

Det Hvite Bånd

– en rusfri verden



«For Gud, heim og alle folk»

106. årgang nr. 5/6 2016



THERE IS FREEDOM & POWER IN CHOOSING TO LIVE DRUG FREE

Velg en livsstil uten rus!

www.drug-freeyouth.org

Vær med å skape en trygg framtid!

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):
Kontorsekretær Eli Kjønberg Tlf. 23 21 45 37
E-post: DHBsek@actis.no
Regnskapsek./medl.liste Eva U. Trobe Tlf. 23 21 45 36
E-post: DHBkontor@actis.no

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

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
Graviditet og alkohol	4-5
Riisby	6
Riisby	7
Riisby	8
Riisby	9
Minneord.....	10
Avd. Bibel og bønn	11
Fra Verdens Kongress: Artikkel av Dr. Peter Landless	12-15
Barneleir 2016	16
Barnesider 6-12 år	17-21
Ungdom over 13 år.....	22-25
Reisen tilbake til Brasil.....	26-27
Bilder fra åpningsnatt på Verdens Kongress, Canada	28-29
Forts. Artikkel av Dr. Peter Landless	30-33
Krets og foreninger	34-35
Hilsen fra Landskontor.....	36
Gaver og nye medlemmer	37
Innmeldingsskjemaer	37
Brønn i Ethiopia	39



Frist til neste blad 1. oktober 2016



LANDSEDER
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 Førlund (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



Arnbjørge 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

Kjære alle!

Temasang:
Søk først Guds rike
Matt. 6. 33

Det er alltid en vidunderlig følelse av fellesskap når våre medlemmer samler seg for en konferanse i Det Hvite Bånds regi. Siden 1883 har vi vist at vi bryr oss og vi bygger nå på dette med en solid akademisk berettigelse på viktigheten av vårt arbeid. Temaet for den 40. Verdens Kongress i Ottawa, Canada er “Bevar fortiden, reflekter på nåtiden og skap fremtiden.”

Tid er uvurderlig...

allikevel koster det oss ingenting.

Du kan gjøre hva du vil med det men du kan ikke eie det.

Du kan bruke det men du kan ikke beholde det. Og når det er tapt er det ingen måte å få det tilbake på. Det er bare borte.

Men din tid er din og kun din til å velge hvordan du vil.

Måtte vi velge klokt! Måtte vi vise kjærlighet! Måtte vi le av pur glede, og måtte vi leve til det fulle!

DET INNEVÆRENDE ØYEBLIKKET ER HVA HVER ENKELT AV OSS HAR TILGJENGELIG. Vi må utnytte enhver anledning til å forkynne vårt budskap om totalavhold, og følge opp dette budskapet med fakta. Her er en kort gjennomgang av avdelingens prosjekter for å hjelpe medlemmene til å bli aktive i arbeidet vårt.

ET AKTIVT LIV SOM KRISTEN

- Medlemmene bør praktisere 12-bønn, etablere en personlig tid for andakt og delta aktivt i kirken.

De kan danne grupper som ber regelmessig for bestemte saker.

UTDANNING

- På hvert Hvite Bånd møte kan det være et foredrag eller annen form for rusfaglig formidling knyttet til skadevirkningene av alkohol, tobakk eller andre rusmidler, evt. bruk DHB blad. Bruk visuelle hjelpemidler for å gjøre det klarere, quiz og ark med kortfattet fakta er nyttig. Sett opp plansjer eller utstillinger.

FOREBYGGING I HJEMMET

- Rekruttere de yngste til Det Hvite Bånd Junioravdelingen. Lær de oppskrifter på alkoholfrie drinker, hold matlagingskurs eller der man kan lære å lage mat uten alkohol. Advar mot gambling og pornografi.

SOSIALTJENESTE

- Besøk syke, innlagte, og sykehjemsbeboere. Meld deg som frivillig der det trengs. Hjelp i krisesituasjoner. Doner til krisesentre, besøk fanger og deres familier.

BARN

- Oppfordre barna til å avgi løfte om total avholdenhet. Verv medlemmer til og rusfrie barneklubben (www.drug-freekids.com). Gi bidrag til rusfri e barneklubber og bruke tid med det enkelte barn.

JUNIORAVDELINGEN

- Se etter muligheter til å presentere utdanningsprogram for ungdom i skoler og kirker. Informer om nettsiden (www.drug-freeyouth.com). Arranger en morsom kveld for ungdom. Støtt en ungdom.

Fremtiden er ukjent for oss, men vi vet hvem som holder morgendagen. Måtte vår jobb i dag bane veg for arbeidet som skal gjøres i tiden som kommer.

Kjærlig hilsen Margaret





Fra Verdens Kongressen

Dr. Allan Handysides,
Canada

Husk FAS dag
09.09.16

HOVEDTALE: Dr. Allan Handysides
EMNE: FASD "Når våre valg får konsekvenser for andre"

Graviditet og alkohol

Det finnes ingen sikker nedre grense for alkohol i svangerskapet. Derfor bør gravide ikke drikke noe alkohol, også i perioden hvor de prøver å bli gravid. La barnet ditt bli født fri fra FASD!



Tidlig alkoholkutt sikrer at barnet får gode vekst- og utviklingsmuligheter helt fra starten av, og det tar også bort bekymringer fra mor. Samme mengde alkohol kan påvirke fostre på flere ulike måter. Sannsynligvis har ulike barn ulik grad av sårbarhet. Samtidig spiller barnets arveegenskaper også inn.

Tidspunktet for alkoholeksponeringen har betydning og forhold som alder, helse og mors livsstil. Helsemyndighetene anbefaler derfor at gravide kvinner ikke drikker noe alkohol i svangerskapet. Det er klokt å endre alkoholvanene allerede når en prøver å bli gravid.

Øker sjansene for å bli gravid

Sjansene for å bli gravid øker hvis du ikke drikker alkohol, fordi alkoholen reduserer fruktbarheten. Det finnes forskning som viser at selv én alkoholenhet daglig kan nedsette fruktbarheten både hos kvinner og menn.

Det første trimesteret er en viktig fase når barnets organer dannes. Alkohol er det rusmidlet man med sikkerhet vet kan gi barnet alvorlige skader. Disse skadene kan være livslange. Avhold gir en god start for barnet ditt!

Hvis du har drukket

Hvis du er bekymret fordi du drakk alkohol i begynnelsen av svangerskapet, bør du snakke med jordmor eller lege. Ikke gå med bekymringen for deg selv, du er ikke alene om å være i en slik situasjon. Jo mindre du har drukket, desto mindre er risikoen for at fosterets utvikling blir påvirket. Tenk framover og hold deg helt unna alkohol resten av svangerskapet. Hver dag uten alkohol vil gi barnet en bedre start i livet.

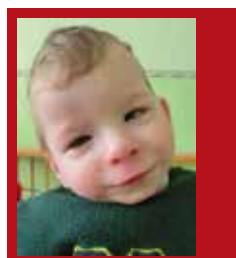
Dette kan skje med barnet

Et foster får all sin næring fra mor. Når en gravid kvinne drikker alkohol, blir også fosteret eksponert for alkohol. Alkoholen blir raskt tatt opp i blodet og fraktes til de ulike organene.

Alkoholen passerer ufortynnet gjennom morkaken til babyen, som i løpet av noen få minutter får like høy alkoholpromille som mor. Alkohol påvirker alle celler og organer som skal dannes hos fosteret i løpet av svangerskapet. Fosterets hjerne er særlig sårbar, fordi den utvikler seg gjennom hele graviditeten. Hvis mor drikker flere ganger, utsettes også barnet for alkohol gjentatte ganger.

Alkoholbruk øker risikoen for:

- spontanabort
- at barnet blir født for tidlig
- at barnet blir mindre i vekt, lengde og hodeomkrets som følge av dårlig fostervekst
- lavere intelligens hos barnet
- lærevansker og svakere evne til problemløsning
- atferds- og sosiale problemer, rastløshet og hyperaktivitet
- misdannelser
- FASD (fetal alcohol spectrum disorder) som er en samlebetegnelse for ulike skader som skyldes mors alkoholbruk i svangerskapet. Alle permanente fosterskader som skyldes alkoholbruk, inkludert FAS, inngår i termen. Skadene omfatter fysiske skader, problemer med sosial funksjon, atferdsmessige problemer og lærevansker.
- FAS (født alkohol syndrom) er en diagnose i henhold til det internasjonale diagnosesystemet ICD. Diagnosen forteller at mors alkoholbruk i svangerskapet har ført til veksthemming, skader på sentralnervesystemet, karakteristiske ansikts trekk i form av glatt leppefure, smal overleppe og korte øyespalter. Barnet



Barn med FASD syndrom

er særlig utsatt for FAS hvis mor har et langvarig forbruk og drikker store mengder under graviditeten.

Fødsel, amming og alkohol

Nyfødte barn er umodne, med minimal evne til å bryte ned selv små mengder alkohol. Derfor bør du avstå helt fra alkohol til det er gått i iallfall seks uker etter termin. Drikker du senere i ammeperioden, så hold deg til små mengder.

For at barnet ikke skal få i seg alkohol bør du vente tre timer etter ett glass vin før du ammer. Alkoholen lagres ikke i melken. Promillen i melken er samme som i mors blod og synker parallelt.

Barnets promille vil være lavere enn mors fordi melken først drikkes og deretter fortynnes i barnets kropp. Jo yngre barnet er, desto mer forsiktig bør man være med alkohol. Husk også på at barn lett blir utrygge når foreldrene drikker alkohol. Begrens derfor alkoholforbruket når du er sammen med barn.

Hjelp til å slutte å drikke

Hvis du fremdeles drikker alkohol eller hvis du har problemer med å slutte, ta kontakte lege eller jordmor

for å få hjelp så snart som mulig. De kan henvise deg videre til rådgivning og oppfølging som vil hjelpe deg å

være avholdende gjennom resten av svangerskapet. Hvis du har en venninne eller kjenner noen som drikker alkohol under graviditeten, bør du oppmuntre henne til å søke hjelp. Bruker mor alkohol eller andre rusmidler kan hun få tett oppfølging hjelp for å beskytte barnet mot skader.

Få støtte fra partner og venner

Det kan være vanskelig å avstå fra alkohol hvis alle rundt deg drikker. Det er lettere å stumpe røyken hvis partner ikke røyker. Det samme gjelder alkohol. Partneren er ofte den viktigste støttespilleren for den gravide. Tenk over og snakk om alkoholvanene deres allerede når graviditet planlegges.

Det vil motivere hvis dere først og fremst tenker på barnets utvikling og framtid. Sørg for å ha gode alkoholfrie alternativer tilgjengelige, og finn ut hvordan dere ønsker å ha det hyggelig sammen uten alkohol.

Alkoholfrie alternativer

Hvis mengden ren alkohol er det samme, er det ikke noe forskjell på vin, øl, sider, rusbrus eller sprit.

Alkoholen har samme virkning på fosteret uansett hvilken type alkoholholdig drikke det dreier seg om.

Det finnes mange gode alkoholfrie alternativer i tillegg til alkoholfri vin / øl og eplemost. Så finn dine favoritter for deg og barnet ditt! Husk at de fleste drinkene også kan lages uten alkohol. Mange liker å bestille alkoholfrie drinker i baren - spør bartenderen om å lage noe til deg. Se Toralf Bølgen sin guide til alkoholfrie alternativer.



Alle bilder er illustrasjons bilder



Riisby: Åpen dag 19. mai 2016

Tove Kristin Jevne
Institusjonssjef



Utdrag fra velkomsttale

Vi har et lite jubileum i år da det er 20 år siden Riisby utvidet med avdeling Søndre. Fra 1996 har Riisby drevet på to ulike steder: Riisby Søndre på Fluberg og Riisby Nordre på Dokka. Fra 2002 har Riisby vært en selveid stiftelse. Riisby ble oppretta allerede i 1960 av Det Hvide Bånd.

Før det hadde Det Hvide Bånd drevet rusforebyggende og skadereduserende arbeid helt siden starten på 1900 - tallet i Norge.

Pionerer som Ida Wedel Jarsberg og Birgitte Esmark, som forøvrig var den første landsforstanderinnen, var med å la grunnlaget for DHB sitt arbeid i Norge. Det kan nevnes at portretter av disse pionerene har fått sin rettmessige plass i de nyoppussede stuen på Riisby.



Den gang var det alkohol som var det avhengighetsskapende rusmidlet. I dag har det kommet til mange flere rusmidler, men alkohol er fortsatt rusmidlet som er mest utbredt. På tross av alle nyvinninger, teknologiske og medisinske fremskritt så er vi ikke kommet mye lengre når det gjelder bruken av alkohol. At kroppen vår oppfatter alkohol som en gift, det snakkes det ikke mye om. Bruken av alkohol er svært vanlig i vårt samfunn. Alle samfunnslag er berørt. Når noe skal feire, når uka er slutt, når det er lønnsdag, når det er lotteri så er det ofte alkohol som benyttes som belønning.

ET EKSEMPEL; En tidligere pasient fortalte at han hadde meldt seg inn i et politisk parti, tenkte det var en fin måte å engasjere seg på, han opplevde på landstyremiddagen å bli servert alkohol! Og tilgjengeligheten er stor. Det er fortsatt en selvfølge at du skal ha alkohol. Det må nærmest forklares og bortforklares dersom du takker nei! Det er nesten bare bilkjøring og graviditet som er god nok grunn for ikke å nødes. Alkohol blir fra tid til annen framstilt som sunt i tabloidpressa. Er redd at bak den påstanden er nok ikke hele regnestykket tatt med! Det burde vært tatt et oppgjør med drikkekulturen vår. Men store økonomiske interesser ligger bak og staten blant andre tar inn store summer. Og det er nok ikke lett å være kommune-politiker å stemme for en restriktiv alkoholpolitikk!

Det ser ikke ut som det kommer noen snarlig løsning på problemet. På Riisby er vi glad for å kunne hjelpe folk til et rusfritt liv, til å få igjen livet sitt!

Det er en lang og krevende prosess. Det blir lagt ned utrolig mye jobb av den enkelte. Gjennom samtaler, ved deltakelse i grupper, gjennom ulike aktiviteter, ved fysisk aktivitet, gjennom arbeidsoppgaver, ved turer osv forsøker den enkelte å bygge sitt liv og sin tilværelse uten bruk av rusmidler.

De aller fleste jobber veldig seriøst med livsprosjektet sitt mens de er på Riisby.

Det er fint å kunne få være med i denne prosessen! Å jobbe for et verdig liv uten bruk av rusmidler. Riisby har i dag avtale med HSØ om 50

behandlingsplasser med varighet inntil 9 måneders innleggelse. Ca halvparten av de som legges inn på Riisby har en alkoholavhengighet. De øvrige har avhengighet knyttet til medikamenter eller illegale stoffer eller en blanding av flere slag.

På Riisby har vi en egen kvinneprofil, det har vi hatt helt siden DHB startet rusbehandling, den gang bare for kvinner, hvor tilbudet nå er tilrettelagt for kvinner med egen boavdeling og egne grupper for kvinner. På Riisby tar vi også imot par til behandling.

Vi på Riisby er glad for nok en gang å kunne invitere til Åpen Dag for på den måten å sette fokus på det vi driver med. Vi er veldig glad for at vi i år har fått besøk fra Vestlandet og Begensklinikkene ved direktør Kari Lossius. I tillegg til solide fagbakgrunn er hun også en uttalt DHB venn. Vi gleder oss til å høre på henne! Vi har mange flotte kulturelle innslag og ikke minst ser vi fram til panelsamtalen med tidligere pasienter.

Med ønske om god sensommer!

Hilsen fra
Tove Kristin Jevne



Kari Lossius

Dikt opplest på Åpen dag

En følelse av så mangt

Therese Fanevik Fossum

En følelse er ikke så lett å verken definere eller forstå.
Den bare strømmer gjennom sinnet og tar det den må.
Stoppe gjør de sjeldent og de styres av de få.
Det er som å finne plassen der paradiset lå.
Som gleden i å kunne leve på en soldag av de få.
Eller sorgen i farvel når en ikke vil men allikevel må.
Usikkerheten som kan gjøre så angsten får rå.
Når vi opplever at veien frem ikke lenger ligger der den lå.
Sinne er det som får ubetenksomme ord til å gå.
Det får sindige mennersker til å bli høylytt og brå.
Å elske er den største følelsen den lar deg både ta å få.
Mens å hate bare tar fra en mer en det de fleste kan forstå.
Så i oppgang eller motgang man føler det man må.
En møter ofte dagen med følelser der fornuften engang lå.
Det er ikke rart alle sliter iblant det er jo hjertet som rår.
Å føle er ditt eget for ingen kan vell dømme det de aldri forstår.

Gledens vår

Fugle kvitter og solens glitter.
Deilige vår som kom tidlig i år.
Alt mørke forsvinner
med solen som skinner.
Vinden mot kinnet, frisker opp minnet
Om alt som var og alt som kan bli.
Det finnes ingen stengsler, alle tanker er fri.
Det vokser og spirer alt liv kommer til.
Det er deilig å leve når en vet hva en vil.
Ta dagen som den kommer, vente spent på sommer.
La gleden bestemme og sorgen få glemme.

Skrevet av:
Therese Fanevik Fossum



Riisby

Ragnar Engen,
Riisbyprest

RIISBY BEHANDLINGSSENTER

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

Verdighet kontra skam

Når dette skrives, har jeg akkurat hatt en undervisningstime for pasienter og ansatte på Riisby om verdighet. Jeg prøvde å få fram at vi mennesker har verdighet fordi vi er skapt av Gud i hans bilde. Det betyr at alle har det samme menneskeverd, - ingen er mer verdt enn andre. Dette er grunnleggende i det kristne livssyn og et fundament for den enkeltes selvaktelse. Vi trenger å minne hverandre om dette. Apostelen Paulus fant grunn til å minne sin unge medarbeider, Timoteus, om verdighet på følgende måte: «Gi akt på deg selv», 1. Tim. 4,16.

Selvaktelse og verdighet har mange fiender, både ytre og indre. De ytre fiender er mennesker som kritiserer og anklager oss for ting vi har gjort som ikke er bra. Noen er «flinke» til å minne om at vi fortsatt ikke er så bra som vi burde. Våre indre fiender, det vil si kritiske røster inni oss, følger opp og bekrefter det andre mener, enten det stemmer eller ikke. Når en gir sin tilslutning til at det negative bildet stemmer, så ender en til sist opp i at en selv ikke er noe, at en er et null rett og slett. Slik blir opplevelse av egen verdighet skadelidende. Selvfølelsen reduseres. Skammen overtar.

Derfor er det så viktig å bygge verdigheten opp igjen. Det er grunnen til at vi har det som tema i undervisningen på Riisby. En ting er å undervise om verdighet. En annen ting er å få tilhørerne til virkelig å tro på egen verdighet. Da trenger en nok mer enn en undervisningstime, ja, helst et helt behandlingsforløp. Noen vil si et helt livsløp. Men målet er innen rekkevidde når samarbeidet mellom Gud, enkeltmennesker og fellesskapet som helhet fungerer.

I det øyeblikk verdighet har blitt et fundament i livet, blir en bedre i stand til å foreta gode valg, skaffe seg nye, rusfrie erfaringer og legge fortidas feilsteg bak seg. Når dette er sagt, er det viktig å understreke at verdighet har sammenheng med noe helt konkret, slik som bolig, økonomi og tilhørighet. Derfor er slike ting i fokus hele tida i behandlingen. Får en dette på plass, (- om en da ikke har det fra før, -) har en lagt grunnlaget for en verdighet som kan gjøre en godt rustet for framtida.

TIL SLUTT: Verdighet er noe som oppnås i fellesskap med andre. Kommer det negative og nedlatende signaler fra mennesker rundt oss, brytes verdigheten ned.

OG I MOTSAATT FALL:

Støtte, oppmuntring og gode ord skaper verdighet. Motivasjon i så måte kan vi hente fra Pauli ord i brevet til Timoteus: «La ingen forakte deg» 1.Tim.4,12.

Hilsen Ragnar,
Riisbyprest



Riisby

Tora Husan
Styreleiar



Vandring

I dag har jeg vært med på å gå en bitte liten del av den Pilegrimsleden som går fra Oslo, gjennom Gudbrandsdalen og ender ved Domkirken i Trondheim. Vi brukte fire timer på de tretten kilometerne. Leden gikk gjennom tett skog, langs elva Orkla, ved bratte skråninger, gjennom frodig kulturlandskap og på støvete landevei. Selv om vi gikk i flokk og praten gikk livlig, var det også rom for ettertanke og noen refleksjoner.

Selve livet kan minne om en pilegrimsferd. Stundom kan livet være som vandring i tett skog der «sollyset» ikke får slippe til. Der de tunge tankene og mangel på lysstreif gjør dagene vanskelige å komme gjennom.

SÅ KAN DET SKIFTE.

Dagene «flyter» stille og rolig forbi, - akkurat som elva i dalbunnen. Slike dager, der du kjenner at det er ro og rytme i livet, det er gode dager.

Kulturlandskapet som er forma av dyktige jordbrukere gjennom generasjoner, er også med på å formidle ro til kropp og sinn. Frodige åkre og grønne enger gjør at en kjenner seg i ett med det som gror. Blomstrende trær av hegg med sin særegne lukt, var også med på understreke harmonien i landskapet.

Vi gikk ganske mye av leden på en støvete landevei. Den veibiten tenkte jeg kunne sammenlignes med kjedelige dager du bare må traske gjennom, - dager som er tunge og slitsomme.

Vandringen vår hadde et mål, slik alle pilegrimsvandring har. Vårt mål var kirka i nabobygda. Da vi kom så langt at vi kunne se målet, var det akkurat som vi fikk nye krefter. Det ga inspirasjon å vite at vi snart var fremme.

Å sette seg i kirkebenken og la alt strev fra vandringen bare «flyte» bort, - det var deilig. Det var som å komme hjem!

Så tenker jeg enkle tanker om at når vår vandring gjennom livet er slutt, da er det ekstra viktig å ha målet klart: HIMMELEN.

Lykke til hver enkelt med vandringen der Guds himmel er målet!

Hilsen fra

Tora Husan.



BERTA MARIE LIARBØ, FITJAR

Født 28.04.1921, døde 5. mai 2016, 95 år gamal.

Berta Marie Liarbø sovna stille in 05.05.2016, 95 år gamal, og vart gravlagd 13.05.2016 frå Fitjar Kyrkje. Berta var med i Det Hvite Bånd i mange år. Frå 1980 som leder i Øvrebygda Hvite Bånd, men og som styremedlem i krets styret i Haugaland krets gjennom mange år.

I alle år, så lenge helsa holdt, kom ho til møter og samlinger i Det Hvite Bånd. Ho reiste med buss og bil til kretsårsmøter og landsmøter, alltid med smil og godt humør.

Berta var ei kreativ og kunstnerisk dame. Vel kjendt er ho for oppstadveven, som sjølvaste Dronning Sonja kom til Liarbø for å sjå. Berta blir nemd som den fremste trasdisjonsbæraren av åkle vevd på oppstadveven. For det fekk ho Kongens Fortenestemedalje i sølv og frå Det Hvite Bånd vår Hederspris for lang og trufast teneste.

Dei siste åra var ho på Fitjar bu-og behandlingssenter. Vi lyser fred over Berta Liarbø sitt minne.

Brita Nilssen
Kretsleiar Haugaland Krets



*En epoke har tatt slutt.
Gud signe hennes dyrebare minne.
Landsleder Margaret Østenstad*

INGRID OLINE DANKEL, HAUGESUND

Født 31.08.1920, døde snart 96 år gamal.

Hun var aktiv med i Det Hvite Bånd sitt arbeid i Haugesund i mange år, både som kasserer og styremedlem i foreningen. Hun reiste på landsmøter og var med på to Verdenskongresser. I 2007, i en alder av 87 år, reiste hun til USA til Verdens Kongressen i indiana.

Ingrid var en varm og smilende dame. Vi var heldige som hadde gleden av å kjenne henne, og ha henne med i fellesskapet i Det Hvite Bånd. Helt til det siste var hun så glad for å delta på møtene våre.

Det bibelverset som holdt henne oppe var 1. Pet. 1,3:
"Løvet være Gud, vår Herre Jesu Kristi Fader, han som etter sin store miskunn har gjenfødt oss til et levende håp ved Jesu Kristi oppstandelse fra de døde."

Vi gjemme alle gode minner i vårt hjerte og takker Gud for at vi fikk ha henne sammen med oss i alle disse årene. På gjensyn, kjære Ingrid.

Vi lyser fred over hennes minne.

Aud Karin Førland
Leder Haugesund forening

Det er Herren

Dette innlegget under avd for Bibel og bønn vart ført i pennen i 05.00 tida ein vakker juni morgon.

Midt i bønestunda, i forkant av oppstarten på stykket du her les, vart eg merksam på ei lysstripe som reiste seg opp over fjellkjeda på andre sida av Hardangerfjorden. "Det er Herren," stod klart for meg igjen. Der kom bekreftinga på overskrifta eg hadde sysla med i tankane eit par dagar. "Herren kjem så visst som morgonglima"

Nokre minutt etter kika sola over kanten av fjella. Det var så vakkert..... Eg får aldri nok av desse morgonane. Det er ikkje noko tid på døgeret eg føler Herren er nærare enn i desse stundene.

Å få kjenna på og sjå Gud i naturen gjer oss godt. Alt det skapte og majestetiske som omkransar oss.

I opphavet skapte Gud himmelen og jorda. Jorda var aud og tom, og mørkre låg over havdjupet. Men Guds Ande sveiv over vatnet. Då sa Gud: "Det verte ljøs!" Så vart det ljøs. Og Gud såg at ljøset var godt, og han skilde ljøset frå mørkre.

Stå still og legg merke til Guds under! Skjønar du korleis Gud gjev skyene påbod og let ljøset stråla fram frå dei? Herren gjer under som ingen kan granska.

Ei natt læresveinane hadde vore ute på Tiberiassjøen og fiska skjedde fylgjande: *Då det tok til å dagast, stod Jesus på stranda, men læresveinane visste ikkje at det var han. Jesus sa til dei: "De har vel ikkje noko fisk, born?" "Nei," svara dei. "Kast nota på høgre sida av båten, så får de fisk," sa han. Dei kasta nota, og då greidde dei ikkje å dra henne opp, så mykje fisk hadde dei fått. Den læresveinen som Jesus hadde kjær, sa til Peter: "DET ER HERREN"*

Slik er det når Herren talar. Det vert som han og hans ord seier. Fylgjer me ordet til punkt og prikke og handlar på Guds tiltale, vil alltid Herren bekrefta sitt ord. Guds ord er sannhet. I han er ingen skiftande skygge.

Ofte får me oppleve og kjenna på Guds inngripen i liva våre. Det er Jesus mennesker rundt oss treng å møte og ta i mot. Berre han kan tilgi, frelsa og gjeva evig liv.

Eg oppmodar deg kjære DHB søster: Ta deg tid til Bibel og bønn. Morgonstundene, eller andre stunder, med Herren vil alltid bære frukt. Då får me oppleve og kjenna at "det er Herren" "Søk fyrst Guds rike og hans rettferd, så skal du få alt det andre i tillegg"

Det er så viktig at me legg Det Hvite Bånd sitt arbeid fram for Herren i bønn.

Han vil alltid leda oss på den rette vegen. Ja, han er vår visdom.

Takk Herre for kvar ny morgon. Hjelp oss å bruka kvar dag til di æra. Takk for lyset som overskyggar mørkre. Takk for alle mennesker som slit med rus og avhengighet. Vis oss på kva måte du og me kan nå dei og hjelpa dei. Takk for din kjærleik til ALLE mennesker.

I JESU KRISTI NASAREARENS NAMN, AMEN!
Audmjuk helsing frå
May Britt Røyrvik



May Britt Røyrvik
Avd. leder Bibel og bønn



Husk 12 bønner!
Det er alltid noen som ber rundt hele verden



Alkohol og Helse

EN GJENNOMGANG AV MYTER, FARER OG FAKTA

Hvis du har spørsmål om fordeler og risiko ved å drikke alkohol, vitenskapelige studier som er gjort på dette området, og den pågående debatten om alkohol, kan denne artikkelen være med på å gi nyttig bakgrunnskunnskap for å diskutere disse temaene med elever og studenter.

ALKOHOLFORBRUK OG HELSE

Alkoholforbruket varierer mye fra land til land, alt avhengig av kulturelle tradisjoner. Alkohol, som tobakk, blir eksportert til utviklingsland, og legger betydelig økt press på et helsesystem som allerede sliter.

Ifølge Global Statusrapport om Alkohol og helse, utgitt av Verdens helseorganisasjon (WHO) i Geneve i februar 2011 har:

55 % prosent av alle voksne over hele verden konsumert alkohol.

- Omtrent 2,5 millioner mennesker dør av alkoholrelaterte årsaker hvert år.
 - Fire prosent av alle dødsfall er relatert til alkohol gjennom skader, kreft, hjerte- og karsykdommer, og skrumplever.
 - Globalt er 6,2 prosent av mannlige dødsfall og 1,1 prosent av kvinnelige dødsfall relatert til alkohol.
- Mønsteret i alkoholbruk er ikke statistisk. Tall fra 2001-2005 utgitt av WHO2 avdekket at det i verdenssammenheng hvert år ble konsumert i gjennomsnitt 6,3 liter ren alkohol per person i alderen 15 år eller eldre.

Disse tallene ser ut til å være stabile i Amerika og Europa, østlige Middelhavet og Vest-Stillehavsregionen; men man ser en markert økning i Afrika og Sørøst-Asia. Helserisikoen øker enda mer ved overstadig drikking, som defineres som fem påfølgende drinker over en kort periode for menn, fire for kvinner, og som resulterer i rus. Overstadig drikking øker i mange deler av verden, hovedsakelig blant ungdom, men man ser en økning i alle aldersgrupper.

På verdensbasis viser statistikken at effekten av alkohol hos unge mennesker er skremmende:

320.000 barn og unge mellom 15 år og 29 dør av alkoholrelaterte årsaker hvert år. Dette utgjør ni prosent av alle dødsfall i denne aldersgruppen. Det er den tredje største risikofaktoren for sykdom på verdensbasis og den nest største i Europa.

Alkohol har blitt en av de viktigste årsakene til dødsfall som kan forbygges i mange deler av verden, i Amerika er

det den tredje største årsaken til dødsfall som kan forbygges.

En rangering av narkotika fra 2010 gjort av den uavhengige, britiske vitenskapskomiteen, basert på ni kriterier for å gjøre skade på seg selv og andre, konkluderte med at alkohol var verdens farligste rusmiddel. I USA, fastslår den amerikanske legeforeningen (The American Medical Association) at alkohol er en av hovedårsakene i om lag halvparten av alle bilulykker der tenåringer er involvert og at dette er den største årsaken til dødsfall blant tenåringer.

ALKOHOL, EN BYRDE FOR FAMILIEN

Alkoholforbruket skaper betydelige vanskeligheter i familien. En rapport fra Schneider-Instituttet for helsepolitikk, viser at 20 % av menn og 25 % av kvinner indikerer at drikking er en årsak til familiekonflikter og en viktig årsak til skilsmisse. Vold i nære relasjoner og overgrep mot barn er mer utbredt i hjem der en eller flere har et

alkoholproblem. Alkohol er også en stor finansiell belastning for mange familier. Barn fra alkoholikerhjem har oftere emosjonelle- og tilpasningsproblemer. Dette kan gi seg utslag i aggressiv atferd, problemer med jevnaldrende, upassende adferd, hyperaktivitet, og dårlig tilpasning i skolen. I tillegg er det mer sannsynlig at disse barna har større fravær fra skolen, får flere sykdommer og skader, og for at de selv utvikler alkoholproblemer som voksne. I Schneider-Instituttets rapport påpekes det og at risikoen for å få et problematisk forhold til alkohol er spesielt høy for gutter.

SAMFUNNSMESSIGE KOSTNADENE AV ALKOHOL

De samfunnsmessige kostnadene av alkohol er svært høy. I USA er minst halvparten de som er dømt for voldsforbrytelser under påvirkning av alkohol eller narkotika på det tidspunktet da lovbruddet ble begått. I halvparten til to tredjedeler av drap og alvorlige overgrep, er gjerningsmann eller offer eller begge parter, påvirket av alkohol. Helseforsikringskostnader for ansatte med alkoholproblemer er nesten dobbelt så høye som for andre ansatte. Et annet stort problem med alkoholbruk er tapt produktivitet. Ansatte med et problematisk forhold til alkohol kan utebli fra jobben på grunn av bakrus og sykdom; noen møter til og med på jobb ruset. I USA, er det antatte kostnadene for alkoholrelaterte sosiale, juridiske og helsemessige problemer mer enn \$185 milliard.

Denne tankevekkende statistikken viser at det er viktig med en nøye gjennomgang av hypotesen om at et moderat alkoholforbruk er gunstig for helsen. Moderat alkoholforbruk og helse. Det er en betydelig mengde vitenskapelig bevis hentet fra studier der man har fulgt individer over tid, som tyder på at personer som drikker moderat (vanligvis definert som en drink per

Artikkel av Dr. Peter Landless

Skrevet sammen med Dr. David Williams, Harvard University, MA, USA



dag for kvinner og to drinker per dag for menn) har en lavere total dødelighet og hjerte- og karsykdommer enn stordrikere og ikke-drikkere. I mer enn hundre av denne type studier har man identifisert forholdet mellom alkohol og hjerte- og karsykdommer med dødelig utfall. (Den laveste forekomsten av hjerte- og kar relatert dødelighet finnes hos individer med moderate nivåer av alkoholforbruk.)

Ytterligere forskning har imidlertid identifisert mekanismer som kan være grunnen til den beskyttende effekten av et moderat alkoholforbruk. Økning av det gode HDL-kolesterolet, (high-density lipoprotein) og lavere nivåer av systemiske inflammasjonsmarkører (C-reaktivt protein, fibrinogen, plasma viskositet, og hvite blodlegemer). Men alkohol har også vist seg å påvirke blodplatefunksjonen, koagulering, og fibrinolyse (oppløsning av blodpropp) på måter som beskytter mot blødning og dannelse av blodpropper. Identifiseringen av slike potensielle forklaringsmekanismer gir troverdighet til observasjonsfunn som viser at moderat alkoholforbruk reduserer risikoen for CHD. (Hjerte- og karsykdommer) Vitenskapelige bevis tyder også på at moderat alkoholinntak kan ha en gunstig effekt på andre helseproblemer. En fersk gjennomgang konkluderte med at moderat alkoholforbruk kan kobles til redusert risiko for hjerteinfarkt med dødelig utfall, hjertesvikt, diabetes, hjerneinfarkt, vaskulær demens, og osteoporosis.¹³ Noen forskere rapporterer at det kan være psykiske fordeler forbundet med moderat drikking.¹⁴

Det går imidlertid ikke klart frem av disse studiene om moderat drikking forbedrer mental helse eller om mentalt friske mennesker er mer tilbøyelig til å drikke moderat.

Forskningsresultater gjør det klart at nytten av alkohol er klart knyttet til

bruksmønster og mengden alkohol som konsumeres. Peele og Brodsky uttrykker det slik: "Å innta to drinker per dag er forbundet med flere fordeler og færre problemene enn å innta fjorten drikker over en helg."

I følge en rapport om moderat alkoholforbruk fra det amerikanske instituttet for nasjonal helse (NIH) er det lagt vekt på at beskyttende effekten av moderat alkohol var mer en funksjon av frekvensen av bruk. Med andre ord, overstadig drikking en eller to ganger per uke er mer skadelig enn å drikke den samme mengden, men spredd ut over hele uken. Dette har blitt bekreftet i en rekke studier rundt om i verden, noe som viser at inntak av store mengder alkohol i løpet av en kort tidsperiode (dvs. overstadig drikking) og tung drikking, også i sammenheng med et generelt lavt forbruk av alkohol, er forbundet med økt helserisiko.

Det er til nå lite direkte bevis som støtter hypotesen om at de som drikker moderat skiller seg fra andre i personlighetsegenskaper. Noen begrensede data tyder på at både blant avholdsfolk og de som drikker, skårer de med sterk evne til selvregulering høyere når det gjelder forventet levealder og de har færre kroniske sykdommer enn personer som skårer lavt på evnen til selvregulering.



Metodiske begrensninger i vurderingen av fordeler ved moderat alkoholforbruk I NIHs rapport om helserisiko og potensielle fordeler ved et moderat alkoholforbruk er det for øvrig oppført flere kompliserte faktorer som påvirker tolkingen. Disse innebærer tidsperiode for alkoholkonsumet, individuell genetisk sårbarhet i kombinasjon med livsstilfaktorer. I tillegg uthevet forfatterne betydelige variasjoner i alkoholmetabolisme, samt markant forskjellige adferdsreaksjoner på alkoholforbruk.

Vi vil nå gi en kort oversikt over flere metodiske begrensninger som er identifisert i den vitenskapelige litteraturen:

1. Unnlatelse av å kalkulere med variasjoner i alkoholinntak over tid. Dette kan påvirke sammenhengen mellom moderat bruk av alkohol og helse. De fleste fremoverskuende studier har brukt utelukkende en måling av alkoholforbruk som utgangspunkt for å forutsi helsemessige fordeler ved moderat drikking.

2. Varighet av oppfølging. Noen forskningsresultater tyder på at den tilsynelatende beskyttende effekten et moderat alkoholforbruk har på alle dødsårsaker og på dødelighet forårsaket av hjertesykdom, blir mindre tydelig med langvarig oppfølging. I tillegg viser forskningsresultater at de negative effektene ved høyt alkoholforbruk, som dødelighet forårsaket av kreft, øker med langvarig oppfølging.

3. Potensielle forveksling. Dette er en alvorlig metodisk begrensning. Forvirring oppstår når den åpenbare fordelene ved noen funn i forskningen (i dette tilfellet, alkohols effekt på helse) blir upresis fordi en eller flere andre faktorer, som er relatert til både alkohol og helse, gjelder for alle forhold mellom de to. Umålte karakteristikk som genetikk, psykologiske variabler, reaksjon på stress, og i hvilken sammenheng alkoholbruken foregår, er alle faktorer

som har blitt knyttet til helsegevinst ved moderat alkoholforbruk. Dette kan føre til en forvrengning av konklusjonene når det gjelder sammenhengen mellom alkohol og helse.

Det er viktig å merke seg at studier på effekten av alkohol på menneskets helse har vært observerende, snarere enn randomiser/ tilfeldig utplukkede individer. Den randomiserte prosessen har en tendens til å i stor grad eliminere utsatte individer. På grunn av de potensielt farlige egenskaper i alkohol, særlig det faktum at det kan være vanedannende, ville det være uetisk å gjennomføre randomiserte studier.

Det er mye som tyder på at det er mange andre faktorer enn alkoholforbruk som påvirker resultatene i studier som søker å måle forholdet mellom moderat alkoholforbruk og helse. En studie av 2.910 voksne basert på to nasjonale undersøkelser av befolkningen i USA dokumentert at de med et moderat alkoholforbruk hadde dobbelt så høy inntekt som de totalavholdne, de som drakk svært lite, periodedranke og tunge drankere. De med moderat alkoholforbruk i denne undersøkelsen hadde en generell sunn profil hvor de mosjonerte regelmessig, røykte mindre og hadde høyt inntak av frukt og grønnsaker.

Tilsvarende viser Det Nasjonale Helseinstituttet i USA, NIHs rapport om moderat alkoholforbruk at sammenlignet med moderate drikkere, var tendensen at avholdsfolk var eldre og fattigere, de hadde også oftere dårlig helse, var overvektige, funksjonshemmede, deprimerte, og fysisk og sosialt inaktive. Videre spiste de mindre grønnsaker og mer fett. De med moderat alkoholforbruk tok oftere ansvar for egen helse gjennom jevnlig blodtryksmåling, forebyggende tannpleie, og mammografi. Noen av de mest imponerende forskningsresultatene når det gjelder

forskjellene mellom de med moderat alkoholforbruk og totalavholdende, kom fra en stor, gjennomarbeidet studie av Naimi og kollegaer. Sammenlignet med de med moderate alkoholinntak var totalavholdende eldre, de hadde større sannsynlighet for å bli enke/enkemenn eller aldri gifte seg. Det var en høyere representasjon av å være ikke-hvite i gruppen og de hadde lavere inntekter og lavere utdanning. I tillegg var de mer sannsynlig fysisk inaktive og overvektige og de hadde høyere forekomst av kroniske sykdommer. Faktisk viser denne undersøkelsen at 90 prosent (27 av 30) av hjerte- og karrelatert sykdom var mer vanlig hos totalavholdende enn hos de med moderate drikkevaner. Forskerne konkluderte med at de med moderat alkoholinntak og totalavholdende tilhører to ulike grupperinger av befolkningen og at de er usannsynlig at alkohol er årsaken til de fleste av disse forskjellene.

På bakgrunn av dette vil i det minste noen av de rapporterte beskyttende effektene av moderat drikking sannsynligvis ha andre, medvirkende årsaker, så som, nivåer av fysisk aktivitet, alder, og fattigdom.

Det har blitt klart at en betydelig andel av de positive effektene av et moderat alkoholforbruk som finnes i publisert forskning, ikke utelukkende skyldes et moderat alkoholinntak, men umålte faktorer knyttet til høyere sosioøkonomisk status og bedre helsevaner hos moderate drikkere sammenlignet med de som er totalavholdende. Når Fillmore og medforskere vurderte et bredere spekter av psykososiale faktorer som utdanning, inntekt, selsetting, røyking, etnisk tilhørighet og religion, var dødeligheten lik for de to gruppene. Det er altså andre faktorer enn et moderat alkoholforbruk som påvirker resultatet av denne forskningen.



4. Feilklassifiseringer av drikke kategorier. Noen av resultatene av forskningen på alkoholinntak og helse antyder at i gruppen av totalavholdende finner man tidligere høyriskodrikkere. For det første er det en feilklassifisering av personer som tidligere har drukket. Som nevnt tidligere, de fleste prospektive studier av moderat alkoholforbruk spør ikke om endringer i alkoholforbruket over tid. Mange eldre mennesker reduserer forbruket eller slutter helt å drikke alkohol på grunn av sykdom, uførhet, svekket helse, eller potensielle skadelige interaksjoner med nødvendige medisiner. For det andre blir ofte de som drikker sjelden unøyaktig klassifisert som totalavholdende. Begge disse skjevhetene er med på å øke helserisikoen hos totalavholdende.

Fillmore og hans medarbeidere gjennomførte en meta-analyse av 54 studier om generell dødelighet og 35 studier om hjerte- og karrelatert dødelighet for å undersøke effekten av feilklassifisering. De fant at mange av de som var klassifisert som totalavholdende nylig hadde redusert alkoholinntaket sitt eller sluttet helt å drikke. Det er viktig å merke seg at de studiene som tok hensyn til begge disse klassifiseringsfeilene, konkluderte med at et moderat alkoholforbruk ikke ga noen beskyttende effekt.

ALKOHOLENS ANTATTE HELSEEFFEKT ER IKKE UNIVERSELL
De vitenskapelige bevis for alkoholens antatte helseeffekt viser tydelig at de ikke gjelder for alle.

• Aldersvariasjon, Resultatene fra studiene tyder på at den potensielt positive effekten et av moderat alkoholforbruk ikke er tydelig blant personer i alderen 35 år eller yngre. Dette er viktig, siden overstadig drikking og eksperimentering med alkohol er økende fenomen blant unge mennesker, og vil få langsiktige, helsemessige konsekvenser. Man kan ikke uten videre anta at alkoholens antatt positive helseeffekt gjelder alle.

• Rase / Etnisk variasjon. For eksempel, en gjennomgang av forskningsrapporter på forholdet mellom et moderat alkoholforbruk og psykisk helse viser at de med et moderat alkoholforbruk har en bedre psykisk helse enn de som er totalavholdende, men man ser at dette ikke gjelder for amerikanere med Mexikansk-Amerikanere.

Andre studier har bekreftet at afro-amerikanere har høyere risiko enn andre etniske grupper for å få leverskade fra alkohol. Faktisk har denne gruppen høyere nivåer av vanlige biomarkører for leverskade på alle nivåer av alkoholforbruk.

26 studier på hjerte- og karrelatert dødelighet og totaldødelighet, har bekreftet ulike utfall mellom afroamerikanere og hvite, med dårligere utfall for afro-amerikanske menn og kvinner. Tilsvarende har forskning på risiko for å utvikle hjerte- og karsykdom vist at et moderat alkoholforbruk, i motsetning til de positive effektene observert for den hvite befolkningen, negativt utfall afro-amerikanere. Alkoholforbruket tilsvarende en drink om dagen var forbundet med en økt risiko for hjerte- og karsykdom for afro-amerikanske menn, men en redusert risiko for hvite menn. Videre studier viser at et lavt alkoholforbruk ble forbundet med en økt risiko for forhøyet blodtrykk hos afro-amerikanske menn. Tilsvarende funn ble ikke gjort hos hvite menn.

Når man undersøker forskningsresultater for alkoholens beskyttende egenskaper i CARDIA-undersøkelsen, kommer det opp flere spørsmål knyttet til dette. I denne studien ble et tilfeldig utvalg på 3 037 deltakere i alderen 33 til 45 år fulgt i 15 år for å se om det var en forbindelse mellom alkoholforbruk, overstadig drikking, og tidlig forkalkning i hjerte-kar og arterier. En direkte sammenheng mellom alkoholforbruk og forkalkninger i hjerte-kar ble funnet.

Fortsettelse side 33 Det Hvite Båndets blad 15

Barneleiren i Sætervika

DHB's barneleir i Sætervika er et unikt og verdifullt tilbud for 4. til 7.klasse.

Kombinasjonen av nydelig beliggenhet, variert aktivitetstilbud, kristen forkynnelse og aktuell informasjon om farene ved rusmidler, er bokstavelig talt enestående.

Årets leir, 27.-29. mai, måtte dessverre konkurrere med bl.a. en større fotballturnering i området, likevel var tjue-en blide og forventningsfulle barn og åtte ledere samlet på det idylliske leirstedet.

Det er alltid fascinerende å legge merke til hvordan både nye og gamle vennskap utfolder seg i Sætervika. Allerede under innkvarteringen fredag kveld, kunne vi merke den positive holdningen blant deltagerne. "Bli kjent"-samlingen etter kvelds-maten, fikk i år en ny vri: Alle deltagerne ble ønsket personlig velkommen av en klovn. Lederne presenterte seg både med en leir-sang, skrevet av leirsjef Oddrun Småbrekke, og med å fortelle litt om seg selv. Barna fikk også presentere seg etter tur.

Lørdag startet med felles flaggheising der May-Britt Røyrvik ledsaget oss med en kornett-fanfare. Temaet for årets leir var "Fylg meg", og May-Britt Røyrvik holdt en spennende Bibeltime om dette. Årets leirsang var "Min Jesus lever", og barna fikk etter hvert skikkelig trøkk med den.

Som vanlig, kunne deltagerne velge mellom ballbinge, Tarzan-løype,

trampoline, volleyball, hesteskostasting, kano-padling, bading og riding.

Fjordingshoppa som familien Småbrekke hadde med, var høygravid, og barna var veldig spente på om føllet skulle komme før leiren var over. Midt på dagen, ble det gjennomført en natursti hvor flere av de ni postene berørte DHB-relaterte spørsmål og Bibelske temaer.

Oddrun Småbrekke holdt barnas oppmerksomhet gjennom en engasjert orientering om rusproblematikk, og at poengene gikk inn, kom tydelig fram både gjennom kommentarer og tegninger som ble laget etterpå. På underholdningskvelden deltok flere grupper av deltagerne med selvlagete innslag, og til stor jubel fikk vi også besøk av et eldre ektepar (Olaug Eide og May-Britt Røyrvik) som var på overnattingstur.

Lørdagen ble avsluttet med grillfest i nydelig kveldssol på tunet. Søndag startet vi også med felles flaggheising og kornett-fanfare. May-Britt tok oss deretter med på en bilde-reise til Israel, det hellige landet. Leirsangen satt nå så godt at det var nummeret før taket løftet seg i møtesalen.

"Snusen" var som vanlig på plass i Sætervika og sørget for at barna måtte tenke på å holde rommene i orden, og barna grubler alltid veldig på hvem nå dette kan være...

Ved middagen søndag, ble vinneren av hesteskostastingen kåret, og det delt ut premier for beste underholdningsinnslag, og beste rom-orden for både gutter og jenter.

En spesiell takk ble også gitt til ungdomslederne Samuels Saurins og Laila Småbrekke. Vi gir Gud ære for det store privilegiet det er å få være med på DHB's barneleirer i Sætervika. Tusen takk til lederne Kari Britt Eide, Olaug Eide, May-Britt Røyrvik, Laila Småbrekke, Samuels Saurins, Lars Småbrekke og leirsjef Oddrun Småbrekke for helhjertet innsats og velsignet samarbeide: Vel møtt neste år!

Referat:
Elly J. &
Knut E. Lauritzen.



Barnesider fra 6-12 År

SI NEI TIL
RUS

HVEM STOLER DU PÅ?

HVEM TØR DU FORTELLE HEMMELIGHETENE DINE TIL?

MOR
FAR
VENNINNE
GUD
JESUS
SØSKEN
KOMPIS
LÆRER
POLITIET

JESUS OG GUD
KAN DU STOLE PÅ

ER DU TIL Å STOLE PÅ?

HJELPER DU VENNEREN DIN HVIS NOEN
MOBBER HAN ELLER HENNE?



BESTEKAMERATER MÅ STOLE PÅ HVERANDRE

– I EN FAMILIE MÅ VI
STOLE PÅ HVERANDRE.

– VENNERNE DINE MÅ
STOLE PÅ DEG.

– LÆRERNE MÅ
STOLE PÅ DEG!



OPPSKRIFT PÅ MAT FRA MANGE LAND



FISK FRA ALASKA

TORSKEFORM med gulrot topping

1. 2 kopper reven gulrot,
 2. 3 skjeer smelta smør
 3. 1 teskje reven sitronskall
 4. 2 skjeer sitronsaft
 5. ¼ teskje med salt og ¼ teskje med timian krydder
- 4-5 torskebiter i passe porsjonsbiter.



Bland sammen de 5 ingrediensene, legg torskebitene i en ildfast smurt form og ha blandingen jevnt fordelt over fisken. Ha aluminiumsfolie over forma og sett den i ovnen på ca 200°C til fisken er kokt, ca 30 min.

RIM OG REGLER

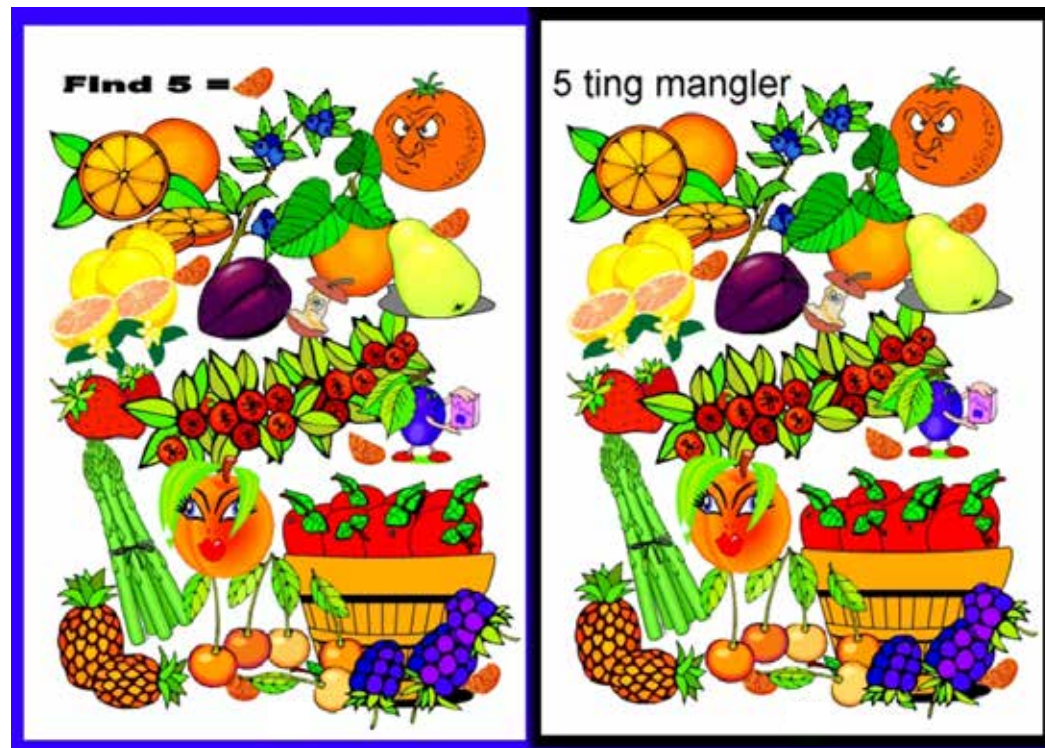
ELLE MELLE DE FORTELLE SKIPET GÅR UT I ÅR, SPENNINGA VAPPEN TAPPEN SLAPPEN, DU ER UTE!

OLE DOLE DOFFEN KINKELIANE KOFFEN, KOFFILIANE BIRKEBANE,
OLE DOLE DOFFEN.

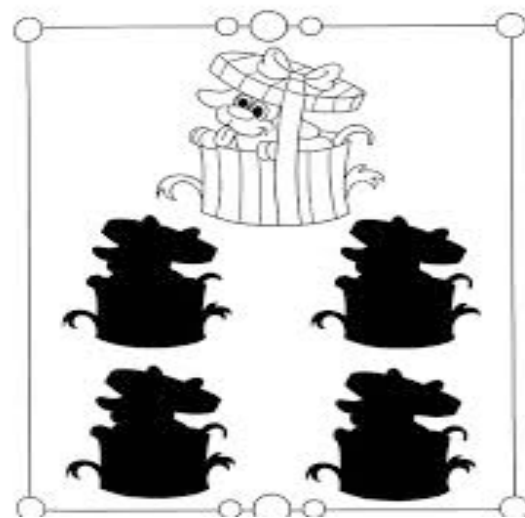
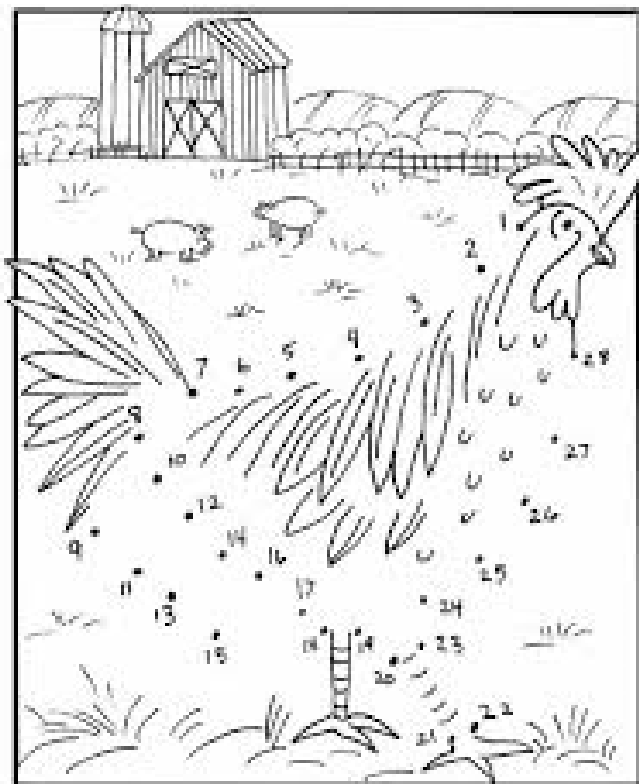
EPLER OG PÆRER DE HENGER PÅ TRÆRNE, NÅR DE ER
MODNE SÅ FALLER DE NED, EN TO TRE!



OPPGAVER



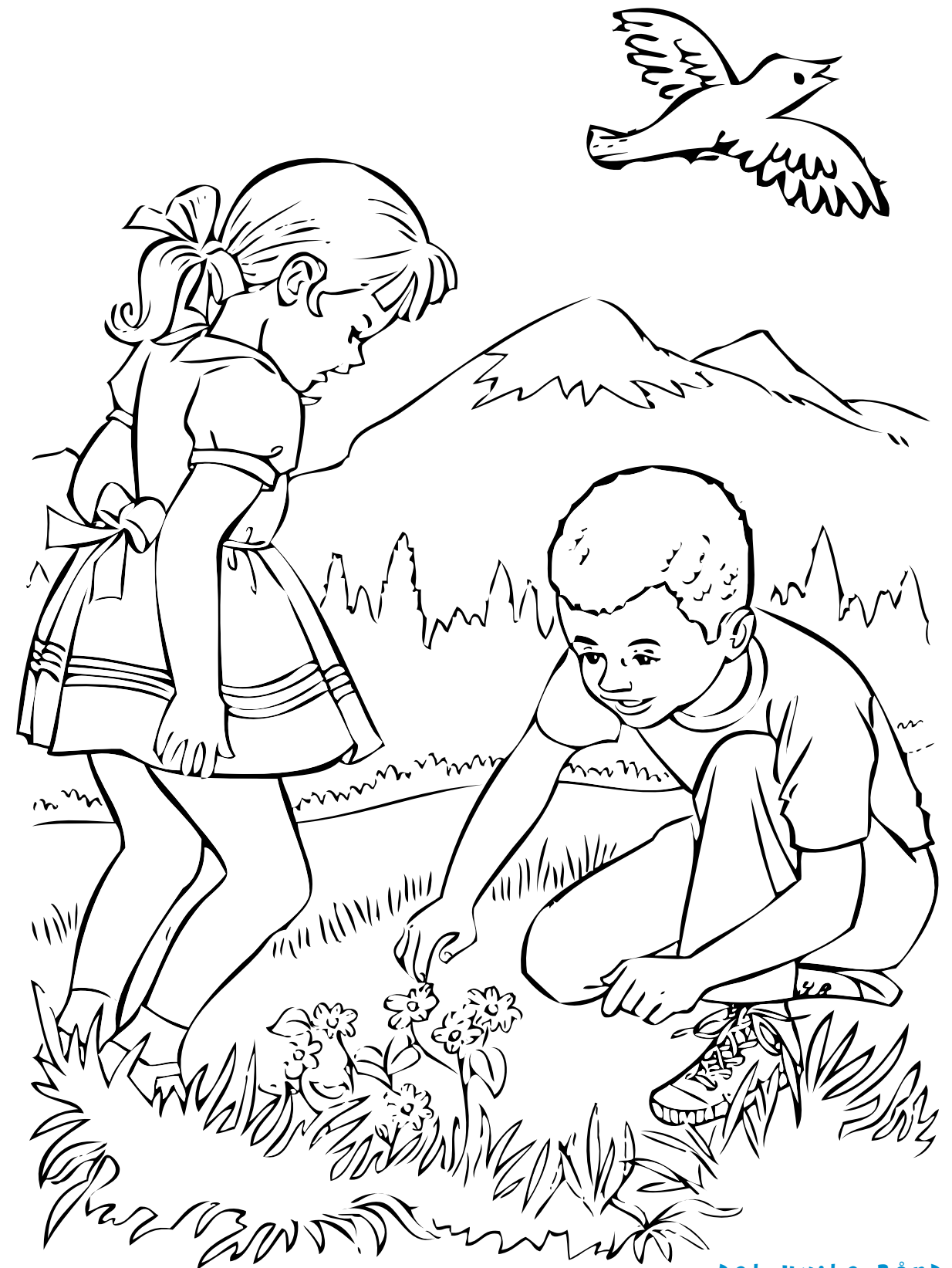
FØLG TALLENE OG SE HVA DU FINNER,
FARGELEGG BILDET ETTERPÅ



FINN DEN SVARTE FIGUREN
SOM ER LIK DEN
ØVERSTE FIGUREN

OPPGAVER

MIN OG DIN JOBB ER Å TA VARE PÅ JORDA VÅR
FARGELEGG SÅ FINT DU KAN.





Ungdom over 13 år

Selma Joyce Olsen

DAGENS GENERASJON, ER ÅPENBART

Det var tull. Selvsagt er det ikke åpenbart. Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart, ville vi ikke vært i den situasjonen vi er i nå.



Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart, hadde ikke Norsk Jente (21) reist til Filippinene og tatt bilde med Filippinsk Jente (10) bare for å legge ut på Instagram.

Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart, ville ikke Gutt (19) blitt hjemme fra Den Festen fordi han er den eneste som ikke drikker.

Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart ville ikke Kristen Jente (17) løyet til Kristen Kjæreste (18) om at hun ikke drikker.

Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart, hadde ikke Jente (16) tatt abort for å slippe å gå glipp av russetiden.

Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart, ville ikke Linnéa Myhre skrevet to bøker utelukkende om seg selv.

Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart, ville ikke årslønnen (600 000 kr) til Mann (36), som er nok til å dekke månedslønnen til 267 leger i Zimbabwe, gått til ny pelsjakke til Datter (9) og Sønn (18)

Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart, ville ikke Jente (17) grått seg i søvn hver gang hun hadde prøve dagen etter.

Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart, ville ikke Gutt Uten Talefeil (16) gruet seg til å lese høyt i klassen.

Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart, hadde ikke Linnéa Myhre vært takknemlig for spiseforstyrrelsen sin.

Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart, ville ikke Tante (28) kommentert Den Fantastisk Flotte Kjolen til Niese (4).

Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart, hadde ikke Jente (16) ligget hjemme og sovet i stedet for å gå på skolen hver dag.

Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart, ville ikke Blogger (20) blottet brystene sine på offentlig TV for å fronte feminisme.



Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart, ville Jentegjeng (17-18) diskutert *"Hvorfor har ikke Gutt (19) kjæreste, han er jo sykt snill!"*, fremfor *"Hvorfor er Gutt (19) jomfru? Han er jo sykt deilig!"*

Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart, hadde ikke Gutt (17) gruet seg til jobb fordi Kollega (51) er en bedrevitende idiot.

Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart, hadde ikke Jente (15) gruet seg til sommeren fordi hun ikke klarte å oppnå *"Sommerkroppen"*. Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart ville ikke Gutt (13, fyller 14) nektet å invitere til bursdagsbesøk.

Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart, ville ikke Barn (2) tilbragt med tid med Barnehagetante (30) enn med Mamma (33).

Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart, hadde mer enn halve klassen (VG2) dukket opp da det var svømming i gymmen.

Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart, ville Gutt (10) visst hva angst var, på samme måte som at han vet hva det er å brette en fot.

Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart, ville ikke Karpe Diem trengt å skrive en sang om rasisme og fordommer i Verdens Rikeste Land. Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart, ville det ikke vært et TV-program som heter *"Sykt Perfekt"*.

Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart, hadde ikke sykkelig smale modeller sultet seg i syv dager før catwalken.

Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart ville flere, mange flere gått til psykolog. Hadde problemet med dagens generasjon vært åpenbart ville vi ikke vært i den situasjonen vi er i nå.

Selma Joyce

10 GRUNNER TIL AT JEG AVSTÅR FRA Å DRIKKE ALKOHOL

1. Som en kristen ser jeg bedre måte å leve på.
2. For å opprettholde kroppen, sinnet og åndens helse
3. For å sikre større profesjonalitet og ferdighet i mitt virke.
4. For å unngå unødvendig bekymring forårsaket av drikking.
5. For alltid å vite hva jeg gjør.
6. For å kunne fortjene respekt og annerkjennelse fra aktverdige kollegaer
7. For å kunne møte kriser og nødsituasjoner med et klart sinn
8. For å bedre kunne kontrollere moralen som styrer livets skjebne.
9. For å unngå å bli avhengig av alkohol.
10. For å unngå risikoen for å bli alkoholiker, siden forskning viser at én av sju som drikker alkohol i sosiale sammenhenger, blir alkoholiker.

10 PUNKTER FOR REALITETSSJEKK

1. Det er ikke morsomt å drikke alkohol, snuble rundt, miste kontrollen, dumme seg ut, kaste opp over alt, spesielt ikke foran venner.
2. Alkohol fremmer depresjon. Den reduserer evnen til å tenke, snakke og reagere.
3. Motorikken kan bli påvirket så lenge som ti timer etter den siste drinken ble inntatt.
4. Alkohol er som gift for kroppen. Det er en grense for hvor mye alkohol kroppen kan tolerere.
5. Når alkoholen først har kommet inn i blodet, kan effekten ikke elimineres ved en kald dusj eller en kopp kaffe. Det tar tid for kroppen å komme seg.
6. Når en person mister bevisstheten når de har drukket alkohol er det fordi hjernen slutter å fungere.
7. Mengden av alkohol som kreves for at en person blir bevisstløs av for høy promille, er farlig nær mengden av alkohol som skal til for å ta livet av en person.
8. Et høyt alkoholnivå kan forårsake hjerte- og pustestans.
9. Mellom 2% -3% av dagens amerikanske universitets- og høgskolestudenter vil dø av alkoholrelaterte årsaker. Også 30% av strykproblematikk ved høgskoler og universiteter er knyttet til alkoholbruk.
10. ADVARSEL- Du kan dø av å drikke for mye.



BARN BLIR KJENT MED ALKOHOLMERKENE GJENNOM IDRETTE

Carlsberg er det engelske fotball-landslagets offisielle øl. Et samarbeid som er godt kjent blant engelske barn.

TEKST JAN TORE EVENSEN

I en undersøkelse kunne halvparten av engelske 10- og 11-åringer korrekt peke ut det danske ølmerket og knytte det til fotball-landslaget. For skotske barn var andelen nede i 38%, men til gjengjeld så kunne halvparten av disse også peke ut ølmerket Carling som sponsoren til det skotske fotballforbundet (en avtale som gikk ut i 2014.) Uten å nødvendigvis markedsføre seg direkte til barna får altså ølmerkene god valuta for pengene og høy merkekjennskap langt nede i aldersgruppene. Koblingen mellom idrett og alkohol er sterk, og Carlsberg har også tidligere sponset lag som Liverpool,

Tottenham og Arsenal foruten at de har vært en av de største sponsorene for europamesterskapene i fotball. Tidligere toppkeeper i Manchester United Peter Schmeichel er en av merkets globale ambassadører.

ET LAG MED ALKOHOLMERKE PÅ SKJORTENE

For tiden er det bare ett engelsk lag som løper med et alkoholmerke på skjortene, Chang fra Thailand, som i den samme undersøkelsen 45% av britiske barn assosierte korrekt med Everton. Heineken er en av hovedsponsorene til UEFA Champions League. Om du er opptatt av

amerikanske idretter vil du se ølmerket Miller både på baseballkamper, NFL (amerikanske fotball), NBA (basketball) og den amerikanske hockeyligaen.

SUPER BOWL

Ett av verdens årlige største idrett-begivenheter, Super Bowl, den amerikanske fotballfinalen har i mange år vært kjent for sine mange og dyre reklamer hvor alkoholmerker spiller en viktig rolle. I fjor var hashtagen "Bestbuds" (Budweiser) den mest brukte i sosiale medier i forbindelse med finalen. En amerikansk undersøkelse har nylig vist at dette også har konsekvenser for

drikkevaner. 2000 tenåringer ble vist bilder fra reklamefilmer for alkohol som var blitt vist på amerikansk TV. Tenåringene ble spurt om de hadde sett filmene og om de kunne fortelle hvilket merket det var reklamert for. Basert på det kunne forskerne lage en rangering på hvor kjent de var med alkoholreklame. To år senere ble de samme tenåringene spurt om de hadde begynt å drikke alkohol, og om de hadde vært fulle. Naturlig nok fant de at mange av tenåringene hadde økt sitt forbruk siden undersøkelsen ble gjort første gang. Sammen med venners alkoholbruk og villighet til å ta risiko var hvor kjente de var med TV-reklamer for alkohol nøkkelfaktorene som kunne forklare et økt forbruk. Faktisk så var tenåringer som hadde den største kjennskapen til alkoholreklamer to år før fire ganger mer sannsynlig til å "binge"-drikke sammenlignet med de som scoret lavt.

Flere andre undersøkelser har gitt lignende resultat, og bekreftet forholdet mellom å se alkoholreklame i ulike former og alkoholdebut eller hvor mye du drikker.

NY KAMPANJE

Dette er grunnen for hvorfor IOGT International nå i en kampanje som ble satt i gang i mars mobiliserer mot alkohol reklame i idretten rettet mot barn. Hjernene utvikler seg til ett godt stykke opp i 20-årene og for tidlig alkoholbruk er derfor en risiko for utviklingen av kognitiv og intellektuell kapasitet hos barn og unge. I tillegg er det en sammenheng mellom tidlig alkoholdebut og forbruket du har senere i livet. At alkoholindustrien bruker fotball-lag og idrettsarrangementer for å skape merkekjennskap og positive assosiasjoner er ikke overraskende siden de der treffer mange potensielle brukere. I Storbritannia brukte industrien nesten 800 millioner pund for å markedsføre sine produkter.

Målet for kampanjen, "Curbing Big Alcohol" er å forby eller i det minste få enn sterk global regulering av markedsføringen av alkoholholdige varer og forby den annonseringen som retter seg mot barn og unge.

Kilde: IOGT medlemsblad Aksent 1 2016, tekst av Jan Tore Evensen

Gjør det lille du kan

Lukten av sol, krydder og blomster slår mot meg i det dørene åpnes ut mot flyplassen i Goiânia og jeg må ståsette meg for å ikke hulke av ren glede. «Jeg klarte det faktisk, jeg er fremme!» Etter 30 timer med flyreise, tre kontinenter, fire mellomlandinger og soving på benker, var jeg endelig fremme. Jeg hvisket stille «Takk Gud for at du hjalp meg fram» og begynte å gå mot terminalen.



STEDET SOM STJAL MITT HJERTE

I fjor tilbrakte jeg 5 måneder i Brasil mens jeg jobbet som frivillig på daghemmet Projeto Amar i slummen utenfor byen Goiânia. De fleste som reiser ut på slike turer får livet forandret i større eller mindre grad, men som oftest er de fortsatt glade for å kunne komme tilbake til dagliglivet i Norge etterpå. Dette klarte jeg aldri, og tiden fra jeg returnerte til Norge i fjor og frem til nå har vært en kontinuerlig prosess for å klare å komme meg tilbake til Brasil og til barna som alltid vil være «mine».

Spøkende kommentarer som «Charlotte du kom aldri helt hjem, en del av deg ble igjen i Brasil.» ble normale, og det var nok mer sant i disse kommentarene enn jeg ønsket å tro. Men nå var jeg altså tilbake til stedet som stjal mitt hjerte og forandret mitt syn på livet totalt og en overveldende følelse av glede og takknemlighet fylte hele meg.

GIJENSYNSGLEDE

«TIIIIIIAAAA!» Ett overdøvende brøl slapp ut av barna i det de snudde seg vantro og så at jeg stod i dør-

åpningen. Det tok bare tre sekunder før jeg var veltet overende av barna som trengte seg frem for å klemme meg. Flere og flere kom løpende til og kastet seg inn i gruppeklemmen. «Du kom tilbake!» Latter og smil ble blandet sammen i den store gjensynsgleden, og jeg var like glad, om ikke gladere, for å se dem igjen som de var for å se meg.

Jeg må ærlig innrømme at tårene trillet da til og med de yngste barna kom løpende mot meg med åpne armer og kastet seg om halsen min

mens de ropte navnet mitt. Gud gir oss skatter i livet, skatter i form av glede, latter og smil. Denne turen fylte Gud opp skattkisten min så mye at den rant over av gode minner. Hvert minutt og sekund ble nytt, hvert dansetrinn og sang ble memorert og husket, til og med gangen da jeg sølte juice over en av barna på 2 år og hele gruppen begynte å skrattle ble med som et herlig og latterfullt øyeblikk.

DEN HARDE REALITETEN

Dessverre er det ikke slik at dette er den eneste siden ved livet i slummen, selv om det er slik livet til et barn bør være. Et liv med latter og glede hvor barn kan få være barn. Nei den harde realiteten av livet i slummen er så mye mer enn bare dette. Siden sist gang jeg var her har åtte av barna på 13 år dratt ut i jobb. Men det er ikke alle som klarer å få inn nok penger, dette gjør at de lokkes inn i et miljø som tar dem imot med åpne armer; narkobandene.

ARBEID

I løpet av dagene jeg var med barna gjorde jeg spørreundersøkelser, underviste, forklarte og fortalte ut i fra Bibelen og fortalte selvopplevede historier som hadde med både alkoholens, miljø og narkotikaens makt i verden, i Europa og i Brasil.

Barna fikk svare på spørsmål, komme med egne erfaringer, skrive ned hva de tenkte og følte og vi fikk samtalt om temaet. Jeg husker fortsatt da jeg var ferdig med siste timen og hadde øst ut hjertet mitt for å få dem til å forstå hvor farlig det kan være for

dem å komme inn i narkobandene i Brasils slumområde. Flere av dem hadde allerede eksperimentert med disse stoffene og alle kjente til noen som var døde nettopp grunnet dette.

Jeg stod med tårer i øynene i det jeg sa «Dere må bare ikke tro at dette bare hender med andre, for det kan hende med hvem som helst av oss. Så ta et valg i dag og velg Jesus og ikke narkotika!» Barna var helt stille og så på meg i et par sekunder før de brøt ut i stormklapping. En ubeskrivelig lettelse og glede strømmet gjennom meg. De forstod hva jeg ønsket å si! Tårene strømmet ned over ansiktet mitt og barna kom med en gang bort og klemte meg mens de takket for det

Jeg vil bare tal Bånd av hele r for at dere stø til å ta denne t ned til Brasil s at jeg kunne gjøre dette arbeidet.

Og takk til Gud for at han plantet en medynk og kjærlighet til disse barna i mitt hjerte, og for at han beskyttet meg hele veien. Om bare ett eneste ett av disse barna har fått sitt liv og sin fremtid forandre er det verdt hvert alt denne turen har krevd av innsats og penger.

For det er den enkelte Gud ber oss om å hente inn til seg, han er den gode hyrde som lar de 99 stå igjen for å lete etter det lille lammet som har forvillet seg bort. Og det skal vi også få gjøre.

- Charlotte Lauritzen



FRA ÅPNINGSNATT PÅ VERDENS KONGRESS I
OTTAWA, CANADA. 145 DELTAKERE FRA 27 LAND



Mer i neste blad...

Fortsettelse fra side 15



Dette var det første studiet som viser en sammenheng mellom overstadig drikking og forkalkning i arterier. Et viktig resultat av denne undersøkelsen var lineær sammenheng mellom alkoholforbruk og forkalkning i hjerte/kar og arterier, et mønster som var sterkest for afro-amerikanske menn. I tillegg gjorde man ikke funn i denne undersøkelsen som kunne vise en beskyttende effekt mot aterosklerose blant de med lett til moderat forbruk av alkohol. En mulig forklaring på funnene er relativt ung alder hos de som deltok som forskningsobjekter, som igjen bekrefter funnene som viser at det ikke er noen helsemessige fordeler ved alkoholforbruk for ungdom. En annen viktig implikasjon av studien er at hvis det faktisk er en beskyttende effekt av alkohol på koronarsykdom, har det neppe noen minskende effekt på åreforkalkning og arteriell sykdom generelt.

NEGATIVE EFFEKTER AV MODERAT ALKOHOLFORBRUK

En omfattende evaluering av helseeffekten av et moderat alkoholforbruk må også tas i betraktning de sterke indikasjonene om at et moderat alkoholforbruk er knyttet til et bredt spekter av negative utfall og risiko.

- Fare for progresjon. Stanbridge, et al. tyder på at det "er en vesentlig uforutsigbar risiko for progresjon til problem-drikking." Av de 113 millioner nåværende alkoholforbrukerne i USA, møter 24 prosent av mennene og fem prosent av kvinnene kriteriene for alkoholavhengighet. Videre indikerer rapporter fra NIH at lavt estimert vil fem til

sju prosent av dagens totalavholdende og de som drikker sjelden, utvikle diagnostiserbare problemer knyttet til alkoholbruk hvis de øker sitt forbruk til et moderat nivå. Denne risikoen tilsvarer risikoen for den generelle befolkningen. Alkoholavhengighet har en tendens til å skje i løpet av fem til ti år fra da første regelmessig bruk startet.

- Fare for avhengighet. Alkohol er en kjent vanedannende stoff. Sannsynligheten for å utvikle et alkoholproblem avhenger av en rekke faktorer. I den generelle befolkningen er det sannsynlighet for at 13 av hvert 100. mennesker som regelmessig drikker alkohol, blir alkoholikere. Hvis personen har en nær slektning (far, mor, onkel, tante eller besteforeldre) som er alkoholavhengige, dobles denne prosenten. Hvis alkoholforbruket begynner tidligere enn 14 årsalderen, øker sjansen for avhengighet til 40 prosent. Dette viser viktigheten av alkoholforebyggende arbeid rettet mot unge mennesker. Fokus bør være rettet mot tilknytningen mellom foreldre og barn, voksenveiledning, åndelighet, og ferdigheter som har vist seg å fremme avholdenhet. Voksne må hjelpe unge til å utvikle motstandskraft og sette dem i stand til å takle vanskelige beslutninger og til å ta valg til tross for press fra omgivelsene.

En viktig tilleggsfaktor som gir beskyttelse mot risikoatferd for unge og gamle, er forpliktelsen til et sett av positive verdier, dvs. Bibelens prinsipper og troen på Gud.

OVERSTADIG DRIKKING.

Forskning viser at nivået av overstadig drikking er svært høy blant de med et moderat alkoholforbruk. Naimi og hans kollegaer dokumenterte at episoder med overstadig drikking per person per år i USA økte med 17 prosent mellom 1993 og 2001. Rundt 30 prosent av menn med moderat alkoholforbruk innrømmer at de har drukket seg overstadig beruset de siste 30 dagene og, faktisk hadde de samme hyppighetene av overstadig drikking som de som klassifiseres som tunge drikkere. Selv om tre fjerdedeler av de som tidvis drikker seg overstadig beruset klassifiseres som moderate alkoholforbrukere, er det 14 ganger mer sannsynlig at denne gruppen kjører i alkoholpåvirket tilstand enn gruppen som ikke drikker seg overstadig beruset. Naime og hans kollegaer dokumenterer også at de som tidvis drikker seg overstadig beruset er signifikant representert i voldsepisoder, alle typer ulykker, og alkoholmisbruk generelt.

DEN FOREBYGGENDE PARADOKS

Forskning har vist at selv om flere stordrikkere rapporterer om problemer knyttet til drikkingen sin, er det samlede antallet alkoholrelaterte problemer større hos de som har et moderat alkoholforbruk.

Dataene sitert ovenfor om overstadig drikking belyser fenomenet. Dette paradokset gjør det klart at forebyggende strategier for å redusere alkoholrelaterte problemer må være rettet mot hele spekteret av de som drikker alkohol. Annen forskning understreker at selv et

lavt nivå av alkoholforbruk er problematisk og at ingen nivå av alkoholforbruk kan karakteriseres som sikkert. Selv med svært lavt forbruk (en eller færre enheter alkohol per dag, i gjennomsnitt av en ukentlig eller månedlig periode) er det en økt risiko for problemer på jobb, alkoholavhengighet, og særlig for kjøring i alkoholpåvirket tilstand. Alkoholrelaterte dødsfall.

Moderat alkoholforbruk er assosiert med dødelig utgang. Voas og hans kollegaer fant at risikoen for å bli involvert i en alvorlig trafikkulykke er lavere for sjåfører med et moderat alkoholforbruk enn for de som er stordrikkere. Likevel er hele 50 prosent av de som er involvert i alvorlige trafikkulykker, mennesker med et moderat alkoholforbruk.

ALKOHOL OG UNGE

Som tidligere nevnt, de negative konsekvensene av alkoholbruk er spesielt alvorlig blant unge voksne. Den økende risikoen for skader, vold og selvmord knyttet til alkoholbruk er svært høy i denne gruppen. Og, som nevnt tidligere, er den åpenbare kardiovaskulære helseeffekten av alkohol kun gjeldende hos middelaldrende og eldre. Det finnes ingen data som støtter en positiv helse-effekt ved alkoholforbruk hos unge mennesker.

I USA finner man hos unge (18 til 25 år) som drikker alkohol, den høyeste forekomsten av overstadig drikking, og alkohol er en faktor i alle de fire viktigste årsakene til dødsfall blant ungdom mellom 10 og 24: Trafikkulykker, utilsiktede skader, mord

og selvmord. Det burde ikke komme som noen overraskelse at alkoholistens mål er nettopp unge mennesker, fordi det er mer sannsynlig at de blir storforbrukere av alkohol senere i livet og kommer til å bidra til lønnsomhet for næringen. En undersøkelse av Engels og medforskere viser en årsaks-sammenheng mellom alkoholreklame og alkoholforbruk.

ALKOHOL OG KREFT

Alkohol er et kjent karsinogen (kreftfremkallende middel) Bruken er forbundet med brystkreft og tykktarms- og leverkreft. **Som med andre skadelige virkninger av alkohol, er det en doserespons-sammenheng:** Det vil si, jo mer alkohol konsumert, jo høyere nivå av dårlig helse. The World Cancer Research Fund Rapport fra 2007 bekreftet at forbruket av alkoholholdige drikker er en årsak til premenopausal og postmenopausal brystkreft. Ingen trygge nivåer av alkoholinntak har blitt identifisert som ikke kreftfremkallende. Risikoen for brystkreft viste en økning på 10 prosent per 10 gram etanol per dag (uavhengig av type drikke). Det er viktig å merke seg at denne dosen er innenfor det som vurderes beskyttende mot hjerte- og karsykdommer.

Tilsvarende viste 2011 World Cancer Research Fund rapport en svært sannsynlig årsakssammenheng mellom alkoholinntak og tarmkreft. Forholdet er markant hos menn og sannsynligvis også for kvinner. En fersk publisasjon i American Journal of Public

Health viste at selv et moderat men regelmessig alkoholinntak er årsaken til kreftrelaterte dødsfall i USA. Totalt fant undersøkelsen at alkoholbruk sto for 3,5 prosent av alle amerikanske kreftdødsfall i 2009. Dette representerer ca. 19 500 dødsfall og 18 år potensielle liv tapt for hvert alkoholrelaterte kreftdødsfall. Mellom 48 prosent og 60 prosent av de som er rammet av alkoholrelatert kreft, drakk i gjennomsnitt tre eller flere drinker per dag, og omtrent en tredjedel av dødsfallene (30 prosent) forekom hos mennesker som hadde færre enn 1,5 drinker daglig. Forfatterne konkluderte med at å redusere alkoholforbruket er en viktig og undervurdert kreftforebyggende strategi. Denne observasjonen fremhever negative virkninger av alkohol på helsen, og dette er en motvekt til de helsemessige fordelene av alkohol.

ALKOHOL OG SVEKKET TENKNING OG ATFERD

Forskning viser at selv moderat inntak av alkohol påvirker motorisk koordinasjon. For eksempel, en studie fant at med et alkoholinhold i blodet høyere enn null, men mindre enn 0,05 prosent, brukte både menn og kvinner lengre tid å oppdage farer i trafikken, reagerte mer brått på situasjoner, og opplevde situasjoner som mindre farlig enn det de faktisk var. Forskning viser også at alkohol, selv ved moderat inntak, gir en nedsatt reaksjonsevne. Det skaper en avslappet tilstand som reduserer bevissthet, forståelse, hukommelse og oppmerksomhet. Studier av hvordan alkohol påvirker seksualitet viser at



alkohol, spesielt ved lavt inntak, reduserer hemninger knyttet til psykologisk seksuell opphisselse og øker seksuell aggresjon, mens tung bruk av alkohol nedsetter evnen til fysiologisk seksuell respons.

ALKOHOLBRUK OG KOGNITIV SVIKT

Den eksperimentelle undersøkelsen av Fogarty og Vogel-Sprott om nedsatt kognitiv evne ved selv et lavt nivå av alkoholinntak, har betydelige implikasjoner for kristne. Kognitiv svikt resulterer ofte i livsødeleggende, moralske valg. Forskning viser en konsekvent statistisk sammenheng mellom alkoholbruk og avvikende atferd, alt fra vold i nære relasjoner, date-voldtekter og andre former for aggressiv atferd. Årsakssammenhengen mellom alkoholbruk og dårlig beslutningstaking forekommer i nesten alle typer situasjoner. Bushman og Cooper fant at i kontrollerte laboratorisituasjoner, var det en kompleks, men konsistent sammenheng mellom alkoholforbruk og vilje til å engasjere seg i aggressiv atferd. Videre kunne laboratoriestudier som benyttet Kohlbergs moralske utviklingsrammeverk av Denton og Krebs, konkludere med at inntak av alkohol flytter individer fra et konvensjonelt eller post-konvensjonelt til et pre-konvensjonelt stadium av den moralske utviklingen.

Dermed øker alkoholinntak sjansen for at det er mindre sannsynlig at folk vil bruke samfunnsmessige eller religiøse normer eller ta hensyn til egne eller andres interesser og behov, men heller velger å tilfredsstille sine egne umiddelbare behov.

Annen forskning tyder på at alkohol hemmer funksjonen av signalstoffer som påvirker humøret (noe som gjør individer mer aggressiv) og reduserer nøyaktigheten av overføring av informasjon.

Uansett hvordan det foregår, er det åpenbart at alkohol svekker moralsk tenkning, selv ved et lavt inntak. Det finnes rett og slett ikke et sikkert nivå av alkoholforbruk. Mennesker har nok problemer med å gjøre kloke, moralske beslutninger i en kompleks verden. Selv små svekkelser i evnen til å tenke, vil trolig resultere i dårligere moralsk dømmekraft og nedsatt evne til å ta adferdsmessige beslutninger.

BEHOVET FOR FORSIKTIGHET OG REVURDERING

Et økende antall stemmer i den vitenskapelige litteraturen uttrykker bekymring for en utbredt oppfatning om at et moderat alkoholbruk er gunstig for helsen. Denne artikkelen har undersøkt forskning og forsøkt å komme fram til en kunnskapsbasert konsensus. Selv om mange rapporter og studier støtter den hjerte- og karbeskyttende effekten av alkohol (moderat drikking), har vi sammen med andre, konkludert med at denne hypotesen er på ingen måte endelig. Marchand og kolleger vektlegger mange av problemene med alkohol som har vært diskutert i denne artikkelen, som mangler ved studier, risiko for misbruk og avhengighet, metodiske spørsmål knyttet til vurderingen av dosering, nivå og varighet gjennom en persons levetid og ikke-representativitet av studiepopulasjoner. Mangfoldet av totaltavholdende er med på å øke usikkerheten rundt innsamling av data og bør være gjenstand for nærmere analyse.

En ny kritikk av bevis som viser økt helseeffekt ved et moderat alkoholforbruk konkluderte med at "bevisene for skadevirkningene av alkohol er utvilsomt sterkere enn bevisene for gunstige effekter."

MORALSKE IMPLIKASJONER

Bibelen sier utvetydig at kroppen er bolig for Den Hellige Ånd. Apostelen Paulus refererer gjentatte ganger til den menneskelige kroppen som «Guds tempel», og sier at hans Ånd bor i templet. I tillegg kommuniserer Den Hellige Ånd med oss gjennom vår bevissthet og vårt resonerende sinn. Det finnes ikke et trygt nivå av alkoholinntak som ikke påvirker kognitiv funksjon, dømmekraft og resonnement. For optimal fysisk helse, og for å holde kanaler for kommunikasjon mellom våre sinn og himmelen klar og åpen, bør alkohol unngås. I tillegg, i tråd med Guds befaling om at «Du skal elske din neste som deg selv» (Mosebok 19:18, NIV); gitt den omfattende effekten alkohol kan ha på brukeren, hans eller hennes familie, venner og samfunnet i form av traumer, vold i nære relasjoner, ulykker, dødsfall i trafikken, seksuell umoral og spredning av seksuelt overførbare sykdommer, blir det moralske imperativet for avholdenhet enda mer presserende.

På korset på Golgata, kjøpte Jesus oss med sitt eget blod. Derfor konkluderte Paulus: **"Du er ikke din egen, du ble kjøpt til en pris. Derfor skal du ære Gud med din kropp"** (1 Kor 6:19, 20, står det). Disse ordene oppsummerer det mest overbevisende argumentet for avholdenhet. Vitenskapen bekrefter konklusjonen.

Oversatt til norsk av Eli Kjønsberg

KONKLUSJON

Tatt i betraktning den betydelige risikoen som er knyttet til alkoholbruk, er det ikke fornuftig å fremme bruken av hensyn til en antatt helsemessig gevinst for å forbygge hjerte- og karsykdommer. Særlig når det er påvist andre måter å forebygge og behandle sykdommen på, som trening, et sunt kosthold, og ikke-vanedannende, testete medisiner der det trengs og som ikke har vesentlig negativ helse- eller adferdsmessige konsekvenser.

Visse livsstils valg og tiltak gir beskyttelse mot de problemene som uunngåelig kommer i kjølvannet av alkoholbruk: gjennomtenkte valg, trening, hvile, sunt kosthold, frisk luft, sol, rent vann (internt og eksternt), en tillitsfull relasjon med Gud, sosial støtte, en god dose optimisme, og selvfølgelig, måtehold, som oppfordrer oss til å bruke klokt de tingene som er sunne og gode, og å avstå mest mulig fra alle ting som er skadelige.

Avholdenhet oppnådd gjennom styrkende kraft fra vår Herre Jesus Kristus, fungerer som et fundament for en åndsfull opplevelse så vi kan verdsettes livet uten alkohol og dens tilhørende sykdommer.

Så bør de som ikke drikker alkohol begynne med det? Basert på bevisene, definitivt ikke! Bør de som for tiden drikker alkohol, slutte?

Basert på de samme bevisene, utvilsomt Ja! I kampen for å overvinne prøvelser, kan mennesker be om guddommelig hjelp, og husk at Paulus sier så klart: "Jeg kan gjøre alle ting gjennom Kristus som styrker meg" (Fillip 4:13)

VIKTIGE PUNKTER Å HUSKE

- På verdensbasis er alkohol den mest brukte rusmiddel, den overgår tobakk, marihuana og andre kjemikalier.
- Alkohol er verdens tredje største risikofaktor for sykdom.
- Alkoholforbruket har en betydelig negativ effekt på familier. Den er ofte en belastning på økonomi og har en sterk tilknytning til vold, barnemishandling, og føtalt alkoholsyndrom.
- Å drikke alkohol kan føre til alkoholisme.
- Alkoholbruk påvirker samfunnet negativt fordi det kan knyttes til kriminalitet og vold av alle typer, og et stort antall uskyldige ofre i ulykker.
- Moderat alkoholbruk har et komplekst forhold til kardiovaskulær helse.
- De påståtte helsemessige fordelene av moderat alkoholforbruk gjelder ikke på tvers av alder, etnisitet og kjønn.
- Det er ingen helsemessige fordeler ved alkoholbruk for ungdom (under 35 år).
- Selv moderat drikking er forbundet med mange negative effekter som aggressiv atferd og dårlige moralske valg.
- Alkohol er kreftfremkallende, selv når det er konsumert på svært lave nivåer.

VEST AGDER KRETSMØTE i Flekkefjord søndag 5. juni 2016



DHB's Hederspris utdelt til Astrid Risholm.

Vi var samlet til Gudstjeneste den 5. juni for å markere Vest-Agders kretsmøte i Flekkefjord.

Eva Unsgaard Trobe fra landskontoret var utsending. Hun informerte om Det Hvite Båndts arbeid i Norge, og fortalte om starten og den verdensvide organisasjonen vi har. Hun opplyste også om at i år har vi verdens

kongress i Ottawa, Canada. Det var veldig interessant.

Så var det middag på Grand Hotell. Vi var 19 medlemmer samlet der. Det ble servert deilig stek og dessert m/kaffe. Leder av Flekkefjordforeningen, Kirsten Jakobsen, ønsket deretter velkommen til kretsmøte i bankkjelleren. Vi samtalte der om rusens ødeleggelser i

samfunnet. Spesielt all reklame i TV2 om vin, øl og brennevin som de har før helgene på TV. Eva foreslo at vi skulle sende ett opprop til TV2 med alle underskriftene til de som var til stede, hvor vi reagerer kraftig mot dette. (Det viser seg at hver stemme betyr veldig mye i en sak som det reageres mot). Håper flere DHB-foreninger gjør det samme!

Så var det fest klokken fire. Bjørg og Eva sang ett par sanger og Eva holdt festtalen, som var svært innholdsrik. Det var en stor glede at Astrid Risholm var til stede på festen. Hun har vært kretsleder i mange år og vært aktiv i DHB fra sin ungdom. Landstyre medlem Arnbjørge Elle Løvteit overrakte hedersprisen til henne, noe hun satte veldig pris på. Takk Astrid for din store gjerning. Så avsluttet vi festen med Fadervår og velsignelsen.

Dette var en flott dag
Med vennlig hilsen
Solveig Kathrine Larsen
Sekretær i Vest-Agder-krets

Reaksjon fra Vest Agder kretsmøte 05.06.2016

Vi er sterkt i mot at det serveres og promotes for bruk av øl, vin og brennevin i TV2s program God morgen, Norge og liknende programposter. Vi oppfordrer dere til å foreslå alkoholfrie alternativ, både til drikke og til bruk i matlaging.

Medlemmer av Det Hvite Bånd som skrev under på oppropet på kretsårsmøte i Flekkefjord 05.06.2016

Sign:
Julie Huseby
Janna Penne
Ingeborg Sola
Elen Tesaker
Bjørge Hansen

Ruth Esther Meberg
Arnbjørge Elle Løvteit
Olaug M. Lo
Svanhild Vatnedal
Kirsten Jakobsen
Harald Jakobsen (støttemedlem)
Bente Thompson
Astrid Risholm
Eva Unsgaard Trobe, initiativtaker

Vi gratulerer!



TROMS HVITE BÅND 110 ÅRS JUBILEUM

I forbindelse med kretsårsmøtet i Harstad, kom Anne Marie Rønningen til Tromsø. Hun ønsket å møte flest mulige Hvite Bånd-søstre.

Da kom ideen om å ha et offentlig møte og samtidig å markere 110-års jubileum for Tromsø Hvite Bånd.

14. april 2016 var 45 festglade mennesker samlet i Normisjonens lokaler. Festen ble ledet av lederen i Tromsø Hvite Bånd, Lillian Sandring. Av de som lever i dag er Jenny Kristiansen den som har vært lengst med i Tromsø Hvite Bånd. Hun var også den første Kretslederen da Troms krets ble stiftet i 1978.

Festmøtet begynte ved at Jenny Kristiansen leste Korstogsalmen. Anne Marie fortalte om bakgrunnen for Korstogsalmen og orienterte om

Det Hvite Båndts arbeid. Hun overrakte gave og hilsen fra DHBs landsstyre.

Musikklaget i Normisjonen ledet av Jostein Østvoll, gledet oss med flere sanger. Kaffebordet gledet oss med jubileumskake og deilige smørbrød. Anne Marie tok oss med i velsignelsesrike sanger og musikk før hun talte til forsamlingen.

Hun nevnte flere i Guds Ord som møtte Jesus. Festen ble avsluttet med Fadervår og velsignelsen lyst av Jostein Østvoll.

Søsterhilsen fra
Tromsø Hvite Bånd
Jenny og Lillian



Kjellaug Ødegårsteen åpner festkaken, Troms kretsårsmøte, og 110 års jubileum 2016



Nordmisjonens musikklag, kretsårsmøtet i Troms 2016
Til venstre: Jenny Kristiansen leser fra Korstogsalmen, kretsårsmøtet i Troms, 110-årsjubileet 2016

Det Hvite Bånd har sitt landskontor i Torggata 1, Oslo. Dette er Actis - Rusfeltets samarbeidsorgan sin administrasjon, og DHB har kontorfellesskap 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.

Medlemsregistrering 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.

Hilsen fra Landskontor



Eli Kjønsgberg

Hei alle sammen.

Jeg har jobbet her rett i litt over et år nå og jeg trives veldig godt. Den første tiden brukte jeg til å bli kjent med Det Hvite Bånd som organisasjon, mine arbeidsoppgaver, og rutiner og alt det praktiske knyttet til denne jobben. Det har vært mange, ulike oppgaver å jobbe med. I tillegg til arbeidet her på kontoret, har jeg deltatt på Landstyremøter som referent og på Landsmøtet på Stord, hvor jeg traff mange av Det Hvite Bånds medlemmer. Det er fint å se engasjementet hos Det Hvite Bånds medlemmer og arbeidet som gjøres.

Margaret, Landsstyret og Eva, min kollega her på kontoret, har tatt meg veldig godt i mot. Jeg håper jeg kan gjøre nytte for meg og være med på å utvikle kontoret og lage gode rutiner fremover.

Jeg håper alle har hatt en fin sommer!

Vennlig hilsen
Eli Kjønsgberg,
kontorsekretær.



Eva Unsgaard Trobe

I salme 17, v 15 står det; "Jeg skal når jeg våkner, mettes ved ditt åsyns beskuelse." Dette ordet kom til meg en dag og jeg tenkte; Hvilken herlig framtid vi har som Guds barn. Ja, nå er sommeren på hell, når dette leses, og jeg håper vi alle har hatt en fin sommer. Jeg selv har jo vært borte fra kontoret i 2 mnd. Så nå er det godt å være tilbake.

Takk alle dere søstre som står på for edruskapsaken. Den er viktig kanskje spesielt nå når vi ser utglidningen på alle fronter, dessverre også innen kirken.

Stadig er det adresseforandringer og nye som meldes inn. Håper dere som har glemt å betale kontingenten betaler den nå før sommeren. Hver enkel innbetaling betyr mye for organisasjonen. NB; Vær snill å se etter.

Ja, nå har det vært Verdenskongressen i Ottawa, Canada med 10 deltakere fra Norge. Så vil jeg ønske dere alle søstre og brødre en fin høsttid og Guds Rike Velsignelse.

For Gud Heim og Alle Folk
Søster Hilsen Eva U. Trobe

Hjertelig takk



Aud Karin Førland
Kasserer i
landsstyret.

En varm takk til dere alle som har sendt inn pengegaver til oss. Som dere ser i bladet på side 39 så er 3 brønner ferdige nå og tatt i bruk, 2 av dem har vi betalt for. Jeg synes å se jubelen til de enkelte som henter friskt vann. Tenk dette har vi fått være med å hjelpe til med våre gaver. Se takkebrev fra Bergen Hvite Bånd for midler fra Olafia Fond.

Ønsker dere alle en god høst.
Hilsen Aud Karin

UTKLIPP FRA TAKKEBREV:

"Vi i Bergen Hvite Bånd vil takke for pengene vi mottok fra dere i styret. Vi er veldig takknemlig for at vi får den støtten så vi fortsatt kan støtte Dagsenteret i Blå Kors som vi i Bergen DHB er en del av. Jeg selv er med på å lage mat til rus misbrukere i Bergen.

Med vennlig hilsen, Kari Mjåtveit
Leder for Bergen Hvite Bånd."

Gaver og nye medlemmer

Jeg takker alltid min Gud når jeg tenker på dere, og alltid, i alle mine bønner, ber jeg for dere alle med glede. For fra første dag og fram til nå har dere hatt del med meg i evangeliet.

Filip. 1. 3-5



Hjertelig takk for alle gavene!

Brønn pr 30.06.2016	23.900
Torgunn Søyland Skogland	300
Kitty Ditlefsen	1.000

Nye medlemmer

Iren Maria Midtgård	Egen
Else Maria Hevrøy, Liljevegen 10, 4262 Avaldsnes	Asbjørg Jakobsen

vervet av

Merkedager!

09. SEPTEMBER
Niende dag i den niende måned
klokken 09.00 er det FASD Dag!

28. SEPTEMBER
VERDENS BØNNEDAG
(FRANCES WILLARD'S BURSDAG)

02. OKTOBER
VERDENS NEI TIL TOBAKK DAG



Våg å si nei!

Velg rett!

Gode vaner, venner og valg!



SI NEI TIL RUS
www.hviteband.no
BLI MEDLEM I DHB's JUNIORKLUBB

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 vervet. Medlemskapet er gratis. Alder 6-18 år

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

Navn/Signatur: Dato: / /

Foresattes underskrift/evnt. e-post:



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 Bånd's merke, prøve å få andre med i avholdsarbeidet.

Medlemskapet

Navn:

Adresse:

Fødselsdato:

Medlemsverver

Navn:

Adresse:



Brønn

BRØNN I ETHIOPIA

Det Hvite Bånd i Norge har den glede å få være med å gi reint vann til 2 landsbyer i Ethiopia gjennom organisasjonen CMF (Christian Missionary Fellowship) i Indianapolis, USA.



Craig Fowler i organisasjonen CMF, skriver i mail fra 2.juli i år; 3 brønner er ferdige og gir nå reint vann til en befolkning som før ikke hadde tilgang til reint vann! Håndpumper som både små og store kan håndtere, er ferdig montert, til stor glede og lettelse for alle i landsbyen!

To av brønnene ligger i landsbyen Baruda og en i Aygali, begge i vest Ethiopia i Metekel i regionen Benis-hangul. De to brønnene i Baruda gir reint vann til 6000 innbyggere som før hadde kun en brønn på deling.

Befolkningene i Aygali hadde ikke hatt tilgang på reint vann før og deres takknemlighet er som alle kan forstå, STOR!

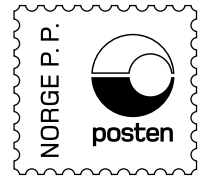
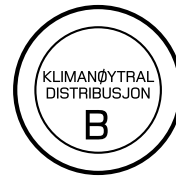
Gleden og begeistringen er ikke vanskelig å få øye på, som du kan se av bildene.

CMF takker DHB i Norge for hjelp og støtte til dette viktige arbeidet!
VI ER MED Å GJØRE EN FORSKJELL!
"Where there is no water,
There is no garden.
No garden, no food.
No food, no life.
No life....no hope.
Asephie Pierre

Oversatt:
Der det ikke er vann,
er det ingen hage.
Ingen hage, ikke mat.
Ikke mat, ikke liv.
Ikke liv... ikke håp.

Brita Nilssen





«For Gud, Heim og alle Folk!»



*Bjørgvin krets
barneleir i Sætervika*