

Det Hvite Bånd

– en rusfri verden



«For Gud, heim og alle folk»

108. årgang nr. 1/2 2018

**Ingen har som mål
å bli rusmisbruker**



Se på hånda di, den forteller veldig mye om deg! Tenk om bare den skulle fortelle din livshistorie; hva du liker, hvem du er glad i, hvem som er glad i deg og hvem som vil savne deg når du ikke lengre er her.

VALG DU TAR I DAG ER VIKTIG! De kan få konsekvenser for resten av livet ditt!

INGEN starter med tanken på å bli alkoholiker eller rusavhengig. Til deg som kan gjøre noe for å hjelpe de som er sårbare og utsatt for dette - ta et valg i dag og gjør det lille **DU** kan for å vise omsorg og kjærlighet i en verden hvor hat påvirker mennesker til ta feil valg.

Redaktørens spalte

Kjære lesere!

Det er mitt håp at alle som leser dette blad er oppløftet av innholdet både faglig og åndelig. Vårt hovedmål er til å gi håpets lys i hverdagen og stadfeste at alt er mulig så lenge vi ikke gir opp.

Takk til alle som bidrar med innlegg og stor takk til Brita Nilssen som går av som Redaktør for Barn- og Junior blad. Hun har skrevet på en varm og forståelsesfull måte som mange i alle aldre har satt pris på.

I denne utgaven er Ungdomssidene blitt en del av hovedbladet mens Barnesider 4-12 år er et innstikk. Jeg oppmuntrer alle til å trekke det ut og gi det til et barn du kjenner. Våre barn settes for drikkepress allerede fra ung-alder, via nett, skole o.l.

Til slutt en spesiell takk til Riisbyprest, Ragnar Engen som er gått av med pensjon. Han er en dyktig skribent og han vil bli savnet! La oss huske på hverandre i dette viktige arbeidet.

Varme ønsker om en God Påske
Margaret



Frist til neste blad 18. april 2018

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 Kjønnsberg 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
Håndskrevet stoff sendes til Landskontoret
Annet stoff sendes margaretostenstad45@gmail.com

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



Innhold

Landsleder hilsen.....	3
Handlingsplan.....	4-5
Riisby	6-9
Minneord.....	10
Andakt	11
Forebygging: Alkohol og kreft.....	12-13
Avisutklipp fra "Dagen"	14-15
Juniorlederhilsen	16
Ungdom over 13 år.....	17-20
Barnesider 4-12	Innstikk
Resolusjoner	21
Bibel og bønn	22-23
Avd. Sosial	24
Avd. Familie	25
Avd. Utdanning.....	26-27
Actis: Generasjon "Null tull"	28-29
Krets og foreninger.....	30-31
Hilsen fra Landskontor.....	32
Gaver og nye medlemmer	33
Krets og foreninger.....	34
Andakt; En større hensikt	35



Landsleders hilsen

Anne-Marie Rønningen



Kjære alle Det Hvite Bånd søstre

Først vil jeg få ønske dere alle ett velsignet God Nytt år. Vi har lagt et innholdsrikt år bak oss, med mange aktiviteter og et landsmøte som vi alle opplevde som fint.

Nå er det nye oppgaver som venter oss, og jeg vil minne oss alle om at på siste ledersamling som var i 2016 gikk vi inn for å styrke våre foreninger og kretser. Dette håper jeg at vi har i tankene. Medlemspleie er viktig, Jeg hadde for noen dager siden telefon fra et meget oppegående medlem som var 100 år. Hun fulgte med i det som skjer på landsplan, og gledet seg når hun leste fra bladet vårt.

Jeg har deltatt på 2 flotte seminarer før jul, det første handlet om utbredelse av Cannabis. Cannabis blir ofte sett på som et ufarlig stoff, men det reduserer mange hjerne-celler, og sløver våre ungdommer. I desember deltok jeg på konferansen "Null Tull" i regi av Actis, om ungdom og rus. Der var det også tre medlemmer fra landsstyret som deltok, samt

en av våre representanter fra Junior-rådet, Charlotte Lauritzen. Se hennes artikkel om konferansen i bladet, også vår kjære Verdensleders intervju med "Dagen" på side 14 og 15.

Før jul deltok jeg også på adventsfesten i Oslo Hvite Bånd. Her var det risgrøt med mandel, utlodning og kaffe. Mange tidligere klienter fra Riisby deltok på samlingen. Eva har stått for dette arrangementet i flere år, en stor takk til Eva!

Jeg sitter med en fersk undersøkelse om kristne unge og deres alkoholbruk, det er skremmende at alkoholen flytter også der. La oss oppmuntre våre ungdommer i de forskjellige organisasjoner og menigheter, både kirken og frimenighetene til å si "ja til livet og nei til alkohol".

Regjeringen har satt som mål at det skadelige alkoholkonsumet skal reduseres med ti prosent, samtidig som de går inn for en reduksjon av alkoholavgiften for småskala-bryggerier.

Dette er jo et skritt i feil retning, så vi sier et NEI til reduksjon og støtter heller en økning av dagens alkohol-avgift. Den er ikke forandret etter 2011.

En stor glede er at vi i mange foreninger og kretser har konfirmantseminar hvor vi får fortalt konfirmantene om farene ved rus og hvilke konsekvenser det kan ha for den enkelte. På landskontoret forberedes det i disse dager utsendelse av giro for kontingenten. Når du får denne giroen ikke legg den bort, men betal den så snart du kan, så spares kontoret for mye arbeide med å sende purring og organisasjonen spares for ekstra utgifter.

Jeg ønsker dere lykke til videre med arbeide i forening og kretser I året som kommer.

Søsterhilsen
Anne Marie



LANDSSTYRE /

Landsleder:
Anne Marie Rønningen
Mob. 908 34 681,
e-post: amaronni47@gmail.com

Nestleder:
Helga K. Ingebrigtsen
Mob. 47 29 89 03,
e-post: hjki@online.no

Barn og juniorleder:
Oddrun Småbrekke
Mob. 474 41 395
e-post: oddrun_lars@yahoo.no

Styremedlemmer:
Kasserer: Marit Langeland
Mob. 471 78 951
E-post: marit@realco.no

Arnbjørn E. Løvteit
Mob. 452 56 387

Elisabeth Tjerandsen
Mob. 414 40 854

Kari Inger Vik Straume
Mob. 415 49 262

AVDELINGSLEDERE I DET HVITE BÅND

Avdelingsledere
Familie avd.: Brita Nilssen
Mob. 988 02 392
e-post:
britanilssen@hotmail.com

Bibel og Bønn: May Britt Røyrvik
Mob. 482 10 380
E-post:
may-britt.royrvik@kvamnet.no

Sosial:
Solfred Storland
tlf. 412 58 125
e-post:
solfredstorland@hotmail.com

Utdanning:
Torgunn Søyland Skoglund
tlf. 48 19 70 45
e-post:
torgunnskoglund@live.no

Ungdom:
Charlotte Lauritzen
tlf. 986 45 253
e-post:
lauritzencharlotte@gmail.com

Barn:
Oddrun Småbrekke
Mob. 474 41 395
e-post: oddrun_lars@yahoo.no

HANDLINGSPLAN 2017 - 2019

En rusfri verden - "For Gud, heim og alle folk"

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

Godkjent på Det Hvite Bånds landsmøtet i Sandefjord 2017

VÅRT FORMÅL:

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

VÅR VISJON:

Vår visjon er å støtte enhver i å velge en rusfri livsstil for å unngå helse-skader og belastninger for pårørende og samfunnet forøvrig.

VÅR MISJON:

Inspirere, informere og aktivisere.

- Inspirere til et rusfritt liv.
- Informere om skadevirkningene av alkohol og andre rusmidler for brukeren selv, deres pårørende og samfunnet forøvrig.
- Aktivisere - DHB vil jobbe for å øke tilbudet av rusfrie aktiviteter for alle som ønsker det.

VÅRT HÅP:

Vårt håp er at Det Hvite Bånds arbeid og tiltak kan gjøre en forskjell i menneskers liv. Vi ønsker å oppmuntre og vise muligheter til å tjene Gud og til å bygge sterke og ansvarsbevisste familier, noe som igjen vil påvirke nasjonenes verdsettelse. For at dette skal lykkes må vi opprettholde eget engasjement.

MÅL FOR NESTE 2-ÅRS PERIODE

Det Hvite Bånd, satsningsområder for neste 2-års periode:

1. Utvikle og gjennomføre rusforebyggende prosjekter samt videreføre eksisterende prosjekter.

2. Gjøre Det Hvite Bånd til en aktiv organisasjon inne rusfeltet.
3. Være orientert og oppdatert innen forskning på rusfeltet og ruspolitisk arbeid i Norge og internasjonalt.
4. Sette fokus på sammenheng mellom rus og vold i nære relasjoner gjennom kampanjer, informasjon og tiltak.
5. Fremme samarbeid med andre organisasjoner.
6. Opprettholde arbeid for rent drikkevann og sanitæranlegg.
7. Opprettholde og styrke barne- og ungdomsarbeid.
8. Vektlegge rusfritt samvær med barn og ungdom, særlig i høytidene og i feriene.
9. Styrke og utvikle arbeidet i foreninger og kretser.
10. Medlemspleie og medlemsverving.

1. UTVIKLE OG GJENNOMFØRE RUSFOREBYGGENDE PROSJEKTER SAMT VIDERE-FØRE DE EKSISTERENDE

Videreføre og utvikle arbeidet i tråd med signaler fra Helsedirektoratet om økt satsing på prosjektarbeid i frivillige organisasjoner innen det rusforebyggende arbeidet.

a) Vektlegge rusforebyggende arbeid for barn, unge og familier

Skolen idrett og familieaktiviteter er gode arenaer for rusforebygging. Det kan ikke understrekes sterkt nok at bare seriøse aktører bør brukes.

b) Vektlegge sosialt arbeid

Blomstermisjon, besøkstjeneste, regelmessige åpne møter, telefonkontakt, fengselsbesøk, m.m.

c) Vektlegge bruk av Bibel og bønn

Guds ord er grunnlag for all vår virksomhet. Vi vet aldri når vi kommer i kontakt med ufrelste mennesker. Derfor er det viktig å bringe Guds budskap i ord og handling.

d) Barnesamlinger i hjemmet

Vær frimodig! Invitere barn inn i "varmen" til deg. Innholdet må være i DHB-ånd og etter avtale med foresatte.

2. GJØRE DET HVITE BÅND TIL EN AKTIV ORGANISASJON INNEN RUSFELTET

Det Hvite Bånd skal gjennom prosjekter, kampanjer og andre tiltak, jobbe med rusforebygging, styrking av familien, og kvinners rettigheter. Vektlegge samarbeide mellom landsstyret, landskontoret, lokallag.

3. VÆRE ORIENTERT OG OPPDATERT INNEN FORSKNING PÅ RUSFELTET OG RUSPOLITISK ARBEID I NORGE OG INTERNASJONALT

Følge med på utvikling og endring innen rusfeltet og i samfunnet for øvrig, gjennom fagartikler, deltakelse på aktuelle fagkonferanser, seminarer, foredrag, DHB blad o.l.

4. SETTE FOKUS PÅ SAMMENHENG MELLOM RUS OG VOLD I NÆRE RELASJONER, GJENNOM KAMPANJER, INFORMASJON OG FOREBYGGENDE TILTAK

Det Hvite Bånds prosjektgruppe skal med utgangspunkt i blant annet regjeringens handlingsplan mot vold i nære relasjoner 2014-2017 og Norsk forskningssenters forskningsplan for vold og traumatisk stress 2014-2019, orientere seg om sammenhengen mellom rus og vold i nære relasjoner og igangsette prosjekter knyttet til dette.

a) Forebygging av vold

Ved å øke vår innsats for en rusfri verden, er vi aktive i å forebygge voldelig handlinger.

«I de nordiske landene er et flertall av voldstilfellene alkoholrelaterte.

Jo mer man drikker og jo oftere man er beruset, desto mer sannsynlig er det både at man utøver vold og utsettes for vold.» (Kilde-Sirus)

b) Forebygging av mobbing

Minst 40 000 barn og unge i Norge utsettes for mobbing ukentlig eller oftere. Å bli utsatt for systematisk mobbing er den største risikofaktoren

for psykiske lidelser blant barn og unge. I tillegg blir disse mer utsatt for å havne i belastede miljøer med alkohol og narkotika.

5. FREMME SAMARBEID MED ANDRE ORGANISASJONER

Det kan det ha mange fordeler å samarbeide med andre organisasjoner. Ved å finne et felles grunnlag for samarbeid kan flere organisasjoner dra nytte av hverandres.

6. OPPRETTHOLDE ARBEIDET FOR RENT DRIKKEVANN OG SANITÆRANLEGG

Mangel på rent vann gjør at det produseres, selges og drikkes sterke alkoholholdige drikker. Vannet som mange mennesker har tilgang til er sterkt forurensset og fører til sykdom og død, særlig blant småbarn. Dette er en menneskerett og er ett av FNs mål.

7. OPPRETTHOLDER OG STYRKE BARNE- OG UNGDOMSARBEIDET

a) Barneleirene.

b) Drive rusforebyggende informasjons- og opplysningsarbeid på ulike arenaer, f.eks. skoler, konfirmantgrupper, videregående skoler og ulike barne- og ungdomsgrupper.

c) Delta med stand på ungdomsfestivaler og annet utadrettet arbeid blant ungdom.

d) «Hverdagshelt», kampanje er satt i gang for å bevisstgjøre de unge og styrke organisasjonen. Barn og unge kan oppmuntres til å bruke Det Hvite Bånds nettsider, nasjonalt og internasjonalt.

8. VEKTELEGGE RUSFRITT SAMVÆR MED BARN OG FAMILIEN, SÆRLIG I HØYTIDEN OG I FERIE

Positivt, rusfritt samvær og aktiviteter med barn og unge er et enkelt og gjennomførbart rusforebyggende tiltak.

9. STYRKE OG UTVIKLE ARBEIDET I FORENINGER OG KRETSE

- a) DHB bladet er bindeleddet fra sentralt hold. Det er på 40 sider og kommer ut fire ganger i året. Her er fagstoff og inspirasjon for medlemmer og andre interesserte.
- b) Deltagelser på relevante kurs og seminarer for å holde oss oppdatert på utviklingen innen rusfeltet og viderefordre informasjon.
- c) Oppmuntrer og støtter hverandre og be for arbeidet. Husk 12- bønn.

10. MEDLEMSPLEIE OG MEDLEMSVERVING

a) DHB ønsker å ta godt vare på alle våre medlemmer.

De som har vært med lenge i DHB fortsatt opplever et fellesskap.

b) Hver DHB-krets oppmuntres til å ha kontaktpersoner. Alle medlemmer oppmuntres til å delta, oppleve fellesskap, få faglig påfyll og inspirasjon

c) For Det Hvite Bånds fremtid er det viktig aktivt å verve nye medlemmer.

d) DHB sentralt holder medlemmene informert om utvikling og forskning knyttet til rusproblematikk og rusforebyggende arbeid.

DHB blad skal brukes til å deles ut, samt oppdaterte brosjyrer.

e) DHB sentralt skal arbeide for at medlemmene får organisatorisk opplæring og bistand.





Riisby

Tove Kristin Jevne
institusjonsleder



Stabburet

Hilsen fra Riisby!

Det er travle dager på Riisby. Vi holder på med implementering av en ny behandlingsmodell som heter DBT som betyr dialektisk atferdsterapi.

Behandlingen består blant annet i å jobbe med det motsetningsfulle i både å akseptere situasjonen som den er og samtidig jobbe med endring. Vi lærer bort nye ferdigheter som skal være til hjelp i de utfordringene pasientene står i.

Mye foregår i grupper, men også i den individuelle behandlingen. Implementeringen og opplæringen vil foregå hele dette året. Så vi har et spennende år foran oss!

Som jeg har fortalt om tidligere er vi inne i et generasjonsskifte på Riisby. Den siste tiden har vi holdt på med rekruttering av både prest, lege, psykolog og behandler. En kan anta at folk trives i jobbene sine på Riisby siden så mange blir fram til de pensjoneres.

Vår institusjonsprest gjennom 20 år har nettopp blitt pensjonist. Ragnar Enger sluttet i jobben sin fra nyttår. Han har vært en allsidig kar som har fylt rollen sin på en svært god måte.

Gjennom sin likefram måte å være på har han nådd inn til veldig mange. Folk har kjent seg sett og respektert i møte med han. Gjennom samtaler og i grupper har møtene med pasientene vært mange.

Ragnar er kunnskapsrik og en glitrende formidler, noe både kollegaer og pasienter har satt pris på.



Ragnar med ansatte på Allehelgensdag

Ragnar er fleksibel; skiturer, kirkesafari eller speaker på aktivitetsdagen er noen eksempler på hvilke oppgaver en prest kan ha!

Siste gudstjenesten som Ragnar hadde på Riisby var fredag før Allehelgensdag. Mange møtte opp på stabburet denne dagen. Noen hadde pyntet vakkert med lys og ting fra naturen.

Det ble en gripende stund hvor mange benyttet anledningen til å tenne lys for noen de mintes. Pasienter bidro med sang og høytlesning.

Etter gudstjenesten hadde vi kirke-kaffe hvor pasientene hadde bakt deilige kaker. Ragnar ble overrakt

tre roser som symbolsk takk fra pasienter, kollegaer og institusjonen.

Jeg vil få benytte anledningen til å takke Ragnar for alt han har bidratt med på Riisby!



Ønsker alle en fin vår!
Vennlig hilsen
Tove Kristin Jevne

Riisby

Tora Hussan
Styreleder



Sol i januar!

Nå, mot slutten av januar, er mørketiden slutt mange steder i Norge, mens de andre steder i Nord-Norge må vente enda ei stund før sola kommer over horisonten. Da blir det fest, for både store og små gleder seg over det første solgløttet!

Her hvor vi bor er fjella så høge at det er ei lita stund rundt juletider solstrålene ikke når ned til oss. Det syntes jeg er fint, for da får juletreet stå der i all sin prakt å lyse for oss. Det står der som et fint symbol på Jesus som kom som et lys til verden!

Selv en svak solstråle i januar gjør underverker. Og det er så spennende å følge med på når de første solstrålene "skyter" over fjellet i sør! Da er det som livet kvikner til! I Salme 36 v. 10 heter det: "Hos deg er livets kilde. I ditt lys ser vi lys". Dette kunne vært et ord til ei "januarsol". Lyset derfra er så absolutt en kilde til liv! Salmisten skriver om hvor god Gud er, og han bruker ulike bilder på det. Hans rettferd er som mektige fjell. Hans dommer som store havdyp.

Hans kjærlighet er dyrebar. I skyggen av hans vinger søker menneskene ly. Konklusjonen til slutt er at hos Gud er livets kilde, i Guds lys ser vi lys!

Vi mennesker trenger både trofasthet, rettferdighet, dommer, kjærlighet, glede, - og nok til livets opphold. Skorter det på noe av dette melder konsekvensene seg ganske raskt. Men framfor alt trenger vi lys!

Alt liv er avhengig av lys for å kunne leve. En solstråle i januar vitner om hvor betydningsfullt lyset er. Det gir liv og glede. Det er Guds gode gjerning i vintermørket, - og det skal få stråle mot oss. Solstrålene skal videre vitne om han som er livet sol og glede: Jesus Kristus. I hans lys ser vi lys, og det er kilden til liv for oss alle!

Ønsker hver og en av dere mye lys i dagene framover mot vår og sommer!

Hilsen fra Tora



Tove Kristin Jevne, Bjørg Jørgenstuen, Aina Sandberg og Anne Mette Embergstrud. Gratulerer med 30 år som ansatt på Riisby. Takk for stor innsats! Vi er stolt av dere! T.H.





Riisby

Ragnar Engen,
Riisbyprest

Takk for meg!

Jeg har nå hatt min siste arbeidsdag som institusjonsprest og er blitt pensjonist etter vel 20 år på Riisby. 20 år er ganske lang tid, men når jeg ser tilbake, så har det gått fort, synes jeg. Det er vemodig å slutte, men samtidig kjenner jeg på at det var riktig av meg å runde av nå.

Ikke så lenge etter at jeg begynte på Riisby, fikk jeg utfordringen fra daværende redaktør om å skrive i bladet. Jeg sa ja til det, selv om jeg ikke anså meg for å være så veldig habil i "skrivefaget". Men faktum er at jeg har likt å skrive mine "epistler" i bladet. Med det har jeg jo også hatt et større publikum enn jeg har hatt til daglig. Så takk for tilliten både fra tidligere redaksjon og fra nåværende redaktør/redaksjon!

Gjennom disse "epistlene" har jeg kunnet formidle noe av det som skjer på Riisby overfor mennesker som har vår institusjon som sitt "hjertebarn". **For det må jeg si:** Det har vært godt å tenke på alle dere som følger Riisbys virksomhet i tanker og i forbønn. På den måten har Riisby mange støttespillere og medarbeidere, selv om de er usynlige for oss i det daglige virke. Dette er et uvurderlig privilegium for en institusjon, et privilegium som jeg vil uttrykke en hjertelig takk for. Samtidig føler jeg meg sikker på at dere vil fortsette i samme spor i denne viktige tjenesten. På samme måte som jeg

tenker at mange vil fortsette å sende julegaver og hilsener til dem som feirer jul på Riisby. Det betyr mye for mange, så tusen takk for det også!

Som prest og sjelesørger på Riisby har jeg møtt mange mennesker som har hatt et ønske om nødvendige forandringer i livet. Pasienter og jeg har kommet inn på det som berører dypet i oss som mennesker. Slike opplevelser kan være vanskelig å sette ord på, men dette blir kalt "hellige øyeblikk" i en psykiatribok som jeg leste for mange år siden. Slike øyeblikk oppstår når vi arbeider godt sammen og når vi oppdager viktige ting sammen. Når temaet har vært "det tapte liv", har vi i fellesskap prøvd å finne ord for sorg og savn. Når tema har vært "det ulevde liv", har vi sammen søkt å finne ord for lengsel og håp. Når tema har vært det "istykkerlevde liv", har jeg støttet den enkelte i å sette ord på nederlag og påførte belastninger. Når vi for det fjerde har kunnet navngi styrke og muligheter på veien til det oppreiste liv, har ordene blitt til frø som i sin tid vil spire, vokse, blomstre og bære frukt.

Jeg har gledet meg over det tverrfaglige samarbeid på Riisby. Jeg har hatt mine oppgaver akkurat som alle andre ansatte har sine oppgaver. Sammen har vi utfylt hverandre, og det har gjort arbeidet meget meningsfullt. Takk til Riisbys ansatte og ledelse.

Til slutt vil jeg takke Det Hvite Bånd for gode minner, både ved besøk her på Riisby, på turer både til fjells, ved kysten og til sjøs, for Ettervernsgruppa i Oslo, for ledermøter og landsmøter, og til og med Verdens kongresser i Stavanger og Ottawa!

Alt dette og mere til har gjort mitt liv rikere! Hjertelig takk!

Hilsen Ragnar,
Riisbyprest i vel 20 år



*Takk for verdifullt og godt samarbeid.
Hilsen Redaksjonen.*

Riisby - takk for gavene

«Julen 2017.

Kjære ukjente venn! En velsignet god jul og mot og styrke for året som kommer, ønskes deg fra medlemmer i Det Hvite Bånd»

Disse gode ordene møtte meg på et julekort, da jeg på julaften ettermiddag åpnet juleposen med gaver. Jeg befinner meg på Riisby, er voksen kvinne og innlagt til rusbehandling over 9 måneder. Her er det vakre omgivelser med eventyrstemning utenfor; grantrærne og de nydelige lerketrærne er dekket med tykke lag snø. Inne har vi pyntede bord med stearinlys og juletre.

For mange av oss blandes likevel de vakre omgivelsene med tunge tanker og mørke følelser rundt savn og sorg. Mange av oss har ikke muligheten til å dele verken samvær eller gaver med dem vi er eller var glad i.

Så får vi utdelt hver vår pose med gaver. Mange gaver. Fra kvinner tilsluttet Det Hvite Bånd. Noen får også håndskrevne kort. Jeg ser på skriften på kortet. Den sirlige håndskriften minner meg om min mor og mormor.

Vi pakker opp, enten sammen i stua, noen alene på rommet. Her er varme hjemmestrikkete sokker, sjokolade, toalettartikler. Noen får en bok, en pute, en julepynt m.m.

Gaver som er nyttige og kan forbrukes. Jeg forestiller meg hvordan dere fordomsfrie kvinner fra diverse grupper rundt i landet, har brukt lang tid på å finne eller lage nyttig pakker, forskjellig innhold til mann og kvinne. Jeg kan fornemme omsorgen og omtankene.

Nissen og julepakker er for barna, sies det.

Ja, men så er det nå engang slik da, at vi voksne også kan glede oss spesielt over gaver. Spesielt når vi er på vårt mest sårbare. Da gjør omsorg fra en ukjent venn ekstra godt.

En takknøymelig hilsen på vegne av oss som i julen 2017 er underveis i livet og i oppholdet på Riisby.

Takk for alle gavene vi har mottatt i 2017:

Volda Hvite Bånd	kr. 1 000,-
Rogaland krets av Det Hvite Bånd	« 1 000,-
Mosjøen Hvite Bånd	« 1 000,-
Bolsøya Hvite Bånd	« 1 400,-
Tromsø Hvite Bånd	« 1 600,-
Bjerg Styrmo	« 5 200,-

Julegaver til pasientene fra:

Flekkefjord Hvite Bånd, Randaberg Hvite Bånd, Frekhaug Hvite Bånd, Hønefoss Hvite Bånd, Voss Hvite Bånd, Sandefjord Hvite Bånd, Norheimsund Kvite Band, Tørvikbygd Kvite Band, Kolvereid Hvite Bånd, Kragerø Hvite Bånd, Det Hvite Bånd Haugaland krets, Haugesund Hvite Bånd, Kari Elise Mjåtveit og Anne Marie Byberg Espedal.

Vi håper ingen er blitt glemt.

Med hilsen
Stiftelsen
RIISBY BEHANDLINGSSENTER

Tove Kristin Jevne
Institusjonsleder

Ruth Sørseth
økonomikons.



ARNFRID AUSTRÅTT

Vår kjære Arnfrid Austrått er død 94 år gammel. Ho stelte seg sjøl heilt til det siste. Då me flytta til Randaberg, var ho lokalleiar i DHB. Sjøl om eg ikkje kjente til Det Hvite Bånd frå tidlegare, vart eg fyrst medlem og så med i styret same kvelden. Ho var så tillitsvekkande! Ho vart ein populær leiar i kretsen i fleire år, før ho var aktiv på landstyrenivå. Riisby behandlingssenter stod hjartet hennar nært, og ho sat i styret der i to periodar.

Lokallaget hadde stor glede og inspirasjon av å høyra Arnfrid levande fortelja godt nytt frå Riisby. Tenk ho møtte til den vellukka konfirmantkonserten av Rune Larsen som Randaberg Hvite Bånd arrangerte i 2013! Det Hvite Bånd var hjartebarnet hennar, og ho hadde ei trygg tru. Ho var eit trufast bønnemenneske. Hovudet var klart heilt til det siste, og det takka ho Gud inderleg for. Den siste tida lengta ho heim til himmelen der ho ville møta att Arne, den trufaste og gode ektefellen sin. Me lyser fred over Arnfrid Austrått sitt kjære minne.

Solfrid Storland, Randeberg Hvite Bånd



Minneordet hilsen fra Verdensleder Margaret Østenstad:

Vi er med i dette arbeid i takknemlighet for frelsen og fordi vi får vere med i Guds rikes arbeid» er en bra måte å oppsummerer vår organisasjon som var hjertesak for Astrid Austratt. Arnfrid Austrått var en bønnkvinne og yndlingssangen hennes var: *"Velsigna band som bind Guds folk i saman her, i same kjæleik, same sinn som i Guds himmel er. Vi kjenner saknad når her vi skiljast må, Men vonar i Guds rikes vår Kvarandre atter sjå."*

Hun var flere år i Riisbystyret og hun var en sånn person som kommer lett i dialog med beboere. Hun fortalte om Riisby på foreningsmøtene og kretsmøtene. Vi har mistet en god forbeder som har lagt ned vandrings staven, men vi skal møte henne igjen.

Åp 21, 1-4: EN NY HIMMEL OG EN NY JORD

Og jeg så en ny himmel og en ny jord. For den første himmel og den første jord var borte, og havet fantes ikke mer. Og jeg så den hellige byen, det nye Jerusalem, stige ned fra himmelen, fra Gud, gjort i stand og pyntet som en brud for sin brudgom. Og jeg hørte fra tronen en høy røst som sa: «Se, Guds bolig er hos menneskene. Han skal bo hos dem, og de skal være hans folk, og Gud selv skal være hos dem. Han skal være deres Gud.

Han skal tørke bort hver tåre fra dere øyene, og døden skal ikke være mer, heller ikke sorg eller skrik eller smerte. For det som en gang var er borte.»

Vi lyser fred over hennes dyrebare minne.

Margaret



Maria Pedersen



Han er ikke her - Han er oppstanden

Påskan er den eldste kristne høytiden vi har. Jeg vil også si at det er den viktigste kristne høytiden vi har. Én bit av det som til sammen blir en viktig historie. Det er denne uken som legger grunnlaget for alt det vi i dag kaller for vår kristne tro.

Klimakset i historien er selvsagt den som skjer påskedag;

Ved daggry den første dagen i uken kom kvinnene til graven og hadde med seg de velluktende oljene som de hadde laget i stand. Da så de at steinen var rullet fra graven. Og de gikk inn, men fant ikke Herren Jesu kropp. De visste ikke hva de skulle tro, men med ett sto det to menn hos dem i skinnende klær. Kvinnene ble forferdet og bøyde seg med ansiktet mot jorden. Men de to sa til dem: "Hvorfor leter dere etter den levende blant de døde? Han er ikke her, han er stått opp. Husk hva han sa til dere mens han ennå var i Galilea: Menneskesønnen skal overgis i syndige menneskers hender og korsfestes, og den tredje dagen skal han stå opp". (Luk 24, 1-7)

Tenk litt på det. Å være på vei til en grav, og når du kommer fram innser du at personen du leter etter ikke er der. Og ikke nok med det, men senere samme dag får du se ham. Se ham like levende som deg selv. Det må være en helt vannvittig opplevelse. Personen

du setter umåtelig stor pris på, og er så utrolig glad i, er ikke lenger død. Han har stått opp. Han lever. Han er fremdeles der med deg. Gjennom Jesu oppstandelse blir det opprettet et nytt og et evig liv i fellesskap med Gud – både for Jesus, og for oss. Oppstandelsen var ikke bare viktig, den var helt avgjørende. Hele vår kristne tro står og faller på den, vil noen si. Uten Jesu død og oppstandelse ville det ikke vært noen tilgivelse for våre synder. Så enkelt og så brutalt.

For mange, også i dagens samfunn, er det viktig å poengtere at Jesus oppstandelse på påskedag var en legemlig oppstandelse - at det faktisk var mulig å ta på ham, at han var av kjøtt og blod, at han sto opp med den samme kroppen som han døde med. Dette er viktig for forståelsen av vår tro. Men hele viktigheten ligger for meg ikke her.

I gravhagen i Jerusalem henger det et skilt hvor det står "He is not here, for

He is risen". Å være på oppstandelsesgudstjeneste der på påskedag er en utrolig sterk opplevelse. Hvertfall med det skiltet lysende mot deg.

Vi har en Herre som overvant døden. Vi har en Herre som overvant alt det vi er redd for. Dette er fantastisk, men det stopper ikke her. Som det også ble sagt på den nevnte oppstandelsesgudstjenesten, burde skiltet sagt "He is here, for He is risen!". Fordi Jesus døde og stod opp, får du og jeg leve livene våre i fellesskap med ham. Og det er dette min tro står og faller på. At jeg har en Herre som ser meg, hjelper meg og elsker meg. I dag.

At jeg har en Herre som fordi han sto opp, er her. I går, i dag og i morgen. Dette er påskens innhold. Og dette er grunnen til at vi skal lovprise Ham.

NETTOPP FORDI:
"HE IS HERE, FOR HE IS RISEN"

Kilde: www.ungdomsarbeid.no



Husk 12 bønner!

Det er alltid noen som ber rundt hele verden



Alkohol og kreft

Alkohol er kreftfremkallende. Forskning viser at selv et lavt alkoholforbruk gir økt kreftisiko.



Hvis du vil redusere din egen kreftisiko, bør du kutte ned på alkohol. Jo mer vi kutter ned på alkoholforbruket, jo mer reduserer vi risikoen for å få kreft.

HVOR MYE ALKOHOL GIR ØKT RISIKO FOR KREFT?

Det er den totale mengden alkohol som er avgjørende for kreftisiko. Det finnes ikke en trygg, nedre grense for hvor mye alkohol du kan drikke. Hvis du ønsker å drikke alkohol, er det lurt å ha et lavt forbruk, både med tanke på kreftisiko og for å ha god helse generelt.

På grunn av fysiologiske og hormonelle forskjeller mellom kjønnene, risikerer kvinner mer ved å ha et høyt alkoholforbruk enn menn. Kvinners kropp er oftest mindre og fettsammensetningen er annerledes enn hos menn. Kvinner har også andre hormonsystemer enn menn, noe som blant annet påvirker nedbrytningen av alkohol.

Om det er vin, øl eller sprit som drikkes, har lite å si for utviklingen av kreft. Det er den totale mengden alkohol (etanol) som er avgjørende.

ALKOHOL ØKER RISIKO FOR FLERE KREFTFORMER

Brystkrefter den kreftformen flest norske kvinner får. Kvinner som drikker alkohol daglig og i gjennomsnitt mer enn én alkoholenhet per dag, har økt risiko for å få brystkreft. Eksempelvis vil en gruppe kvinner som i snitt

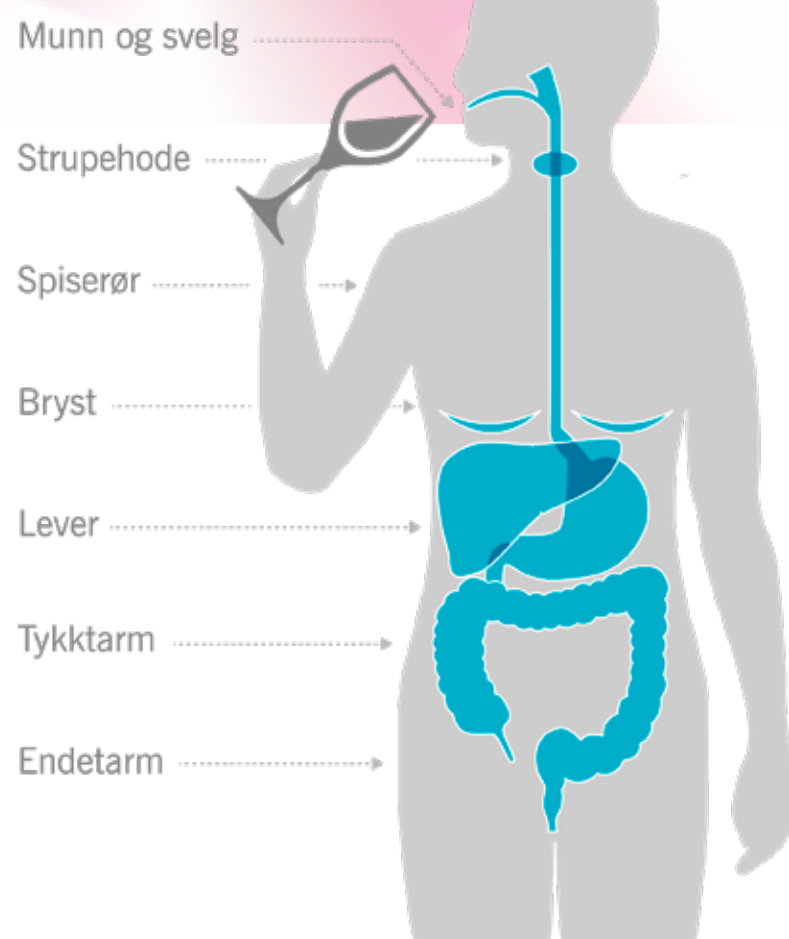
drikker to glass vin om dagen ha 10% høyere brystkreftisiko enn en gruppe kvinner som drikker ett glass vin om dagen.

Både kvinner og menn har økt risiko for å få kreft i tykk- og endetarm hvis de drikker over henholdsvis en og to alkoholenheter daglig.

Et regelmessig og høyt alkoholforbruk gir økt risiko for kreft i lever, munn, svelg, strupe og spiserør.

TIPS TIL DEG SOM ØNSKER Å KUTTE NED PÅ ALKOHOL:

- Bli bevisst på dine egne alkoholvaner.
 - Velg et lite glass fremfor et stort.
 - Finn gode alkoholfrie alternativer.
- Halvparten av norske kvinner nyter alkohol på hverdager, men 7 av 10 kjenner ikke til sammenhengen mellom alkohol og kreft. Ett glass mindre kan gjøre en forskjell.



En enhet



En flaske pils
(3,3 dl)



Et lite glass vin
(1,25 dl)



Et veldig lite glass brennevin
(0,4 dl)



En halvliter pils ca 200 kcal
(5 dl) 4,5 vol%



Et lite glass vin ca 90 kcal
(1,25 dl) 12 vol %



Typisk cocktail ca 250 kcal
(eks: mojito)



Jeg velger meg...en alkoholfri sommer >

- Jeg har bestemt meg for å ta et oppgjør med meg selv. Hamsterhjulet jeg har sprunget i de siste ti årene har stoppet opp, nå bryter jeg ut av saueflokk. Jeg korker flasken og har min første alkoholfrie sommer på ti år.

DERFOR HAR ALKOHOL BETYDNING FOR UTVIKLING AV KREFT

Alkohol har en toksisk effekt, og virker dermed som en slags gift på kroppen.

KREFTFREMKALLENDE STOFFER DANNES NÅR ALKOHOL BRYTES NED

Når alkohol brytes ned i leveren dannes restproduktet acetaldehyd. Dette kan skade celler og genmateriale, og øker risikoen for kreft. Studier viser at det finnes variasjoner i genene som står for alkoholnedbrytning i kroppen, noe som kan bety at det er individuelle forskjeller i hvordan alkohol påvirker kreft-risikoen.

ALKOHOL ØKER VIRKNINGEN AV KREFTFREMKALLENDE STOFFER

Risikoen for kreft øker dersom du samtidig med å drikke alkohol utsettes for andre risikofaktorer. Dersom du både røyker og drikker mangedobles risikoen for kreft i munnhule, svelg og strupe sammenlignet med om du hverken røyker eller drikker. En mulig årsak er at alkohol gjør det enklere for munn og hals å absorbere de kreftfremkallende stoffene i tobakk.

ALKOHOL PÅVIRKER DE KVINNELIGE KJØNNSHORMONER

Noen av de kvinnelige kjønnshormoner påvirkes av alkohol slik at nivået stiger. Dette forbindes med en økt risiko for brystkreft.

MYE KALORIER I ALKOHOL

Det er mange som ikke tenker på at alkohol inneholder mye kalorier. Den som drikker alkohol ofte eller i store mengder, risikerer derfor også å gå opp i vekt. Overvekt har en sterk sammenheng med flere kreftformer. Både sukker og alkohol inneholder tomme kalorier. Se etter informasjon om sukkermengde på prislappen på hylla på Vinmonopolet - det er stor variasjon i sukkerinnholdet i vin.

EN MYTE AT ALKOHOL ER GODT FOR HELSEN

Forskning viser at alkohol øker risikoen for kreft. Det er for svært få personer at alkohol er bevist kan ha en beskyttende effekt for helsen. Tidligere har det vært hevdet at alkohol er godt for hjertet. Dette er ikke lenger å anbefale.

Etter at UK Chief Medical Officer har gått igjennom all forskning gjort på dette området mellom 1995 og 2015, har de trukket alle anbefalinger knyttet til helsemessige positive effekter av alkohol. Dette er å anse som det gjeldende oppdaterte kunnskapsgrunnlaget per i dag.

Kilde: Kreftforeningen.no



BUDSKAPET

Hvis bare én person lar være å drikke, er det ofte flere som følger deres eksempel, sier Margaret Østenstad i Det Hvite Bånd.

✉ Birgit Opheim birgit.opheim@dagen.no [BirgitOpheim](https://www.facebook.com/BirgitOpheim)

MERK! For de som har hatt problemer med alkohol, kan alkoholfri vin o.l. gi abstinenser. Ren druesaft er anbefalt. Red.

– Til hvert barn, vær et godt eksempel, råder verdenslederen i Det Hvite Bånd, Margaret Østenstad. Hennes nyttårsønske er rusfrie hjem til alle barn.

«Hvorfor er vi med i avholdsarbeidet», spør Margaret Østenstad, verdenspresident i avholdsorganisasjonen for kvinner, «Det Hvite Bånd».

«Det er fordi vi er takknemlige for frelsen og fordi vi er del av arbeidet for Guds rike.

Antallet kroner og øre som går med til å dekke kostnader ved alkoholavhengighet er tankesprenkende. Hvert år dør minst dobbelt så mange på grunn av alkoholisme som av bilulykker. Belastningen på familiene lar seg ikke måle.

Vivet at dagens barn er morgendagens ledere og må beskyttes. Vi vil oppmuntre alle til å elske dem, gi dem omsorg og lære dem.

Ved å gjøre barn oppmerksomme på hvilken effekt alkohol har på kroppene deres, hjelper vi dem til å ta opplyste og sunne valg relatert til drikking senere i livet.»

Ordene er skrevet i en hilsen til medarbeidere rundt om i verden i forbindelse med jul og nyttår. Slik Jesus ga sin kjærlighet, foreslår

SPART FOR SKYLD: – Mitt yngste barn er hjerneskadet. Jeg trengte ikke tenke på om det kom av at jeg hadde drukket under graviditeten, sier Margaret Østenstad. Hun er verdensleder i avholdsorganisasjonen Det Hvite Bånd som ble stiftet for 143 år siden.

Illustrasjonsfoto: Fotolia



DET HVITE BÅND

Fakta

Verdensomspennende avholdsorganisasjon for kvinner.

Regnes for å være den eldste kvinneorganisasjon i verden med sammenhengende drift siden 1874.

Organisasjonen arbeider i dag med å forebygge alle slags rusgifter, verne om familien, få flere kvinner med i avholdsarbeidet, fremme likestilling og mellommenneskelig fred og forståelse.

Verdens president er Margaret Østenstad, bosatt i Haugesund.

Margaret Østenstad for sine medarbeidere at de også gir noe:

Til fienden din: tilgivelse

Til en motstander: toleranse

Til en venn: ditt hjerte

Til en kunde: tjenestevillighet

Til alle: barmhjertighet

Til hvert barn: et godt eksempel

Til deg selv: respekt

Østenstad er bosatt i Haugesund, men er opprinnelig fra Australia og fikk avholdssaken «lagt på seg» på slutten av åttitallet. Fra 2009 og frem til oktober 2017 var hun landsleder i Norge. Alt i 2013 tok hun fatt på oppdraget som verdensleder for Det Hvite Bånd som antas å være verdens eldste kvinneorganisasjon. Den har drevet sammenhengende arbeid siden 1874.

Organisasjonen arbeider i dag med å forebygge alle slags rusgifter, verne om familien, få flere kvinner med i avholdsarbeidet, fremme likestilling og mellommenneskelig fred og forståelse.

Selv ble Margaret Østenstad med i arbeidet ved en tilfældighet

etter venninnen inviterte henne til å slå følge. Som lærer har hun sett verdien av arbeidet. Hun er opp-tatt av at ungdommer skal ta vare på hverandre, særlig i møte med press fra jevnaldrende, som hun har sett kan ødelegge i sammenheng med alkohol til stede.

– Hvis bare en person sier at han eller hun ikke kommer til å drikke, er det ofte flere som følger deres eksempel, sier hun.

Østenstad ønsker så inderlig at det skal være lettere tilgang til alkoholfrie drikker i alle sammenhenger.

– Det er så mye enklere for folk å slippe å si nei og føle seg utenfor. Verdenslederen utfordrer kristne til å se sitt ansvar og være gode rollemodeller.

– Alle barn blir reddet når mamma og pappa endrer seg, eller når mennesker rundt dem oppfører seg annerledes enn de pleier, sier hun. – Det går fint an å velge alkoholfri drikke.

Organisasjonen som hun repre-

senterer ønsker at mennesker over hele verden skal få leve frie og meningsfulle liv skjermte fra alkohol og andre rusmidler. Det Hvite Bånd ser det som sin oppgave å støtte alle som velger en rusfri livsstil for å unngå helseskader og andre problemer.

Østenstad synes hun er heldig som bor i Norge.

– Andre land har mer krevende forhold enn vi har. I Australia har vi en ekstrem pubkultur, sier hun. Å beskytte hjemmet er ryggraden i det snart 150 år gamle arbeidet, og der er kvinnens rolle spesielt viktig, mener organisasjonslederen.

– Vi har alltid gjort alt vi kan for å beskytte hjemmene mot ødeleggelse og vi er stolte av hvem vi er som kvinner.

En familie kan overleve fars alkoholisme, men bukker under hvis moren er alkoholiker, tror Østenstad. Hun tar likevel forbehold med tanke på den nye farsrollen som hun nå ser på nært hold.

– Jeg har to sønner og en sviger-

sonn som er flinke til å være involvert i familiene sine. Mannen min var mye borte da de vokste opp, og det var naturlig at jeg hadde en hovedrolle. Sønnene mine deltar i alt i familien og det synes jeg er fantastisk. Både far og mor har en enorm innvirkning på hvordan barn har det. Det er tøft å vokse opp i dag og mange har press på seg og trenger også fortrolige utenfor familien.

Margaret Østenstad er opp-tatt av at hvert menneskes bidrag til samfunnet teller. Som lærer vil hun oppfordre folk til å overgi dagliglivet sitt til Gud, og gi ham tilbake tid og talenter.

– Jeg ber: Far, la mitt liv være ditt i dag. Jeg underkaster meg din vilje og ber om at du bruker meg til å vinne andre for deg og ber om å være et vitne for deg.

Det viktigste for norsk-australieren er å peke på Guds kjærlighet og at hvert menneske er elsket.

– Jeg vil at barn skal ha mulighet til å få det beste livet som de kan ha. Det innebærer en rusfri tilværelse.



Juniorleder hilsen

Oddrun Småbrekke

Jeg trenger deg!

Fortell meg at jeg er noe, at jeg kan noe og at jeg betyr noe.
Fortell meg det, for jeg trenger det.

Ikke fortell meg det jeg gjorde eller det jeg kunne gjort eller det jeg burde eller skulle gjort. Nei ikke fortell meg det.

Fortell meg heller at jeg er noe og at jeg kan noe. Fortell meg heller det. Jeg trenger det, skjønner du. Jeg trenger det så sårt.

Jeg trenger en søyle av trygghet å lene meg mot gjennom livet. Jeg trenger det skjønner du for det er så værhardt å leve.

Barna trenger vår kjærlighet, oppmerksomhet og annerkjennelse. Det kan du gi dem! Det er det ikke noe digitalt media som kan erstatte.

Barna trenger ikke bare kvalitetstid, men også kvantitetstid sammen med voksne. De trenger noen som har tid til å lytte til deres tanker og følelser. At det er voksne som har tid til å høre hva de lur på og hvordan de har det.

Tiden vi lever i nå er så digitalisert at vi bør stoppe opp og tenke gjennom hva vi kan og bør prioritere. Å kommunisere direkte med hverandre er det ikke noe kommunikasjonsmiddel som kan erstatte.

Min oppfordring er at vi prioriterer tid sammen med familie, venner og gir omsorg til andre i samfunnet som trenger det.

Husk: Du er ikke glemt, men du er gjemt i Guds kjærlighet. For alt er mulig for Gud. Mark 10,27

Oddrun Småbrekke



UNGDOM OVER 13 ÅR

RUS FRATAR DEG
MULIGHETEN TIL Å
GJENNOMFØRE DRØMMENE DINE!



Welcome to our
LEARNING
Section

www.drug-freeyouth.org



This section provides you with information about drugs, alcohol and tobacco, so you may make an informed decision to be drug-free. Here you can interact, find quick facts or more indepth information and articles. Feel free to download the files at the bottom of the page so you can study them in your own time.

Velg livet – ikke rusen

Fargelegg:





Ungdom over 13 år

Charlotte Lauritzen

Vi velger
vår egen
vei...



SKAMMEN SOM TIES NED

"Herren vokter de uvitende, han kom meg til hjelp da jeg var langt nede. Kom til ro igjen, min sjel, Herren har svart deg! Ja, du har fridd mitt liv fra døden, øyet fra tårer og foten fra å snuble. Jeg skal vandre for Herrens ansikt i de levendes land."

Sal. 116, 6-9

En forskningsrapport fra 2015 viser at en av fire norske jenter har opplevd seksuelle overgrep (S. Mossige, K. Stefansen: Vold og overgrep mot barn og unge. Omfang og utviklingstrekk 2007-2015, NOVA-rapport 5/16).

Guttene ligger derimot på rundt 7%. Det vil si at i en normal klasse på rundt tretti elever, med jamt antall gutter og jenter, vil det mest sannsynlig være fem jenter som har opplevd seksuelle overgrep.

Tallene er svært urovekkende når en setter dem sammen med faktumet at antall rapporterte seksuelle overgrep i de fire første månedene i 2017 hadde en økning på 27% fra året før. Det vil si at i disse klasserommene blir det flere og flere som har eller vil bli utsatt for seksuelle overgrep. Dette er en statistikk vi er nødt til å forholde oss til også i vårt arbeid med unge jenter og damer.

Som vi har ser i bladet, i rapporten fra Actis (se artikkel "Generasjon

Null-Tull"), har 74% av de som oppsøker Oslos overgrepsmottak inntatt rusmiddel før overgrepet hendte. Ut fra dette kan se at et viktig forebyggingsvedtak mot overgrep er å ikke utsette de unge for rusmidler som gjør en mer mottakelige for utnyttelse eller overgrep.

Likevel er det viktig å huske på de 26% som ikke har inntatt rusmidler, men også her er rusmidler tilstede ved at en ofte ser at gjerningsmannen er påvirket.

Den ubehagelige sannheten er dermed at en ikke kan sikre seg mot dette hundre prosent, men vi kan være med å minke sjansene for at det skjer betraktelig. Dette kan vi gjøre ved å ha rusfrie arenaer hvor unge kan møtes og ha det kjekt sammen på.

Men når saken er slik at overgrep enda skjer, er vi nødt til å vite hvordan vi kan møte dem som har blitt utsatt for dette på en god måte.

Mange overgrepsoffer sliter i etterkant med skyldfølelse, skam og spørsmål som **"Var det egentlig et overgrep?", "Var det hele min feil?", "Hva om jeg hadde gjort noe annerledes?"** og lignende. Og den frustrerende sannheten er at de aller fleste overgrepsmenn går frie uten konsekvenser for hva de har gjort, nettopp på grunn av disse spørsmålene.

Derfor er det viktig at vi alle tør å snakke om dette med hverandre, med våre barn, venner, elever, kollegaer og folkene i menigheten vår.

Seksuelle overgrep er et stort tabu i mange kristne menigheter og miljøer. Dette mener jeg er feil.

Ja, det er kanskje ubehagelig å snakke om, men det er såpass alvorlig at vi bør ta grep for å forandre statistikkene og konsekvensene av det uunngåelige faktumet. Mange kristne jenter går rundt i stillhet og skam fordi

de føler seg "ødelagt", "skittene" og "skyldige". De vet ikke at det ikke er deres feil, eller hvordan de skal takle det, nettopp fordi vi ikke tør å snakke med dem om det.

Vi tror kanskje at slikt ikke kan hende med dem som er i menighetene våre, men vi er en del av statistikken vi også. Vi er bare den tause delen av den.

Grunnen til at jeg vet dette så smertelig godt er fordi jeg selv har opplevd dette, og fordi kjenner til flere offer for seksuelle overgrep enn jeg har fingrer til å telle med.

Felles for dem alle er at de sliter med disse tingene som jeg har nevnt over. Og spesielt de kristne, føler at de ikke kan snakke høyt om det de har opplevd i redsel for å bli fordømt og sett ned på. Dette er ikke riktig.

Kristne miljø i Norge bør være trygge, rusfrie miljøer der unge kan møtes med omsorg og respekt uten redsel for å bli avvist eller bli utsatt

for overgrep. Så la oss gå sammen om å oppdatere oss på feltet og finne gode måter å snakke om det med de som vi har rundt oss. La dem få vite hva som er greit og ikke greit at andre gjør mot dem.

La dem som har blitt utsatt for overgrep føle seg elsket, forstått, akseptert og gode nok.

Vi kan fjerne skammen og ensomheten ved å la dem vite at de ikke står alene.

Vår plikt er å vise dem at de ikke er skyldige og at Jesus elsker dem akkurat som de er uansett hvilke sår de måtte bære.

Hans varme hender viser ikke bort dem som lider, han leger, trøster og gir dem hvile. Og det bør også vi gjøre!

Kilder: Politidirektoratet, www.forskning.no

1) Lytt til vedkommende, la dem føle seg forstått og trodd.

2) Gi informasjon om hjelpemiddel som nettsider, støtte-senter og lignende.

3) Gi konkret hjelp, still opp, spør om det er noe du kan hjelpe dem med.

Kilde:
Lene Øystby
– Hjernekraftverket
foredrag



Ungdom over 13 år

Samson Andreas Olsen

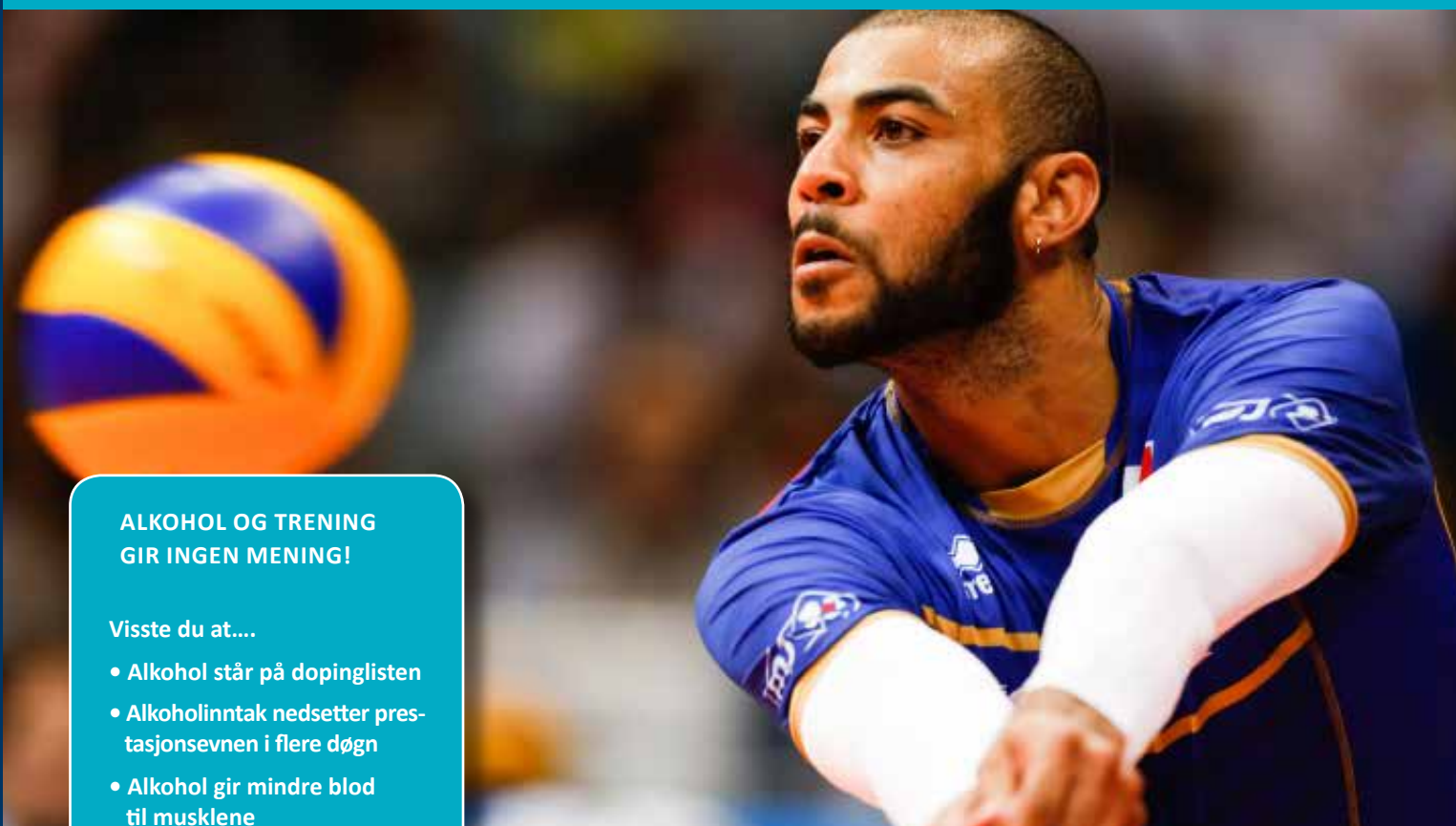
Det Hvite Bånd støtter dette ungdomsarbeidet:
Stiftelsen Åkra Blå kors



Edru for me vil det

FORBILDER OG IDRETT

Barn og unge trenger gode forbilder de kan se opp til, enten det er i idretten eller i andre sammenhenger! Les her hvem Samson sitt forbilde er og hva han synes om det å ha gode forbilder:



ALKOHOL OG TRENING GIR INGEN MENING!

Visste du at....

- Alkohol står på dopinglisten
- Alkoholinntak nedsetter prestasjonsevnen i flere døgn
- Alkohol gir mindre blod til musklene

- Alkohol gir økt hjerterefreknens
- Alkohol gir dårlig væskebalanse
- Alkohol gir høyere hvilepuls
- Alkohol endrer presisjonen i sentralnervesystemet
- Alkohol gir langsiktige effekter

Fra Idrett uten alkohol sin hjemmeside.

Forbildet mitt er den franske volleyballspilleren **EARVIN N'GAPETH**. Han er en av de mest seriøse innen sin idrett. Earvin sin spillestil er veldig ulik andres. Han liker å prøve ut nye ting og gå sitt eget løp. Han spiller veldig udisiplinert volleyball og tør å teste ut andre varianter av spillet. Jeg syns dette er veldig inspirerende og jeg vet at mange andre ungdommer syns det er kult også. På treninger prøver vi ofte å gjøre tingene han driver med fordi vi syns

det ser kult ut når vi har sett det på TV. Jeg tror det er veldig viktig å ha idoler og forbilder i ung alder for å ha noen å se opp til.

Det er veldig sunt å kunne ha ting å strekke seg mot og få nye utfordringer. Forbilder som N'Gapeth tror jeg kan være med å endre verden på en god måte, slik som Jesus gjorde.

Hilsen Samson



Resolusjoner

DET HVITE BÅND RESOLUSJONER, LANDSMØTET 2017

ALKOHOL

Av alle rusmidler som brukes på verdensbasis, er alkohol det som brukes mest. Alkohol er også verdens tredje største risikofaktor for et vidt spekter av sykdommer og er kreftfremkallende. Forskning viser at selv et lavt alkoholforbruk gir økt kreftisiko. Klare tall fra forskning viser at alkoholforbruket ikke forbedrer helsen og

La oss derfor vedta:

Medlemmene av Det Hvite Bånd fortsetter å ta offentlig standpunkt for et liv i total avholdenhet.

MOBBING OG NETTMOBBING

Mobbing og nettmobbing forekommer i alle aldersgrupper, men er mest vanlig blant tenåringer og unge voksne. 40 000 barn og unge i Norge utsettes for mobbing ukentlig eller oftere. Nettmobbing er et relativt nytt fenomen av mobbing der man ved bruk av mobiltelefoner og på internett sjikanerer, truer eller misbruker en annen person. Det er ekstremt vanskelig å stoppe eller forhindre.

Alle typer mobbing, på nett og ellers, kan føre til alvorlig problemer, angst, ensomhet, depresjon og selvmord.

Å bli utsatt for systematisk mobbing er den største risikofaktoren for psykiske lidelser blant barn og unge. I tillegg blir disse mer utsatt for å havne i belastede miljøer med alkohol og narkotika.

La oss derfor vedta:

Det Hvite Bånd vil arbeide for å tilby veiledning til ungdom i bruk av mobiltelefoner og internett, advare om farene ved alle typer mobbing, og støtte de som blir utsatt for dette ved å gripe inn så snart mobbing oppdages.

VOLD I NÆRE RELASJONER

I de nordiske landene er et flertall av voldstilfellene alkoholrelaterte. Jo mer man drikker og jo oftere man er beruset, desto mer sannsynlig er det både at man utøver vold og utsettes for vold. (Kilde - Sirus)

Vold i nære relasjoner har et betydelig omfang og er et alvorlig samfunns- og folkehelseproblem. Vold i nære relasjoner skaper utrygghet, kan medføre helseskader og tap av velferd og begrenser den enkeltes livsutfoldelse og mulighet for aktiv samfunnsdeltakelse. Vold i nære relasjoner er straffbare handlinger i strid med norsk lov og grunnleggende menneskerettigheter. (regjeringens handlingsplan mot vold i nære relasjoner 2014-2017)

La oss derfor vedta:

Det Hvite Bånd vil arbeide for å øke bevisstheden i befolkningen om sammenhengen mellom rus og vold i nære relasjoner og for alle menneskers rett til å leve et liv fritt for vold.

FØTALT ALKOHOLSYNDROM (FAS) OG FØTALT ALKOHOL SPEKTRUMFORSTYRELSE (FASD)

Føtalt alkoholsyndrom (FAS) er en medfødt tilstand som skyldes mors inntak av alkohol under svangerskapet. FAS er betegnelsen på den alvorligste alkoholrelaterte tilstanden hvor fosteret har forandret utseende, er veksthemmet og har påvisbar hjerneskade. Føtalt alkohol -spektrumforstyrrelse (FASD) er en internasjonal samlebetegnelse (ikke en diagnose) på et bredt spekter av skader på fosteret som er forårsaket av at mor har brukt alkohol i svangerskapet. Det finnes ingen nedre grense der man vet at alkohol ikke påvirker fosteret.

Anbefalingene fra leger er derfor at man er helt avholdende fra alkohol under hele svangerskapet.

La oss derfor vedta:

Det Hvite Bånds medlemmer skal arbeide for å informere om farene ved å drikke under graviditet og gi informasjon, oppmuntring og støtte til gravide kvinner slik at de helt avstår fra alkohol under svangerskapet.

RENT DRIKKEVANN

I følge Verdens Helseorganisasjon (WHO) er det på verdensbasis 1,2 milliarder mennesker som ikke har adgang til rent drikkevann. Antallet ventes å stige. FN estimerer at i 2025 vil 2,8 milliarder mennesker i 48 land komme til å lide under mangel på rent drikkevann. I denne situasjonen har det å produsere og konsumere sterke alkoholholdige drikkevarer vært løsningen.

La oss derfor vedta:

Det Hvite Bånd skal fortsette å støtte opp om at tilgang til rent drikkevann må fremmes som en menneskerett. Vi skal fortsatt å ha som prosjekt å arbeide for at rent vann skal bli tilgjengelig i for alle mennesker i alle land.

FRED

Det Hvite Bånd har arbeidet for verdensfred siden den første konvensjon i 1891, og vårt budskap er mellommenneskelig kjærlighet og fred blant alle nasjoner. Det Hvite Bånd støtter fredelige løsninger i konflikter rundt om i verden.

La oss derfor vedta:

Det Hvite Bånd arbeider for fred mellom alle nasjoner rundt om i verden og for å stoppe alle former for spredning av hat.



Avd. Bibel og bønn

May Britt Røyrvik

"Salig er dei som høyrer Guds ord og bevarar det"

Bibel og bøn. To fantastiske ord.

Bibelen, proppfull av løfter til oss truande. Bøn, fellesskap med Herren.



"Dei som set si lit til Herren, er som Sion-fjellet; det skal aldri rikkas, men stå til evig tid. Liksom fjella ligg vernande om Jerusalem. Såleis vernar Herren om sitt folk frå no og til evig tid."

I november 2017 var eg så heldig å få reisa til Israel for andre gong. Det er fantastisk å koma til det Heilage landet. Landet Gud held si hand over. Få møta folket som Gud har valgt seg ut. Sitt eignedomsfolk, Jødane.

Frå dette folket kom Frelsaren til vår jord. Sann Gud og sant menneske, underleg.

Å spasera rundt i Nasaret, vel vitande om at dette er byen der Jesus voks opp. Der trødde han sine barnesko og var ein av folket. For ikkje å snakka om kjensla av ærefrykt i det busen vår sig over kanten, etter ein lang oppstigning,

og auga kan speida ut over byen Jerusalem. Den mest omstridde plass på jord. Likevel i same stund, å kjenna på ein fred som overgår all forstand. Ikkje den fred verden gjev, men den fred berre Gud kan gje. Shalom.....Guds fred. Som nyfrelst undra eg meg over krafta i Guds ord. Eg las og las, fekk aldri nok av ordet i Bibelen. Det talte så sterkt til meg, og gjer det fortsatt. Det fyrste eg las var Salme 121: "Eg lyfter mine augo opp til fjella: Kvar kjem mi hjelp ifrå?"

Mi hjelp kjem frå Herren, han som skapte himmel og jord.

"Store, sterke ord og sanningar.

Tenk at han som har skapt alt er din og min voktar, ja, Israels voktar.

Etter eit besøk i Israel vert Bibelens ord levande på ein heilt ny måte. Du ser for deg stadane der bibelhistoria utspant seg. Setja føtene i Jordan-elva der Jesus vart døpt av Johannes. Stiga inn i grava i gravhagen, for så å sjå med det blotte auga at den er tom. Jesus er stått opp.

Vandra i stilla gjennom Getsemanehagen der Jesus kjempa sin kamp. Svetteperler av blod nådde bakken der Jesus kjempa. Han kjempa din og min kamp, i kjærleik til alle mennesker.

Dagleg treng me å ta til oss Guds ord. Det skapar tru for at løftene som er gjeve oss er sanne.

Bønensvara kjem gjerne ikkje på det viset me håpar og forventar. Den eine dagen avløyser den andre og menneske rundt oss forblir ufrelste og helselause.



Gud har aldri lova oss å svara på våre bønner. Han har derimot lova oss å halda sine løfter. Løftene kan me sjå i Bibelen. Det er Guds løfter me må be over andre og oss sjølve. Då kan me samstundes takka, for me veit at Gud vil innfri dei i rett tid. Gud kjem aldri for seint.

Gud veit kva som tjener oss best. Han manifisterar og talar til oss gjennom sitt ord. Likeins er bøn treffpunkt mellom himmel og jord.

Det viktigaste fyrst. "Søk fyrst Guds rike og hans rettferd, så skal de få alt det andre i tillegg." Gjev oss tru for at slik er det Herre. Me treng å lesa ordet og be ut det du minnar oss om.

Ingenting kan me leggja til og ingenting skal me trekkja ifrå. Ordet i seg sjølv er fullkoment. Og ordet vart menneske og tok bustad mellom oss. Dette er viktig å formidla til alle mennesker. Berre det evige livet er verdt å kjempa for. Alt anna forgår. Lat 2018 verta året der du gjer alvor av å invitera vener til Bibel og bønestunder.

"Det er makt i de foldede hender", syng me. Kvar bønestund, om du er to eller fleire, utgjer ein kraftstasjon for Herren. Bøn styrer verda. Det er Herren som rår. "I stilla og tillit skal vår styrke vera. Venta på Herren så hjelper han deg." Herren velsigne deg og vare deg! Herren la sitt andlet lysa over deg og vere deg nådig! Herren lyfte sitt åsyn på deg og gjeve deg fred! AMEN

May Britt Røyrvik





Avd. sosial

Solfrid Storland

Kvinner vert diskriminerte i norske fengsel

I Mat. 25, frå 25. vers fortel Jesus om den siste Dommen, og understreker tydeleg at det du gjer mot ein av dei minste små, gjer du mot Jesus sjøl. Jesus er konkret, og blant eksempla nevner Han: Eg var i fengsel, og de besøkte meg. Og sjølv om ein er sliten, er dei fleste av oss er i stand å både titt og ofte snakka fortruleg

med Herren om problema desse kvinnelege innsette strir med. Me må med andre ord samla be om Guds kraft, som kan utrette uendeleg mykje både i Stortinget og blant dei som har ansvar for fengselstenestene. Spesielt må me be for dei forfylde, kvinnelege fangane rundt i verda. Ellers så kallar Herren til teneste,

kanskje nokon kjenner kall til å gå i fengselsboks. I Noreg var DHB drivkrafta som resulterte i at kvinner fekk kvinnelege fengselsbetjentar. Personleg så visste eg ikkje om at kvinner hadde dårlegare soningsforhold enn menn. Ypperleg at Frelsesarmeen bryr seg, set seg skikkeleg inn i problema og rapporterer. *Hilsen Solfrid*



KVINNER TRENGER BEDRE SONING

Som et innspill til stortingsperioden 2017 - 2021 ønsker Frelsesarmeen å løfte fram sentrale samfunnsutfordringer vi daglig ser gjennom arbeidet vårt - og hva vi mener må til for å skape endring. Innen kriminalomsorgen ser vi at soningsforholdene for kvinner er mangelfulle.

Elin Herikstad
Leder for velferd og utvikling i Frelsesarmeen



DET ER TIL ENHVER TID RUNDT 180 KVINNER som soner i norske fengsler. Det utgjør om lag seks prosent av alle innsatte. Gjennom Frelsesarmeens fengselsarbeid ser vi at kvinnene er en minoritetsgruppe og at de mottar et dårligere tilbud enn de mannlige innsatte. Dette resulterer i at kvinners rettigheter, sikkerhet og behov ikke blir tilstrekkelig ivaretatt, og at de har et dårligere rehabiliteringstilbud enn mannlige innsatte.

KVINNER SOM SONER I KJØNNS-BLANDEDE FENGSLER forteller oss at de føler seg utrygge og får uønsket seksuell oppmerksomhet. Dette er en stor utfordring når vi vet at fire av ti straffedømte kvinner har vært utsatt for seksuelle overgrep som barn, og seks av ti innsatte kvinner oppgir at de har vært utsatt for voldtekt som voksen. Vi vet at de mottar mangelfull helsehjelp, særlig psykisk hjelp i forbindelse med seksuelle overgrep. I tillegg må de låses mer inn av sikkerhetshensyn. Mange må sone langt fra familie og nettverk.

Dette er bekymringsverdig når vi vet at nærhet til barn og familie er viktig for rehabiliteringen under og etter soningsoppholdet.

SONINGSOPPHOLDENE ER UTFORDRENDE kvinnerne må dele celler og har dårlige sanitærforhold. Luftegårdene er for små og mulighetene for fysisk aktivitet er mangelfulle. Kvinnene har dårlig tilgang til arbeidstrening og rusmestring. De har også mangelfulle og nedprioriterte utdanningstilbud.

MED BAKGRUNN I ERFARINGENE VÅRE innen Frelsesarmeens fengselsarbeid har vi følgende forslag til konkrete tiltak: Kriminalomsorgen må sikre en organisering av fengslene som ikke medfører at kvinner utsettes for trakasering og overgrep. Vi mener at all praksis der kvinner soner på samme avdeling som mannlige innsatte bør avvikles. **DET AT KVINNER I FENGSEL BLIR TILBUDET** gode utdanningstilbud og arbeidstrening er viktig. Vi mener at dette støtter opp under normaliserings-

prinsippet, og at det vil være en viktig forutsetning for å gi kvinnene en fot å stå på utenfor murene. I frelsesarmeen tilbyr vi åpen soning for menn gjennom Fretex Elevator, der de får jobb og botrening. Et lignende tilbud bør vurderes til kvinner.

DET ER OGSÅ VIKTIG Å IMØTEKOMME kvinners behov for bearbeiding av livshistorie, utfordringer, skam og skyld vel hjelp av samtaleterapi og psykisk helsehjelp, men også mulighet for dette i fengselet. Dette tilbudet har vært gjennomført i Halden fengsel for mannlige innsatte i flere år og vi ser at deltakerne har store positive livsendringer.

DET MÅ OGSÅ SIKRES AT NÆRHETS-PRINSIPPET ivaretas når det gjelder å opprettholde kontakten med familie for kvinner under soning. I de tilfeller det er umulig med besøk, bør det tilrettelegges for utvidet telefonkontakt og bruk av digitale løsninger, som Skype og videosamtaler. I tillegg bør man vurdere å tilby reisestøtte til familie.

Avd. Familie

Brita Nilssen



Forbilder i kvardagen

"50 MORMOR!" ropte barnebarnet mitt fra baksetet i bilen da vi hadde hastverk og skulle nå ei ferje!

Det å være et forbilde, å gå foran med et godt eksempel, få liv og lære til å henge sammen i hverdagen, er ikke alltid like enkelt! Det hender det går over stokk og stein og ein "vipper over 50 grensa" når tida er knapp! Men fartsgrensene er kanskje ikke den største utfordringen vi har med det å være forbilde; Vanskeligere kan det være når det fra barnemunn kommer sitat med ord og uttrykk som gjenspeiler en aggressiv og ukjærlig holdning fra oss voksne, og som barna viderefremmer. Det å vise respekt, vokte sine ord, være ærlig og redelig i det en sier og gjør, leve rett for Gud og mennesker og gjøre det som rett er, det er en større utfordring og der hender det en kommer til kort!

En slektning av meg fortalte hun hadde fått for mye igjen i en forretning der hun hadde handlet. Da hun oppdaget det, gikk hun tilbake og sa ifra. Damen i kassen trodde ikke sine egne øyne og ører, for beløpet var ikke helt lite! "Du hadde ikke behovd å betale tilbake," sa hun. "Jo," sa min slektning, "for min egen del måtte jeg det!"

Små ting, kan en si og uvesentlig i dagens samfunn der veldig mange tenker kun på sin egen bekvemmelighet og hva som gagner meg! Men nødvendig skal du være et godt forbilde!

Følger vi med i media, og har vi fått med oss kampanjen "Metoo" og alt det har ført med seg like inn i Stortinget og regjering, så er det skremmende lesning! Alkohol kombinert med fri sex og fri utfoldelse, ender med overgrep og vold. Forbilde til etterfølgelse er det så absolutt ikke! Det ser ut som holdningene til mannen i gata, der det som er rett for meg, det har jeg lov til, smitter over på mange av oss.

Det å være et godt forbilde, krever at en tør å stå for det en tror på! Det norske samfunnet trenger kristne forbilder! Vi trenger kristne familier som

lever etter kristne idealer og verdier! Guds ord i hverdagen kan anbefales som rettesnor for det livet vi har fått å leve mens vi er her på jord. Gode forbilder i hjemmene, i de kristne

forsamlingene, i skolene, i idretten og i politikken er en nødvendighet hvis ikke samfunnet skal råtne på rot. Det står mye i Bibelen om det å være forbilde; De unge for de eldre, de gamle for de unge!

Jesus har bedt oss om å vise miskunn, være ydmyke og kjærlige, ikke være hovmodige og dømmende!

Han har bedt oss om å være nådige mot hverandre og mest mot de svake og de som sliter og strever med livene sine! Han har bedt oss om å være et nådig medmenneske! Et forbilde som viser nåde og kjærlighet! Og der er Jesus det beste forbilde vi mennesker kan ha!

Vi i Det Hvite Bånd som arbeider "for Gud heim og alle folk" ønsker og ber om å få være ideal og forbilde for familie, i nærmiljø og for dem vi omgås.

Vi har litt av en oppgave foran oss i året 2018. Med Guds hjelp ber vi om å lykkes!

Helsing Brita

Illustrasjonsbilde



Avd. Utdanning

Torgunn Søyland Skoglund

Vald i heimen del 2

RISIKOFAKTORAR: Faktorar som vi assosierer med nær partner og seksuell vald førekjem på individuelt, familiært, nærområde og større samfunnsnivå. Somme faktorar har samanheng med med at ein er ein valdsutøvar, somme har samanheng med at ein blir utsett for vald og atter andre faktorar involverer folk som både har vore utsette for vald og som har utøvd det sjølv.

1. RISIKOFAKTORAR FOR BÅDE NÆR PARTNER OG SEKSUELL VALD INKLUDERER DESSE:

- Låg utdanning (både utøving av seksuell vald og oppleving av overgrep).
- Barn opplever å bli forsømt (overgrep og røynsle med det.)
- Usosial personlegdomsforstyrning (valdsutøving.)
- Skadeleg bruk av alkohol (valdsutøving og offer for slikt.)
- Den som har fleire partnerar eller er mistenkt av partneren for utrskap (valdsutøving)
- Haldningar der ein akksepterer diskriminering av folk frå andre raser (då kan det bli både valdsutøving og oppleving av slikt).

- ### 2. FAKTORAR SOM ER SÆRS MYKJE ASSOSIERT MED NÆR PARTNER VALD ER DESSE:
- Tidligare historie med vald

- Dårleg tone i ekteskapet
- Vanskar med kommunikasjonen

- ### 3. FAKTORAR SÆRS ASSOSIERT MED SEKSUELL VALDSUTØVING ER DESSE:
- Vektlegging av familieære og seksuell reinleik ideologi der menn meiner seg å ha rett til sex når dei vil

- Dårleg lovgjeving i høve til vald

HELSEKONSEKVEN SAR

Vald frå nær partner har alvorlege konsekvensar både på kort tid og i eit. lengre tidsperspektiv. Fysisk, mental seksuell og reproduktiv helse får alvorlege tilbakeslag og har verknader for den utsette og barna deira. Det medfører og store økonomiske kostnader i kjølvatnet for samfunnet.

VALD MOT KVINNER KAN FÅ ALVORLEGE RESULTAT SOM MORD ELLER SJØLVMORD

- Det kan føre til skader. 42 % av kvinner som opplever nær partner vald rapporterer om skader som resultat av valden.

Vald og seksuell vald i nære partnerforhold kan føre til uønska graviditet, provosert abort, gynekologiske problem og seksuelt overførbare sjukdomar som HIV. I ein analyse frå 2013 ser ein at kvinner som hade vorte fysisk eller seksuelt misbrukt, hadde 1,5 gonger så stor sjanse for å få kjønssjukdomar som andre. I somme regionar HIV, samanlikna med kvinner som ikkje hadde opplevd vald frå partner. Det er og i slike tilfelle dobbelt så stor sjangse for at dei tek abort.

I tilfelle av vald under svangerskapet er det også stor sjangse for abort, dødfødsel, for tidleg fødsel og babyar med låg fødselsvekt.

- Desse formene for vald kan føre til depresjon, post-traumatisk stress syndrom, svevnvanskar, kjenslemessige vanskar og sjølvmondsforsøk.

Den same studien viste også at kvinner som har opplevd slik vald hadde dobbelt så stor sjanse for å oppleve depresjon og alkoholproblem.

Denne sjansen var høgare for dei kvinnene som har opplevd seksuell vald frå ein ikkje partner.

Helseeffektar kan også inkludere hovudverk, ryggsmertor, underlivsplager, fibr-omyalgi, fordøyelsesplager, avgrensa mobilitet og dårleg almenhelse.

Seksuell vald, sær i barneåra, kan føre til mykje røyking, narkotikamisbruk, alkoholmisbruk og risikofylt seksuell oppførsel seinare i livet. Det kan og føre til at den misbrakte blir overgripar sjølv, dette gjeld menn, og at ein som misbrukt barn kan bli misbrukt som vaksen og.

INNVERKNAD PÅ BARN

Barn som veks opp der det førekjem vald i heimen, kan koma til å få problem med oppførselen og dei kan få kjenslemessige problem. Det kan også føre til at dei blir overgriperar sjølv eller at dei blir utsette for overgrep seinare i livet. Vald frå nær partner i heimen kan også føre til større sjangse for at born dør anten som baby eller seinare. Det kan også føra til auka sjuklegdom ho barn så som mageproblem og dårleg ernæring.

SOSIALE OG ØKONOMISKE KOSTNADER

Dei sosiale og økonomiske kostnader av nær partner vald har enorme innverknader på samfunnet. Kvinner kan oppleva isolasjon, dei kan ikkje gå på arbeid, dei misser inntekter, dei får ikkje ta del i vanlege aktiviteter og dei har avgrensa høve til å ta vare på seg sjølv og borna sine.

FØREBYGGING OG ÅTGJERDER

Det er ikkje så mange hjelpetiltak som har nytta i følge gode studier. Ein må setja inn fleire ressursar for å hindre at slik vald førekjem i det heile tatt. Når det gjeld å førebyggje slik vald i det heile tatt, er det vist at når ein i land med høg levestandard set inn tiltak i skulen der ein fokuserer på å hindre vald når ungdom har dating med kvarandre, då har det hatt effekt. Dette har endå ikkje vore prøvd i samanhengar der ressursane er fattige.

EIN DEL ANDRE FØREBYGGJANDE TILTAK ER SETT I GANG: Ein kombinerer mikrofinans med opplysning mot rasediskriminering, ein legg vekt på kommunikasjonsferdigheter mellom par og i samfunnet.

Få redusere tilgang på alkohol og skadeleg bruk av den er også effektivt. Forandring av raseskilletankegang og kulturelle normer har også vist seg å vera lovande, men det er ikkje skikkeleg evaluert.

FOR Å OPPNÅ VARIGE RESULTAT ER DET VIKTIG Å FÅ FRAM LOVGJEVING OG UTVIKLE POLITIKK FOR:

- Set fokus på kvinnekiskriminering.
- Fokus på ikkje å diskriminere raser
- Støtt kvinner
- Støtt haldningar som går inn for fredelege kulturelle normer.

Ein god respons frå helsesektoren kan spela ein viktig rolle i førebyggjing av vald. Utdanning av helsearbeiderar og andre som driv tenesteyting er ein viktig faktor i dette.

Å verkeleg få bukt med vald i familiar og sjå konsekvensane av dette, krev at mange sektorar samarbeider og tek tak i lag.





Actis konferanse

Charlotte Lauritzen

"Generasjon Null-tull"

Den 14. desember 2017 holdt Actis en konferanse i Oslo kongressenter om ungdom og rus i dag kalt «Generasjon null-tull». Tilstede der på vegne av DHB var Charlotte Lauritzen, landsleder Anne Marie Rønningen, Oddrun Småbrekke, Kari Inger V. Straume og Eli Katarina Kjønberg.

Det ble en inspirerende og oppløftende dag med gode idéutvekslinger, statistiske oppdateringer og gode foredragsholdere fra mange deler av rusfeltetsarbeidet i Norge.

Her skal noen av hovedpunktene som konferansen presenterte bli summert opp.

1. UNGE I NORGE DRIKKER STADIG MINDRE

I følge de siste statistikkene rundt de unges bruk av rus er tallene på veg nedover. Dette er en gledelig nyhet for oss alle. Norges ungdom (15-16) er dermed blant de som drikker minst i Europa. Likevel er det trist å se at det er en av våre nærmeste naboer, Danmark, som ligger på toppen av statistikken.

Et annet trekk ved de Norske ungdommene, som en må ta til betraktning, er at de drikker mer når de først drikker. Dette er såkalt binge-kultur (å binge er å utsette å konsumere noe i lengre perioder og deretter konsumere det i overdoser i løpet av kort tid).

2. FORELDRE ER VIKTIGE FORBILDER

Når en så ser på statistikken til de som drikker er det tydelig at det er en stor sammenheng mellom foreldres drikkevaner og holdning til drikking. Jo mer positive foreldre er til alkohol, jo større sannsynlighet for at barnet også drikker tidligere og deretter øker inntaket jevnt med årene.

Foreldrenes oppfølging av de unge har også en tydelig påvirkning på inntak. Hele 46% oppgir at de drikker mindre om foreldrene venter oppe når de kommer fra fest, mens snaue 15% oppgir at de konsumerer samme kvantitet uansett.

3. SKOLEN HAR ET VIKTIG ANSVAR

Alkohol i ung alder påvirker hjernens utvikling og kan bidra til dårligere resultater på skolen. Det er blitt observert endringer i området i hjernen som styrer læring, hukommelse og språk. Dette gjør at også lærere og skolen har et ansvar for å plukke opp disse tegnene og hjelpe de unge. Psykolog og forsker Ove Heradstveit mente skolen ikke har tatt sitt ansvar på området og at det gjør at unge med rusproblem plukkes opp for sent.

4. FOREBYGGING ER DEN MEST EFFEKTIVE STRATEGIEN

Ved å gå sammen som samfunn, foreldre og skole, kan en i fellesskap lage gode metoder og strategier basert ungdom i sitt lokalmiljø, for å forebygge festing og rusbruk.

Dette har blitt utført og vist seg suksessfullt i Islands prosjekt Youth of Iceland, som startet opp på slutten av nittitallet. Spørreundersøkelser blant ungdom avdekket alarmende høyt bruk av alkohol, tidlig alkoholdebut og bruk av andre rusmidler bland unge og man bestemte seg for å prøve ut ulike tiltak for å snu denne trenden.

Hjem og skole, den nasjonale paraplyorganisasjonen for foreldreorganisasjoner, introduserte avtaler som foreldre undertegnet. Innholdet varierer avhengig av aldersgruppen, og de enkelte organisasjonene bestemte hva de ville inkludere. For barn i alderen 13 år og eldre kunne foreldre forplikte seg til å følge alle anbefalingene, og for eksempel ikke å la barna ha ukontrollerte fester, ikke kjøpe alkohol til mindreårige, og å holde øye med hvordan andre barn hadde det.

Familier fikk i tillegg et økonomisk tilskudd på 35.000 Islandske kroner pr. år pr. ungdom som skulle dekke utgifter til fritidsaktiviteter. Resultatene er overveldende positive; I dag er Islands ungdom de som ruser seg minst og bruker minst tobakk i Europa. 15- og 16-åringer som svare at de hadde drukket i forrige måned på spørreundersøkelser, gikk ned fra 42 prosent i 1998 til 5 prosent i 2016.

Andelen som noensinne har brukt cannabis har gått fra 17 prosent til 7 prosent. De som røyker sigaretter hver dag falt fra 23 prosent til bare 3 prosent.

Prosjektet ble presentert av Inga Dóra Sigfúsdóttir fra Icelandic Center for Social Research and Analysis. Her i Norge har Eide kommune gjennomført en opplegg etter modell fra Island (Youth of Iceland). Felles for disse var at de skaffet seg grundige kunnskaper om tilstanden blant de unge og deres rusbruk, deretter gikk de sammen og lagde en plan de iverksatte. Tiltakene ble evaluert i etterkant. Ut fra hva som

fungerte best, gjennomførte man planer; økt tilgang på gratis eller billige, alternative aktiviteter som holdt ungdommene opptatt, de gikk sammen med foreldrene og lagde felles «kontrakter» som gikk på innetider, at de skulle være foreldre som viste barna at de var der for dem uansett hva, og at foreldrene skulle sette gode grenser for sine barn.

5. RUS ØKER SJANSEN FOR VOLD, ULYKKER, UØNSKET SEKSUELLE HENDELSER OG TRAFIKKULYKKER
I 2016 kom det frem i en undersøkelse fra Actis at 9% av kvinner mellom 18 og 25 år har opplevd vold av en kompis eller partner som har vært ruset. En annen studie viser at 40% av akuttinnlagte pasienter ved Oslo universitetssykehus hadde alkohol eller andre rusmidler i blodet ved innleggelse. 75% av de som ble akuttinnlagt grunnet vold var påvirket av rus derav var det vanligste alkohol.

Studie viser også at 74% av de som kom til Oslos overgrepsmottak hadde inntatt rusmidler forut for overgrep. Nesten 50% av alle jenter og nesten 20% av gutter svarer at de har opplevd å få uønsket seksuell oppmerksomhet når andre på deres alder hadde drukket, og nesten 40% av jentene og over 20% av guttene sier at de har følt seg utrygge eller redd grunnet dette. Kjøring i påvirket tilstand er også en av de fire viktigste grunnene til at unge dør i trafikken i dag, og mellom 16% og 19% av unge oppgir at de har sittet på med en sjåfør som var beruset.

Som dere har lest er det mye som er likt det vi visste fra tidligere, men det er godt å ha noen statistikker å jobbe etter. Så har vi også fått inspirasjon til nye metoder innenfor vårt arbeid med forebygging og oppmuntring ved de synkende statistikkene.

Så vi kan tre inn i det nye året med rake rygger og et positivt blikk mot målet: En rusfri verden. For Gud, heim og alle folk.

Charlotte Lauritzen Juniorrådet



DET HVITE BÅND trenger flere nye/unge medlemmer

Det Hvite Bånd i Norge er tilsluttet WWCTU, World Woman's Christian Temperance Union, som har medlemmer i 54 land over hele verden. Vi er en avholdsorganisasjon av kvinner, som på et kristent grunnlag arbeider for ein rusfri verden. **VI BRYR OSS!**

Vi ønsker å støtte enhver i å velge en rusfri livsstil for å unngå helse-skader og belastninger for påførende og samfunnet for øvrig.

Med din hjelp kan Det Hvite Bånds arbeid og tiltak gjøre en forskjell i menneskers liv. Vi ønsker å oppmuntre og vise muligheter til å tjene Gud og til å bygge sterke og ansvarsbevisste familier, noe som igjen vil påvirke nasjonenes verdsett.

Bli medlem og støtt opp om dette viktige arbeidet. Ta kontakt med en av oss i styret

Besøk vår nettside for å melde deg inn og få mer informasjon www.hviteband.no

Kilde: Stord Hvite Bånd - plakat fra Landskontor.

Adventsmøte Viken krets, 2017



Fredag 1. desember var Oslo-foreningen og Hønefossforeningen samlet til adventsfest i Oslo. Dette er nå blitt en årevis tradisjon som mange ser fram til. Vi var 30 stykker samlet.

Eva ønsket oss alle hjertelig velkommen med Korstogssalmen og fortalte om starten i USA og om det store arbeid som Frances Willard startet opp der. Flere av våre tidligere Riisby venner kom også.

Det er alltid en stor glede å se at det går bra med dem etter opphold på institusjonen vår.

Så hadde vi besøk av 3 herlige søstre fra Frelsesarmeen fra Grønland korps, som sang de herlige gode gamle sangene som vi er så glad i. Også i år inviterte vi Landstyre-medlem Arnbjørge Elle Løtveit, som er kretsleder i Vest-Agder krets som taler, men på grunn av sykdom måtte hun melde forfall.

Men heldigvis fikk vi vår kjære nye Landsleder til å komme på kort varsel. Det var vi takknemlige for. Hun talte varmt om Guds kjærlighet og fortalte fra Landsmøte i Sandefjord.

Så ble det Julegrøt m/mandel, og utlodning med kaffe og kaker. Til slutt sang vi: Deilig er jorden og ba Fadervår sammen og ønsket hverandre en riktig god Jul.

Ref: Eva U.Trobe



Adventsfesten Randaberg DHB 2017

Endå eit år har Randaberg Hvite Bånd hatt den årlege førjulsfesten (adventsfest) 16. november 2017. Dette har vore tradisjon heilt frå laget starta i 1957.



Trass i ruskete ver, var det ei glede å sjå kor stolane, kring nydeleg dekket bord, vart fylte av kvinner og menn, ca. 65 i alt. Søstre både frå Jæren og Hauge-sund kom. Likeleis ekteparet Else-Karin og Rolf Stackbom frå Kopervik. Else-Karin var festens sanger og Rolf var taler.



I talen tok Rolf utgangspunkt fra Jes. 6 kap. I tempelet fekk Jesaja oppleve storheten av å møte Gud. Det var eit mektig syn. Når ein møter Gud kjenner ein seg urein, slik vart det for Jesaja. Han såg seg fortapt. Men Gud dyktiggjorde Jesaja, tok bort hans misgjerning og sona hans synd.



Som vanlig var det servert riskrem og julebrød, nydelege baka av Harald Storland. Blomsterutlodning hadde sin plass. Mange var dei som smilende gjekk heim med ein blom. Det var mye fin og gripande song av Else Karin og Rolf. «Ein salvelse» som ei sa.



Solfrid Storland ønsket velkommen og var glad for så god oppslutning. Sammen sang me "O Jesus åpne du mitt øye", før Ragnhild hadde åpningsord: "Jesus tok læresveinane med seg for å gå avsides for ei kvilestund, men folket såg det og kom flokkevis etter han. Likevel vart dei godt mottekene av Jesus. Han talte Guds ord til dei. Av 5 brød og 2 små fiskar metta han 5000 mann, så dei fekk mat både for sjel og legeme", sa Ragnhild, blant anna.

"Gud gjer ikkje mistak når han kallar", sa Rolf blant anna. "Det er viktig å vere tru i kvardagen, og vera takksam for at me endå får forkynna Guds Ord utan å bli stoppa", sa han. Det var så velsigna å lytta til han.

Verdensleiar, Margaret Østenstad fortalte litt frå Det Hvite Bånds arbeid i Amerika. Det var ting der som ikkje var så greitt, sa ho og ba om forbønn.

Margaret og Aud Karin sang også ein fin song. Dei er så samstemte. Vi ba "Fadervår" saman til slutt.

Solfrid takka alle for samværet og ønskte ei god adventstid.

Søsterleg hilsen
Ragnhild



God påske fra Landskontoret



Hilsen fra Landskontoret



Eli Kjongsberg

Godt nytt år!

I år har vi hatt mye snø her i Oslo, det lyser litt opp i vintermørket. Selv om vi bare skriver januar, kommer våren fort og det er litt som skal skje framover. Vi har ny landsleder og noen nye medlemmer i landsstyret, og det første møte blir i mars.

Bladets Juleutegave, *Mors Jul*, kom i desember 2017 som et prøveprosjekt. Kretser og foreninger fikk her en mulighet til å tjene litt penger ved å selge juleutgaven for 20 kr. per blad. Det har kommet mange, positive tilbakemeldinger og vi vil svært gjerne høre fra dere om det er interesse i kretser og foreninger for en utgave av *Mors Jul* også i 2018. Dette er en fint måte å tjene litt samtidig som man får vist litt fram hva Det Hvite Bånd står for. Ta kontakt med landskontoret på mail eller annen måte og fortell oss om dere ønsker *Mors Jul* for 2018. dhbsek@actis.no

I disse dagene forbereder vi utsendelse av skjema for årsmelding her på landskontoret. Dette skal kretsene og foreningene sende inn til oss innen 1. mars. Husk at det som blir rapportert fra dere, er nyttig informasjon for landsstyret og landskontoret. Som tidligere år, vil det også være mulig å søke om Olafiamidler i 2018. Skjema og informasjon for dette sendes ut sammen med årsmeldingsskjemaene. Frist for søknad til Olafia-fondet er også 1. mars. Jeg vil oppfordre dere til å lese følgebrevet til årsmeldingsskjemaet nøye og merk dere fristene for innsendelse, og for all del ikke nøl med å ta kontakt med landskontoret hvis dere har noen spørsmål, vi er her for å hjelpe. I år vil blir det lederkonferanse, det kommer mer informasjon om dette i god tid.

En fortsatt god vinter til alle, nå går det mot lysere tider!
Hilsen Eli



Eva Unsgaard Trobe

Først av alt vil jeg si Godt Nyttår til alle våre kjære brødre og søstre i Det Hvite Bånd. I dag begynner resten av ditt liv. Denne sangen tonte for meg ved inngangen til det nye året. Det er alltid underlig når vi står ved starten av et nytt år: hva vil dette året bringe oss. Vi har fått ett nytt nåde år til å være med å forkynne hans frelse til alle mennesker.

Vi går mot vår, heldigvis. Her på kontoret arbeider vi med ajourføringer av medlemsregisteret. Til dere som har fått ny adresse, vær snill å meld fra om NY adresse. Skjema for årsrapporter blir også i disse dager sendt ut. Håper dere følger fristen med tilbakesendinger av dem. Nå står bladkontigenten 2018 for tur. Den sendes ut i februar. Vær vennlig å betal i tide. Det sparer oss for mye ekstra kostnader. Så ønsker jeg dere alle en God vår og Guds rike velsignelse.

FOR GUD HEIM OG ALLE FOLK

*Eva Unsgaard Trobe Regn.
Skr./Medl.reg.*

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.

Gaver og nye medlemmer

Hjertelig takk



Marit Langeland
Kasserer i Landsstyret

Hei, her kommer en liten hilsen til bladet fra meg:

Hjertelig takk for gaver til våre prosjekter. Vi er takknemlig for alle gaver som blir gitt til vårt arbeid særlig de gjennom minnegaver.

Brønn er fortsatt et prosjekt. Rent drikkevann er en menneskerett. Mangel på rent vann gjør at kvinner og menn produserer, selger og drikker alkoholholdige drikker.

Vannet de har tilgang til er sterkt forurensset / giftig og gjør dem syke. Dette har vi med i vår handlingsplan.

Minner om at søknad om midler fra Olafia-fondet blir behandlet på landstyremøte 18.-20. mars 2018. Jeg vil ønske dere alle et godt og velsignet nytt år.

Hilsen Marit Langeland



Hjertelig takk for alle gavene!

BRØNN: Balanse: 31.11.17	kr. 67 144	GAVER TIL DHB	
Betalte CMF for brønn i Afrika	-40 792	Bryne Hvite Bånd	2 500
Astrid Bildøy	500	Bjørgvin Krets	25 000
Troms Krets	6 000	Troms Krets	3 000
Randaberg Hvite Bånd	2 000	Arna A.K. Grønbech	500
Judith Skeie	1 000	Elise M. Kvammens minne fra Liv O. Stokken	500
Balanse: 30.01.18	kr. 35 852	Minnegave ved Arnfrid Austråts bare	7 100



Nye medlemmer

Morten Stubberud, Rakkestad

vervet av

Frida Stubberud

HAN er OPPSTANDEN

celebrate the savior

Søstertreff på Voss 16.09.2017



Det var en nydelig høstdag som gav oss fine naturopplevelser på reisen. Guds skaperverk er ufattelig stort. Vi var 33 Hvite Bånd søstre som var samlet til en rik og inspirerende dag.

Kretsleder, Oddrun Småbrekke ønsket oss velkommen og ledet møtet. I 12 bønna pekte Valborg Nummedal på at Gud med sin kjærlighet må lede oss hver dag til kilden.

May Britt Røyrvik hadde andakt. Alt er en gave fra Gud. Forkynneren 3. 1-8 og 14.

Oddrun Småbrekke holdt et Inspirasjonsforedrag om Det Hvite Bånd sitt arbeid. Med utgangspunkt i den 7 arma lysestaken med brennende lys i. Som peker på at vi skal være til glede og hjelp for familie, samfunn og hele verden. **Lysestakens punkt er:** 1. Den kristne troen med forkynnelse av Guds ord. 2. Totalavhold. 3. Å heve moralen. 4. Heimene. 5. Kvinnene. 6. Det krisne arbeidet. 7. Fred.

Charlotte Lauritzen og Rachel-Elise fortalte fra barne- og ungdoms-arbeidet. Familien Lauritzen gledde som med fin sang og musikk. Vi fikk god mat på Kafeen Kveik. Og til kaffe nytte vi gode kaker som søstrene på Voss hadde bakt. Det er godt å få være sammen.

Vi i Bjørgvin krets hilser alle et godt og rikt nytt år med Guds velsignelse over arbeidet.

Hilsen Norunn Signe Rong og Valborg Nummedal



Rop det ut

*Rop det ut med hjertets jubel,
Gledesbudet fra ham selv:
Livet skal bli nytt fra nå av,
Slettet ut er skyld og gjeld.*

*Ordet vitner, høyt og hellig
Om hans kjærlighet og makt.
Knel og tilbe, pris ham, hør ham,
Gå og gjør som han har sagt.*

*Herre, takk for dyre skatter
Som er skjult i dine ord.
La oss dele dem i troskap
Med en mørk og nødstedt jord.*

*Vi vil vitne om din frelse,
Om ditt bud og om din dåp,
Tjene mennesker frimodig,
Bringe verden lys og håp.*

*Gå og lær dem! Det var budet
Dødens overvinner gav.
Stående er Herrens ordre
Til hans venner nå som da.*

*Del med dem som går i mørke
Alt hva Kristus har å gi.
Bring Guds ord til hele verden!
Bare det kan gjøre fri.*



Andakt

Pastor Gina Gjermø



En større hensikt

«Dere er jordens salt! Dere er verdens lys! En by som ligger på et fjell, kan ikke skjules. Heller ikke tenner man en oljelampe og setter den under et kar. Nei, man setter den på en holder, så den lyser for alle i huset. Slik skal deres lys skinne for menneskene, så de kan se de gode gjerningene dere gjør, og prise deres Far i himmelen!» (Matteus 5:13)

Hvis vi slipper taket i våre ambisjoner, vil vi oppleve en enda større frihet til å tjene. Vi må ikke la oss lure av alt vi tror vi må lykkes med. Fokuset på å tjene Gud mer enn mennesker kan sette oss fri fra vår egen tilkortkommenhet. For hvis vi ser hans plan og får tak i hans hjerte for verden, vil hjertet vårt begynne å banke for noe større: For dem som har det vanskelig, for dem som ikke tror, for dem som Gud ser.

Det er godt for oss å ikke være så opptatt av oss selv. Det er befriende å slippe taket i ønsket om egen vellykthet. Det er befriende å elske andre og å slippe taket i vårt eget

strev. Når vi legger ned vår egen agenda og får tak i hans agenda, da skjer mirakelet i oss. **VI BLIR LYS OG SALT I DENNE VERDEN.**

Kallet til å tjene gjelder for alle, uansett forutsetninger. Alle har talenter og gaver og noe å forvalte. Spørsmålet er ikke hvor mye du har, men hva du gjør med det du har. Friheten kommer når vi ikke trenger å stresse for å bli sett eller anerkjent. Det viktigste er at vi går med det vi har, og tar det rommet og ansvaret hver enkelt av oss har fått.

Men det er mye som tar oppmerksomheten og energien vår. Det er lett å tenke at man kunne hatt det enklere, og noen ganger er det fristende å gi opp. Men når vi gir Gud kontrollen, så gir han kraft. Gud vil kjempe for oss. Han vil gi oss det vi trenger. Slipper vi kjærligheten til, vil den seire. Dette gjelder i alle livets situasjoner, i alle profesjoner, i alle samfunnslag. Uansett hvem du er og hvor du er.

Vi er ikke Guds plan alene. Vi er kalt sammen og hører sammen. Guds ord har gjort det klart at alle er viktige (1 Kor 12). Kallet gjelder oss i fellesskap også. Menigheten er Guds løsning for denne verden og vi er en del av hans menighet.

La derfor kjærligheten komme til uttrykk i den lokale menigheten, i fellesskapet. La oss bygge Guds rike der vi er. La oss ikke bygge vårt eget rike, men la oss bygge for en større hensikt.

Husk: Dere er jordens salt! Dere er verdens lys! En by som ligger på et fjell, kan ikke skjules. Heller ikke tenner man en oljelampe og setter den under et kar. Nei, man setter den på en holder, så den lyser for alle i huset. Slik skal deres lys skinne for menneskene, så de kan se de gode gjerningene dere gjør, og prise deres Far i himmelen!

Kilde: www.dagen.no

HVA ER RUS EGENTLIG?



Mange forbinder kanskje dette bildet til ordet "Rus"? Men er det bare narkotiske stoffer, piller, steroider og alle disse illegale stoffene som hører til i denne rubrikken? Svaret slik jeg ser det er NEI! Til dette ordet hører det også til mange andre ting. Alle disse tingene som mange ikke tenker over men som fortsatt er der.

"Jeg gikk forbi en som satt på gata og var tydelig preget av det livet han hadde levd. Han var blek og tynn, han så direkte døende ut. Jeg tenkte sikkert som de fleste andre som gikk forbi, at denne mannen var mest i veien og kanskje litt skummel også. Han var norsk som meg og spurte selvfølgelig etter penger til bussen. Jeg sa at jeg ikke hadde noen og gikk videre, selv om jeg hadde småpenger i lomma. Jeg tenkte hvorfor skal jeg gi mine penger til denne mannen? Han bruker de bare på mer stoff likevel...."

HJELP NÅ! RUS DREPER!