mot hverandre.

Vi som er kristne har et ekstra ansvar på oss til å være gode forbilder. Gud elsker oss så høyt at han lot sin eneste Sønn dø på et kors for at vi skulle få våre synder tilgitt. Da er det vår plikt som Hans barn å prøve å oppføre oss mest mulig mild, ydmyk, tålmodig og takknemlig.

**JEG SKAL PRØVE Å FOKUSERE PÅ Å VÆRE EN GOD VENN. MED ALLE.**
Det er et ambisiøst, men nødvendig prosjekt. Uten ambisjoner vil ingen forandre verden.

**VI MÅ STARTE MED OSS SELV, SOM MICHAEL JACKSON SÅ TYDELIG SYNGER I SIN LÅT "MAN IN THE MIRROR".**

**"I'm starting with the man in the mirror. I'm asking him to change his ways. And no message could have been any clearer. If you want to make the world a better place TAKE A LOOK AT YOURSELF, AND THEN MAKE THAT CHANGE!"**

**Jeg håper du vil være med**

Hilsen
*Selma Joyce*

# PÅSKEFERIE

**Samme hvor du er - samme hva du gjør, på hytta, på fjellet eller ved sjøen, sammen med familie og venner; i påsken kan vi bruke tid til å ta vare på hverandre!**

**Mye moro å finne på som å male påskeegg, påskeegg jakt, spille brettspill, kortspill, lage egen påskequiz og går ut turer!**

**VI KAN BRUKE TID TIL Å VÆRE SAMMEN MED JESUS, HAN ER HOVEDPERSONEN I PÅSKEN OGSÅ!**

**Les i Bibelen påskeevangeliet, og følg Jesus gjennom hele påsken; Palmesøndag, Skjærtorsdag, Langfredag og 1. Påskedag da Jesus stod opp fra de døde**

## Ungdom over 13 år

# FARGELEGGING

## Avd. Utdanning

# Bestill fra Landskontor

Plakat nr. 1

Plakat nr. 2

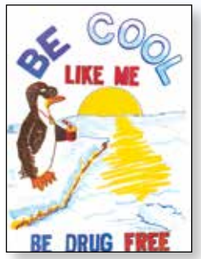
Plakat nr. 3

Plakat nr. 4

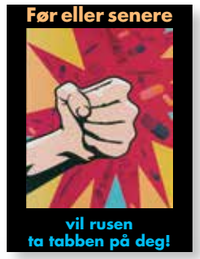
Plakat nr. 5

Folder nr. 6 Forside og innside

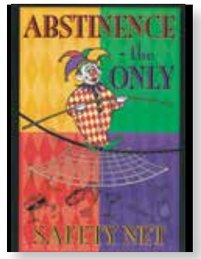
Plakat nr. 6




Plakat nr. 7



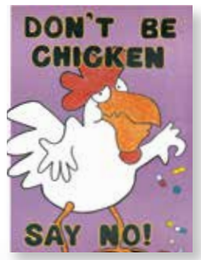

Plakat nr. 8




Plakat nr. 9

Plakat nr. 10

Plakat nr. 11




Plakat nr. 12

Folder nr. 13 Forside og innside

**GRATIS! BESTILL FRA LANDSKONTORET! TLF.: 23 21 45 36**

## Avd. Bibel og bønn

*May Britt Røyrvik*

# Lys i mørkre...

**Ja, då har me lagt bak oss nok ei julehøgtid. Lytta til evangeliet om Frelsaren som kom til vår jord. Aldri har juleevangeliet grepe meg slik som denne siste desember.**

November 2015 var me tre gode «åndsvener» som reiste til Israel for fyrst gong. Eg kallar mine medreisande for åndsvener, for det er Herren som i si tid, på ulike tidspunkt og måtar førde oss saman. Ingen venskap kan måla seg med dei Herren etablerar. Eg har mange gongar og ofte takka han for det. **«DER TO ELLER TRE ER SAMLA I MITT NAMN VIL EG VER MIDT I BLANDT DEI»**

Å koma til Israel, vart for meg som hedningkristen og, som å koma heim. Det var underleg å lesa juleevangeliet i desember og veta at eg har nett vore i Nasaret. Å lesa Bibelen no er som å lesa ei heilt ny bok. Kjempeinspirerande og meir forståeleg. Båttur på Genesaretsjøen. Kasta ut garnet..... Å få sjå Herodes si borg på Masada. Vegen frå dødehavet, lavaste punktet i verda, og gjennon Judeaørkenen, oppover og oppover. Sola som var på hell over sanddynene. Så etter ein kort tunnell å koma rett inn til Jerusalem, DEN HEILAGE STADEN, eg kjem aldri til å gløyma den kjensla.....

Sola kasta samstundes sine strålar til alle kantar utfrå ei stor kvit sky. Aldri, aldri har eg sett noko vakrare!!!!!! «TA PÅ DEG DITT HØGTIDSSKRUD, JERUSALEM, DU HEILAGE BY!»

No forstår eg endå meir den uvurderlege vedien det er for ein jøde å få venda heim til sitt eige land. Ikkje minst etter eit sterkt møte med ei Etiopisk jødisk ung kvinne. Som 12 åring overhøyrde ho ein samtale mellom to naboar. Gjennom det ho høyrde, skjøna ho umiddelbart, at det var ein stad «Sion» og eit land Israel, som venta på dei.

Ved Guds hjelp og etter mykje overtaling og mange strabasar, klarte ho å få med seg mor, som var enkja, bestemor og 6 brør til Israel.

I dag driv kvinna eit flott arbeid for unge i Jerusalem som ligg under for rus og prostistusjon.

«EG ER GJÆV I HERRENS AUGO, OG MIN GUD HAR VORTE MIN STYRKE, DET ER FOR LITE AT DU ER EIN TENAR SOM SKAL REISA OPP ATT JAKOBS ÆTTER OG FØRA DEI HEIM ATT DEN FRELSTE FLOKKEN AV ISRAEL. EG VIL GJERA DEG TIL EIT LJOS FOR FOLKESLAG, SÅ MI FRELSA KAN NÅ TIL HEIMSENS ENDE»

Mi oppmoding til deg i 2016. Ikkje utset turen til Israel lenger. Å venta på fredelgare tider i Herrens land er som å stikka hovudet i sanden. Det er alltid og vil alltid vera kamp om det Herren reiser opp.

Ikkje på noko tidspunkt i mitt liv har eg kjent på ein slik fred som dei dagane i Israel. Ein indre fred som overgjekk all forstand.Trass i mange forsøk på attentat medan me var der. Me merka det ikkje, men det er alltid nokon som fangar opp, veit og hindrar. Likevel skjer tragiske hendingar oftare og oftare. Me treng alle gå i bøn for Israel, verda og oss alle. Det er ein som held si hand over Israel og oss kristne. «HERREN ER EIT EVIGT FJELL.» Men fyrst av alt og viktigast.PRIS HERREN, FOR HAN ER GOD. HANS NÅDE VARAR TIL EVIG TID.

Som om denne turen i forkant av jula ikkje var nok. Tenk me fekk barnebarn nr 7 den 22. desember. Vesle Ludvig. På julafta kom han heim. Nett som å få Jesusbarnet inn i stova. No er me velsigna med 7 gutar og eit nytt er på veg. Mi bøn for våre og dykk alle er at de OPNAR opp for Frelsaren når han bankar på.

«DIN Gud er konge»

Varme helsingar og godt nytt arbeidsår i DHB. HERREN SKAL STRIDA FOR DERE, OG DERE SKAL VERE STILLE FOR HAN»

Påskeklem frå

*May Britt Røyrvik*



## Avd. Sosial

*Aud Bodil Brekka*

# Kan vi regne med deg?

**ET SANGVERS AV LINA SANDELL FÅR VÆRE MIN NYTTÅRSHILSEN TIL ALLE I DET HVITE BÅND**

***Gjør det lille du kan, Og glem aldri at Gud,***
***Bare troskap hos alle kan se!***
***Og vær glad du får gå med det ringeste bud***
***For Han selv vil bestandig gå med.***
***Hvilken fryd om en dag, Jesus sier til deg:***
***Hva du gjorde, du gjorde mot meg!***

I Det Hvite Bånd må vi aldri miste troen på saken om at det er mulig å være glad og fornøyd med en edru livsstil. La oss vise våre medmennesker at dette er sant.
Vi må være med å skape en opinion i folket mot rusgiftenes sterke krefter.

Vi nekter å godta at barn og unge, ja hele familier ødelegges uten at politiske myndigheter tar tak i problemet.

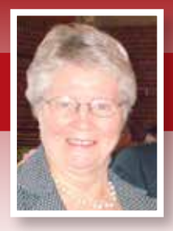
Det er ikke enkelt å oppnå flertall for restriksjoner i alkoholpolitikken, dette er vi mange som har erfaring med, men vi gir ikke opp.
Vi blankpusser vår viten og ide, vi kjemper med friskt mot!

La oss stå sammen på muren for a demme opp for destruktive krefter i vårt samfunn!
Vår bønn til Gud må være at vi lykkes, og en dag krones vårt arbeid med seier.
Glem aldri: Det er våre medmennesker det gjelder!

Kjære dere som leser dette:
Vi kan vel regne med deg?
Varm nyttårshilsen fra *Aud Bodil Brekka.*
Januar 2016

**Husk 12 bønnen!**

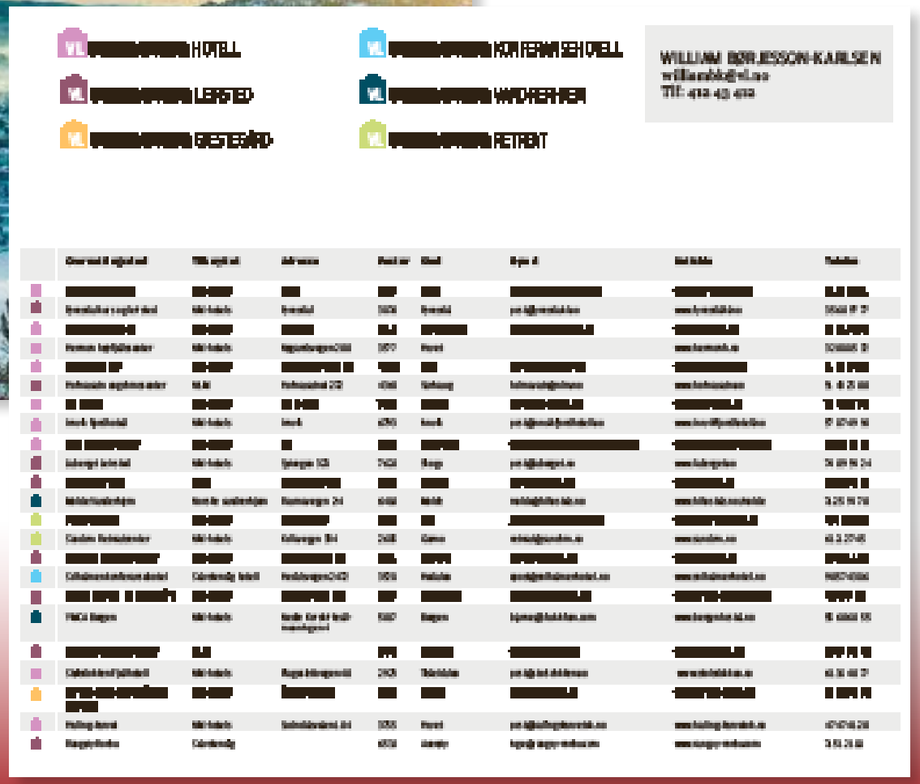
***Det er alltid noen som ber rundt hele verden***



## Avd. Familie

*Brita Nilssen*

# Familievennlig uten rus




På reis i Norge finnes det mange familievennlige, rusfrie muligheter for overnatting og ferieopphold.
**PÅ FERIETURER MED FAMILIEN – PRØV DETTE - RUSFRIE FERIEOPPLEGG**

Alle ønsker vi å gi det beste til våre barn og unge, både av timelige og åndelige verdier og opplevelser.

En familieferie uten rus og vold, der både små og store kan kjenne seg trygge på hverandre, er å anbefale. Her finner dere gode tips og mange muligheter til gode, rusfrie opplevelser for hele famlien.

***"Hver dag i året er en dag du kan verne barna!"***

Vi skal være medvandrere sammen med våre barn, det innebærer et stort ansvar pålagt oss foreldre og foresatte. Bruk ferien til å verne om ditt barn og vær en god medvandrer.

*Brita Nilssen*

## Vi gratulerer

# Sprek 100 åring!

Sprek hundreåring og andre hendingar i Mosjøen Det Hvite Bånd.

Eit og anna skjer det framleis i Mosjøen Det Hvite Bånd. Eit høgdepunkt var i haust då vi vart inviterte i flott bursdagsselskap til Ruth Heggernes. Ho vart 100 år.
Det skulle feirast. Ho har vore medlem i foreninga i veldig mange år. Ho minnest tilbake til den tida då dei hadde forening rundt i heimane. Og dei var mange damer som høyrde til foreninga. Ho brukte å spela trekkspel på foreningane før. Ho hadde ofte med seg mat når vi møttest. Dessutan er ho gjev til å strikke. Vi fekk så seint som i 2014 to par sokkar ho har strikka.
Det endå ho ser veldig dårleg.

Tilbake til festen i november. Ho har ei flott slekt. Dei hadde invitert mange til bursdagen. Der var mykje lått og løye. Ho Ruth er ei slagferdig dame. Det vart fortalt at då ho fylte 90 år, då sa svigersonen at om 10 år skal vi feira 100 årsdagen din.
«Då er det ikkje sikkert du lever,» svara ho...Det gjorde dei begge, og vi fekk ha ein trivelg kveld i lag med dei begge. Svigersonen song «Jag har hørt om en stad ovan molnen.» Barnebarnet Marit Trana som er profesjonell songar og kulturarbeider, song og vakkert for oss.
Og ho fortalde mange artige historier om bestemora. Vi i Det Hvite Bånd hadde med kvar si rose til Ruth. Ho er eit godt døme på at fråhald frå alkohol kan gi eit langt og rikt liv.
Ho er heilt åndsfrisk enno.

Neste haust kjem det eit stykke i ei lokal bok som vert gjeven ut i Mosjøen kvart år.
Far etter fedrane heiter den.
I den boka kjem historia til Det Hvite Bånd lokalt til å stå. Eg har fått skrive ned ein del av historia, og den blir trykt i boka i år.

Mellom anna står det på slutten av stykket at vi har to spreke damer i foreninga vår som er med på å bevise at ein ikkje treng rødvin for å halda hjarta i
orden.

Ruth Heggernes og Gunvor Falck har passert 100 år begge to.
Dei er fråhaldsdamer og god reklame for saka som sådan.

Det poenget ville redaktøren av boka at eg skulle få med.

Før jul dette året hadde vi julemøte hos Else og Jann Jørgensen. Då var mennene våre også med. Sidan det var 80 år sidan foreninga vår starta i fjor, var det også ei markering av det i same slengen.
Vi hadde ei triveleg stund i stova til Jørgensen. Klara Nikolaisen hadde med sokkar ho hadde strikka.

Dei skulle leverast til rusmisbrukerar i Mosjøen.

Eva Nordheim står som vanleg for overleveringa av sokkar og vottar til dei som treng det mest. Der gjer ho ein flott jobb. Vi må aldri slutta med å dela og gi av tid pengar og oss sjølv til dei som treng det.

**GUD ELSKAR EIN GLAD GJEVAR.**

*Torgunn Søyland Skoglund*
Mosjøen Hvite Bånd

## INDIA

Jeg har gleden av å fortelle dere at vårt landsmøte ble holdt den 30. 10 - 01.11 i Ajmeri delstaten Rajisthan. Totalt 107 kvinnelige delegater deltok, samt noen ungdommer som også var med oss.

Det ble lagt frem fantastisk arbeidsrapporter om statlige foreninger av distriktslederne. Over fire dager, arrangerte vi avholds workshop, og om de ulike distriktenes arbeid. Det var godt å få kjennskap til nye prosjekter og nye ideer rundt om i foreningene; og hvordan søstre verden over støtter oss i vårt arbeid, og hvordan vi kan glede oss over å leve som kristne.

Jeg er glad for at WCTUs arbeidet har fremgang i India til tross for mange utfordringer.
Jeg har gleden av å fortelle dere at vi kommer til å starte fem nye delstats-foreninger til neste år.

Jeg tror at jeg kan gjøre mye ved hjelp av Kristus, og han aldri vil forlate meg.

Tusen takk igjen for deres bønner.

Kjærlighet hilsen
*Vandna Charan*
Landsleder, WCTU India

# Førjulsfest i Randaberg Hvite Bånd

Torsdag 19. november var det førjulsfest i Randaberg Hvite Bånd. Solfrid Storland hadde gleden av å ønske ca.90 menn og kvinner hjertelig velkommen. Spesielt velkomne var majorene Else-Karin og Rolf Stackbom fra Frelsesarmeen alltid klar til å synge og å forkynne for oss. Kretsen var innbudt, og mange møtte fram.

Verdensleder/landsleder Margaret Østenstad og kasserer Aud Karin Førland var sammen med oss. De ville så gjerne møte søstrene i kretsen, og delte ut det fine DHB juleheftet til alle interesserte. 16. april blir neste møte i kretsen på Høyland bedehus i Klepp. Nå venter vi og ber om at Gud vil gi oss en villig kretsforkvinne. Solfrid Storland åpnet med de kraftfulle ordene fra 2. Timoteus, 7: «Gud gav oss ikke en ånd som gjør motløs, men en ånd som gir kraft, kjærlighet og visdom».

Else-Karin Stackbom minnet oss om hvor viktig det er å heise rent flagg i avholdsaken før ekteparet sang to flotte sanger på svensk: «Ut i mitt hjarta bor Gledje» og «Frelst utav nåd jag er». Rolf Stackbom talte ut fra Matt 11,28: «Kom til meg alle som strever og bærer tunge byrder og jeg vil gi dere hvile. Guds evige sønn kommer med hjelp til oss. Om noen tørster, han kommer til meg. Så vil jeg gi han (dere) levende vann. Kjeldan er Jesus Kristus. Kvinnen ved brønnen fikk dekket livstørsten. Noe skjedde med Nikodemus i møte med Jesus. Så elsket Gud verden, at han gav sin sønn til oss for å frelse oss alle. Vi kan legge alt ned for Jesus. Er du tynget av bekymring, får du komme som du er. Enda Jesus hjelpe kan. Salig er de som kommer! Matpause: Herlig riskrem + kaffi og julebrød. Blomsterutlodning, pengene skulle sendes til Guatemala prosjektet. Solfrid fortalte om nøden.

Ny fin sang: «En kvinne kom til brønnen». Else-Karin og Rolf Stackbom ble overrakt blomster før de til slutt sang gripende: «Hold ut mitt barn.»

Referenter:
Bergit Bø og
Solfrid Storland





# Julemøte på Stord

Stord Hvite Bånd har tradisjon for å arrangere jule- og adventsmøte i Hagerupshuset på Stord.

I år ble det tirsdag, 8. desember kl. 1800. Vær og føreforhold var bra, så søstrene fra Haugesund og Karmøy hadde ingen problemer å ta seg fram i år.

Tradisjon er det nemlig også å invitere Hvitveisene og Hvite Bånd søstre fra Haugalandet. Ja, uten dem, hadde ikke julemøtet vert det samme. 18 personer kom til et koslig og julepyntet lokale i det gamle Hagerupshuset, som ligger midt i sentrum på Leirvik.

Fra Haugaland kom Landsleder Margaret Østenstad, Aud Karin Førland, Bjørg Østevik og Søster Sjøen. Vi fikk servert et flott og innholdsrikt Juleprogram, med julesanger, bønn og bibellesing. Ruth Hageberg fra Stord Hvite Bånd hadde andakt, til ettertanke for oss alle. Sammen sang vi de kjente og gode julesangene, som gir ny mening hver gang de synges.

Serveringen var og det tradisjonelle; først rømmegrøt med spekemat, så kaffi og julekaker servert i salongen. Loddsalg og trekning tok vi under kaffien mens praten gikk livlig. De fleste fikk med seg en gevinst eller to. Vi i Det Hvite Bånd på Stord er svært takknemlige til Hvitveisene for at de vil ta turen hit til Stord og glede oss med sang og godt program. Hjertelig takk.

Med hilsen
*Brita Nilssen*

# ADVENTSFEST
## Oslo Hvite Bånd

*Gratulerer til en fantastisk 95 åring, Maria Molvik som hadde bursdag 26. desember*

Fredag 27. november 2015 var Viken krets repr. Ved Maria og Elisabeth samlet til hyggelig Adventsfest i Frelsesarmeens lokale på Grunerløkka. 31 stk møtte å det var en stor overraskelse.

Innledning var ved Elisabeth og hun leste et fint dikt. Så deltok Tove og Else Gunn med vakker sang. I år var landsstyrets representant Anne Marie Rønningen og fortalte fra sitt liv og delte også Guds ord med oss,

hvor hun fortalte fra DHB sitt arbeid. Så var det servering av deilig Julegrøt, kaffe og kaker.

Deretter var det utlodning med mange fine gevinster.

Også i år hadde vi invitert Riisby venner, og det var hyggelig at noen av dem som bor i Oslo kom.

Vi avsluttet med sangen:
Deilig er jorden og med ønske om en riktig god Jul.

Leder for Oslo foreningen

*Eva Unsgaard Trobe*





# JULEMØTE
## Haugesund Hvite Bånd

Lørdag den 12. desember kl. 11.00 var 53 personer samlet til julemøte i Det Hvite Bånd Haugesund.

**VI SANG SAMMEN:**
Glade jul, hellige jul og det var julestemning. Etterpå leste vi sammen fra Jesaja 9. kapitel 2. og 6. - 7. vers til en begynnelse av festmøtet. Så fikk vi en avdeling med nydelig sang og musikk av Loftsmusikken.

Bevertningen var risgrøt m/tilbehør og den smakte deilig, kaffe og småkaker.

En ny avdeling med sang av vennene våre. Dagens andaktsholder var Knut Gabrielsen og han holdt en andakt som var bygget opp fra profetiene om Jesus til Lukas 2, v.1 – 20 som er juleevangeliet.

Det var veldig godt å høre han legge ut ordet.

Vi har et enestående godt samarbeid med Loftsmusikken. De har gitt oss mye gjennom sine gode åndelige sanger og vi takker Gud for at vi har slike gode sangkrefter sammen med oss i vårt nærmiljø.

Tilslutt var det åresalg og trekning av julebasaren vår.

**AVSLUTNINGSSANGEN VAR:**
«Deilig er jorden» og alle ble ønsket en fortsatt god adventstid og en velsignet julehøytid.

Søsterhilsen fra
*Aud Karin Førland,*
Leder

*Det Hvite Bånd har sitt landskontor i Torggata 1, Oslo. Dette er Actis - Rusfeltets samarbeidsorgan sin administrasjon, og DHB har kontorfelleskap med mange andre avholdsorganisasjoner. Hit henvender kretser, foreninger og enkeltpersoner seg for å få praktiske råd, og materiell tilsendt. Landskontoret fører regnskap for landskassen, gavefondet og Olafiafondet.*

*Medlemsregistering og innkreving av kontingent skjer her. Landskontoret har telefontid mellom 10-14 hver dag. Landskontoret forbereder saker og iverksetter de saker landsstyret vedtar. Landskontoret utarbeider søknader om økonomisk støtte, og rapporterer for mottatt støtte til myndighetene. Landskontoret arbeider med opplegg av landsmøter, lederkonferanser og andre arrangementer. DHB er medlem av Hovedorganisasjon Virke.*

*Aud Karin Førland*
*Kasserer i landsstyret.*

## *Hjertelig takk*

*Allerede er vi seks uker inn i det nye året! Jeg vil med dette takke alle dere som sender oss så trofast en pengegave til vår forskjellige prosjektene.*

*Vår Landsleder, Margaret reiser til USA i begynnelse av mars og vil besøke CMF, den organisasjon som ordner med vannbrønner i utlandet. Det viktige med dette er at hele pengebeløpet fra Det Hvite Bånd blir brukt til det formålet det er tiltenkt uten administrasjonsavgifter. Hun skal også snakke med mulige sponsorer til Guatemala prosjektet, Foundacion Debora.*

*Ønsker dere en God Påske!*
*Hilsen, Aud Karin*

# Hilsen fra Landskontor

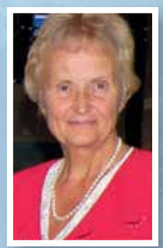
*Eli Kjønsberg*

Vi har vinter i Oslo. Snøen kom ikke før etter jul, men når den kom, var det til gjengjeld i store mengder. Det har vært kaldt i over jul og nyttår, og for de som ikke har et varmt hjem å gå til er vintermånedene en tøff tid. Vi vet jo og at for mennesker som har et rusproblem, eller har en i sin familie eller nærhet som sliter med dette, er høytidene spesielt krevende.

Det er heldigvis både offentlige og private som gjør en stor innsats, ikke bare i høytidene,men året gjennom, for å gjøre tilværelsen mer utholdelig for de aller svakeste i samfunnet.
Det Hvite Bånd er en av aktørene som jobber for dette. Det er noe å være stolt av og å til å bli inspirert av. Jeg håper alle går inn i det nye året med ønske om å yte der man kan og det man kan for at noen skal få det bedre i sitt liv. Det skal ikke så mye til, en kommer langt med et smil og litt vennlighet. Det er alltid noe en kan gjøre.

I desember deltok jeg, sammen med Charlotte Lauritzen fra Junioravdelingen, på en konferanse om cannabis og psykoser. Det var svært interessant og det er mer å lese om dette i en egen artikkel i Bladet.

En fortsatt god vinter og God Påske til alle!
*Hilse Eli*



*Eva Unsgaard Trobe*

Først av alt vil jeg ønske alle kjære Hvite Bånd søstre og brødre, et riktig godt nytt år.
Tenk at vi opplever enda et nådens år fra vår Gud. Et ord kom til meg ved begynnelsen av året: Lær oss å telle våre dager, så vi kan få visdom i hjertet. Etter juleferien var det mange ting å ta fatt på her på kontoret. Men glad for at vi nå er 2 her. Nå står vi foran utsendelse av alle årsmeldinspapirene og blad kontingentene for 2016, som nå sendes ut.

Det er fint om dere kan huske å betale kontingenten i tide! Det sparer DHB for ekstra kostnad og purring. Vi opplever at stadig får vi nye medlemmer. Det er flott at dere kan være med den enkelte og fortelle om vårt store arbeid, husk vervepremien som gjelder.

For hvert voksent medlem du verver får du en sølvskje. Fint om dere melder fra om adresseforandring eller dødsfall, så adresselisten for bladet blir korrekt. Så vil jeg ønske dere alle en fin vår og godt arbeid for vårt kjære Hvite Bånd. Må Gud gi oss visdom til å se dem som virkelig trenger vår hjelp. La oss be om det.

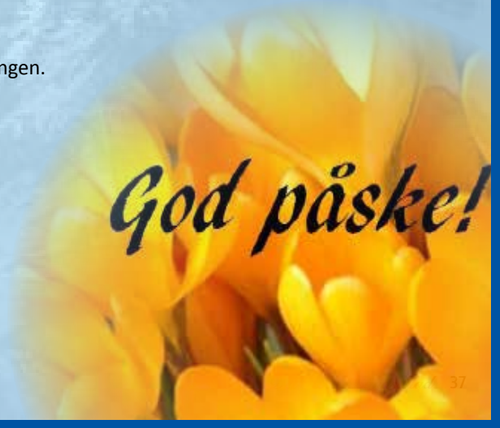
God påske, Søsterhilsen
*Eva Unsgaard Trobe*

# Gaver og nye medlemmer

## *Hjertelig takk for alle gavene!*

| | | |
|---|---|---|
| **BRØNN:** | **pr. 01.11.2015** | **kr. 80 490** |
| Vest-Agder Krets | | 5 000 |
| Anne Marie Byberg Espedal | | 4 000 |
| Asbjørg Bildøy | | 500 |
| Troms Krets | | 3 000 |
| | | **kr. 92 990** |
| **GAVER TIL DHB:** | | |
| Inger Marie Aasrum | | 500 |
| Anne Marie Byberg Espedal | | 4 000 |
| Inger Marie Aasrum | | 200 |
| Nærbø DHB | | 2 502.74 |
| Bjørgvin Krets | | 15 000 |
| Vestnes Soknråd - Offer 2015 | | 1 820 |
| Toril A. Sellevold | | 300 |
| Troms Krets | | 5 000 |
| **INTERNASJONALT ARBEID (GUATEMALA):** | | |
| Randaberg DHB - Førjulsmøte | | 6 000 |
| Bjørgvin Krets | | 10 000 |
| Troms Krets | | 5 000 |
| Torgunn Søyland Skoglund | | 500 |

| *Nye medlemmer* | *vervet av* |
|---|---|
| Reidun Fossdal Aalvik, Ålvik | Oddrun Småbrekke. |
| Jonas Hellandsjø Gjøen, Bergen | Egen verving. |
| Magnhild Mattingsdal. Oslo | Ingrid Høie Vadla |
| Eva Kristiansen Skjelin Oslo | Anne Marie Rønningen. |
| **BARN:** | |
| Daniel Norheim, Norheimsund | Anna Norheim |
| Johannes Norheim, Norheimsund | Anna Norheim |



## RUSFRIE BARN OG UNGDOM

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

Navn: ..... Fødselsdato: .....

Adresse: .....

Ververs navn: ..... Ververs adresse: .....

Vervepremie til den som verver. Velkomspakke, Medlemsblad og Medlemsbevis til den som blir verve

Medlemskapet er gratis. Alder 6-18 år

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

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

## 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: .....

*Generalsekretær Hanne Cecilie Widnes:*

## Samarbeidspartner IOGT

# KIRKELEDERE VIL HA ALKOHOLBREMS

Syv av ti leke bispedømmerådskandidater mener at den Den norske kirke bør være mer aktiv i den alkoholpolitiske debatten. Tiden er overmoden for at kirken skal engasjere seg i hvordan vi som fellesskap skal beskytte barn og unge mot rusproblemer.

Tallene kom frem i en undersøkelse som IOGT i Norge gjennomførte blant alle landets kandidater. Der svarer kun 13 prosent svarer «nei» og 18 prosent «vet ikke» til at kirken bør være aktiv og bidra til en mer restriktiv og solidarisk ruspolitikk.

### Tydelig politisk kirke

Kirken har ofte tatt en synlig rolle i aktuelle etiske og politiske spørsmål. I miljøsaken ble hele organisasjonen mobilisert for Grønn kirke der kirkens ansvar for miljøet skulle prege alt arbeid fra grasrota og opp. Biskopene er på banen i flere aktuelle miljødebatter. Like tydelige har kirkelederne uttalt seg for en medmenneskelig flykningpolitikk eller mot sorteringssamfunnet. Med en formidabel økning av alkoholforbruket er rusproblemer en av vår tids store sosiale utfordringer. 90 000 barn i Norge opplever omsorgssvikt som følge av foreldrenes alkoholmisbruk. 80 prosent av voldsutøvelsen er alkoholrelatert. Globalt er alkohol den femte viktigste årsaken til sykdom og tidlig død, og den rammer hardest de fattigste og mest sårbare.

### Utfordrer myndighetene

Dette har Kirken selv tatt på alvor. I dokumentet "Kirke og helse" som ble vedtatt i årets Kirkemøte, blir det lagt vekt på det økende alkoholforbruket de siste 20 årene og skadene dette fører med seg. Kirkemøtet vedtok blant annet at "Kirkemøtet utfordrer myndighetene til å føre en solidarisk alkoholpolitikk som tar hensyn til alkoholens sosiale og helsemessige skadevirkninger." Vi kan derfor forvente en kirke som er mye mer på banen i alkoholpolitiske spørsmål. I vår undersøkelse ble kandidatene også bedt om å oppgi hvilket av tre alkoholpolitiske utsagn kunne si seg mest enig i.

### Mer solidarisk politikk

32 prosent krysset av for «Det er behov for sterkere reguleringer av alkoholomsetningen for å gjøre samfunnet tryggere».

65 prosent mener at «Dagens alkoholpolitikk er god og ansvarlig, men bør ikke liberaliseres ytterligere». To kandidater ønsker «mindre reguleringer og begrensninger av alkoholomsetningen, folk må få mer ansvar for eget liv». Fem har krysset av for «vet ikke».

Alkoholpolitikken er under press og liberaliseres både i kommunene og på Stortinget. Vi har solid forskning som bekrefter at begrenset tilgang og høy pris på alkohol sammen med håndheving av minstealder effektivt begrenser forbruk og skader. En sterkere og tydeligere kirkelig støtte til en mer solidarisk alkoholpolitikk, vil kunne bety en stor forskjell for mange mennesker.

### Færre rusfrie miljøer i kirken

I undersøkelsen svarte også nesten 98 prosent av kandidatene bekreftende på spørsmålet: «Er det viktig for deg at mennesker som har vonde opplevelser knyttet til eget eller andres rusmisbruk kan oppleve et rusfritt miljø (venner og nettverk) i Den norske kirke?». Det er veldig positivt at så mange er opptatt av rusfrie miljøer i kirken. Samtidig vet vi fra flere undersøkelser at alkohol er stadig mer brukt og normalisert blant kristne og i kristne miljøer.

Valgdagsmålinger viser at andelen aktive kristne som ikke bruker alkohol er redusert fra 60 til 25 prosent i løpet av de siste 30 årene. I en undersøkelse om alkoholbruk blant aktive i kristne ungdomsmiljøer svarer 45 prosent av ungdommen at det er «greit med et glass på byen etter et kristent arrangement». Selv om de aller fleste er opptatt av møter og arrangementer skal være alkoholfri, er det likevel relativ høy aksept for at det drikkes i kristne sosiale sammenhenger.

### Kan møte drikkepress

Det betyr en forskjell for sårbare barn, unge og voksne å kunne oppleve menighetslivet som trygt og rusfritt. For kirkens del forutsetter at det er en åpen og ærlig samtale om hvorfor det drikkes stadig mer i kirkelige miljøer og hvilke konsekvenser det har for enkeltmennesker at de også kan møte drikkepress i kristne miljøer.

Avsender: Det Hvite Bånd, Torggata 1, 0181 Oslo

DISTRIBUERT AV POSTEN NORGE
posten
NORGE P.P. PORTO BETALT

# «For Gud, Heim og alle Folk!»

## Changing of the Guard
## kl. 10.00, 20. august. Vær med å se!

*Tema: «Akt fortiden - gjenspeil nåtiden - skap fremtiden!»*