



Det Hvite Bånd

109. årgang nr. 1 og 2 2019



Verden venter på deg!

Lytt til informasjon om farene ved rus



Redaktørens spalte

MARGARET ØSTENSTAD

Godt nytt år, alle sammen!

Ett nytt år og en ny grafisk designer til bladet vårt. spennende!

Kommunikasjon er viktig på alle nivåer. «Kommunikasjon er for samspill det som pusten er for å leve» i følge den danske filosofen og forfatteren Søren Kierkegaard (1813–1855) og for meg som redaktør gir Det Hvite Bånd bladet muligheter for å dele kunnskap, læring og fremme viktige saker.

Uten organisasjoner som arbeider for en rusfri verden hadde Norge vært fattig! Vi er veldig glade for våre samarbeidspartnere!

Hanne Cecilie Widnes, IOGT General Sekretær skrev: «Undersøkelsen vår viser at 1 av 4 unge under 39 år har opplevd ubehagelige situasjoner knyttet til alkoholbruk på offentlig sted. 90 000 barn under 18 år har en forelder som har misbrukt alkohol i løpet av siste året. Vi har et felles ansvar for å legge til rette for at alle som opplever utrygghet hjemme skal skjermes fra voksnes alkoholbruk i det offentlige rom. Alle parker, strender og andre offentlige områder skal være trygge for barn og unge. Dagens alkoholpolitikk er god forebygging. Mange lar være å drikke eller begrenser egen alkoholbruk fordi det ikke er lov å drikke på offentlig plass. En restriktiv og ansvarlig alkoholpolitikk har stor oppslutning i befolkningen, noe denne undersøkelsen tydelig viser. Nordmenn har en lang tradisjon for å akseptere begrensninger av hensyn til andre som sliter. Det skal vi være stolte av, og det er viktig å beholde.»

Dette forebyggende/påbyggende arbeid er både vanskelig og livsviktig. Vi er takknemlige for støtten og for de foldede hender rundt i landet.

Kjærlig hilsen, *Margaret*



NB! FRIST TIL NESTE BLAD
2. APRIL 2019

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 Kjøsberg 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:
Opplag: 2 000
Medlemskontingent kr 200,- pr. år.



Innhold

Landsleders hilsen.....	3
Kongens nyttårstale.....	4-5
WWCTU	6-7
Riisby	8-11
Minneord	12
Andakt.....	13
Verdens helseorganisasjon.....	14-15
Juniorråd.....	16
Barnesider 4-12 år	17-20
Ungdom over 13 år.....	21-24
Avd. Ungdom.....	25
Avd. Utdanning	26-27
Avd. Bibel og bønn	28-29
Avd. Sosial.....	30
Avd. Familie	31
Samarbeidspartnere.....	32-33
Verdenskongress 10.-15. juli 2019	34
Rogaland krets	35
Hilsen fra Landskontoret.....	36
Gaver og nye medlemmer	37
Innmeldingsskjemaer	38
Invitasjon til landsmøte i Bodø.....	39

Kjære Det Hvite Bånds søstre

Først vil jeg få ønske dere et velsignet og godt nytt år med nye spennende og utfordrende muligheter.

Vårt budskap er mer aktuelt enn aldri før og vi vet at debutalderen for å begynne med rusmidler er synkende. Likeledes er alkohol og andre rusmidler mer tilgjengelig enn tidligere. Selv om cannabis og andre rusmidler er på frammarsj er det dokumentert at alkohol er inngangsporten. Jeg deltok på en samling for tidligere rusmisbrukere og da fortalte alle at «det hadde begynt med alkohol».

Det gleder meg at «Hvite Dager» alkoholfrie dager har blitt mer synlig i flere avholdsorganisasjoner. Det er viktig at vi står på og tilbyr våre medmennesker hjelp. Det er flott at mange menigheter og organisasjoner ønsker Det Hvite Bånd velkommen til sine konfirmantseminar.

I desember var landsstyret på et seminar som Actis hadde i Oslo. Det omhandlet Rusreformen. Det var et veldig interessant seminar, og jeg håper at det kan hjelpe de som trenger det.

Jeg fant et skriv om ungdom og rus-gifter, med spørsmål som ikke kan unngås. og som dagens unge stilles overfor. Selv om dette ikke er av ny dato er det relevant også i dag.

1. Skal jeg utvikle en alkoholvane?
2. Vil mitt liv bli lykkeligere dersom jeg bruker alkohol eller om jeg avstår?
3. Vil det hjemmet jeg håper å etablere bli bedre ved at jeg nyter alkohol?
4. Vil nabolaget mitt bli bedre hvis jeg drikker?
5. Er jeg min brors vokter har jeg et ansvar overfor andre unge som ved mitt eksempel kan bli rusmisbrukere?

Nå planlegges det kretsmøter rundt omkring i Norge, og ønsker din krets besøk av en fra landsstyret til deres kretsmøte, så gi beskjed til landskontoret.

Vi trenger også flere medlemmer så ikke glem medlemsverving.

Søsterhilsen Anne Marie



Landsleders hilsen

ANNE-MARIE RØNNINGEN



LANDSSTYRE / AVDELINGSLEDERE I DET HVITE BÅND



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

Arnbjerg E. Løvteit
Mob. 452 56 387

Vara for
Elisabeth Tjerandsen
Astrid Opheim

Kari Inger Vik Straume
Mob. 415 49 262

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-brittroyrvik@kvamnet.no

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

Sosial:
Solfred Storland
Mob. 412 58 125
E-post: solfridstorland@hotmail.com

Ungdom:
Charlotte Lauritzen
Mob. 986 45 253
E-post: laurizencharlotte@gmail.com

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

Kongens nyttårsønske: Møte hverandre med vennlighet

Her er Kongens nyttårstale i sin helhet.

VI ALLE bærer noe dyrebart inni oss som bare er vårt. Det er et kompass som ingen kan ta fra oss - og som rommer vår medmenneskelighet.

I Salomos Ordspråk står det: «Bevar ditt hjerte framfor alt du bevarer, for livet går ut fra det.» Så hvordan bevarer vi hjertet vårt? Vi gjør det ved å være vennlige mot hverandre. Ved å føre en respektfull samtale på tross av uenighet. Ved å løfte andre frem. Vi bevarer det også når vi gjenkjenner et medmenneske i en fremmed. For da innser vi at vi deler det mest sentrale: Å være menneske på jorden.

Jeg tror det er viktig å huske på at hver enkelt har en mulighet - hver dag - til å påvirke både vår egen og andres følelse av verdi og livsglede. For hver og en av oss betyr noe.

TIL DEM som tenker at ingen bryr seg om hva jeg gjør fra eller til, vil jeg si: Akkurat ditt smil kan gjøre en forskjell for et menneske du møter på gaten.

Akkurat ditt vennlige ord kan skape en bedre dag for en annen. Og akkurat din omtanke kan utløse nye gode handlinger.

Forfatteren Johan Falkberget skriver: «For hver gang et menneske tar et skritt opp mot lyset, skjer noe uhørt stort. Nye stjerner blir tent. Hjelpetjerner. Det blir lettere å ta skrittet neste gang.»

SÅ KJENNER vi alle så inderlig vel både de lyse og de mørke kreftene. Vi bærer begge i oss - og vi ser dem stadig i spill i samfunnet og verden vi er en del av.

Skal det beste i oss vinne frem, krever det aktiv handling: Ved å bidra til at alle som ønsker

felleskap, blir inkludert. Ved å ta til motmæle mot nedbrytende tale. Ved å stå opp for mennesker, saker og verdier vi setter høyt. Slik styrker vi samfunnet vårt. Slik bevarer vi samfunnets hjerte.

JEG HAR lyst til å løfte frem alle dem som gjør en innsats vi lett tar for gitt - men som bidrar til at vi kan ha et fellesskap med stor grad av tillit til hverandre: Dere som står i tjeneste for Norge i andre land.

Alle helsearbeidere som gjør sitt ytterste for å gi god og omsorgsfull pleie.

Alle lærere som hver dag går til arbeidet sitt med både tanke, øye og hjerte for den enkelte elev.

Alle servicearbeidere som bestreber seg på faglig og vennlig betjening.

I likhet med mange andre yrkesgrupper skaper dere en opplevelse av at de aller fleste yter sitt beste og vil hverandre vel - gjennom utallige daglige menneskemøter på ulike arenaer.

Vi bidrar også til å styrke samfunnet vårt ved å engasjere oss i det som betyr noe for oss - så lokalsamfunn og verdifull kulturarv ikke går tapt.

DET HANDLER om de tusener av kvinner og menn rundt i hele landet som sørger for at barn og unge kan glede seg over fritidsaktiviteter - omgitt av venner og trygge voksne.

Det handler også om alle de unge menneskene som skaper noe på hjemstedene sine - så både by og land holdes levende.

Og det handler om alle dem som bidrar til å formidle kulturskatten vår. Den skal vi kjenne, verne om og bringe videre.

GJENNOM KUNNSKAP om både vår egen og andres kultur



BUDSKAP: Kong Haralds nyttårsbudskap var rettet mot alle.

FOTO: NTB/SCANPIX

og religion kan vi lettere erkjenne hva vi mennesker har felles - på tvers av ulikhet.

Denne arven rommer mye som forener oss - selv om uttrykkene er forskjellige.

Det tror jeg er noe de aller fleste av oss søker etter.

For vi vil jo møtes, vi mennesker. Vi trenger hverandre. Vi trenger hverandre også når forskjellene mellom oss virker store. I møte med andre lærer vi mer om oss selv. Vi trenger å brynes på hverandre.

NORGE ER bygget på evnen til å inngå kompromisser. Ved å diskutere oss frem til noe vi kan samles om, legger vi fundamentet for gode samfunn.

Betydningen av denne evnen ser vi også ute i verden - ikke minst når nasjoner skal samarbeide om å verne naturen og redde kloden vår.

Kompromisser inngår vi daglig - i familien, i skolegården, på jobb og i politikken.

Det å kunne leve godt sammen på tross av forskjeller og uenighet, er kanskje noe av det aller viktigste å bevare. Både i våre nære relasjoner, i

Norge og i verden.

Vi har god grunn til å være stolte og takknemlige for alt vi har.

Vi ser med en viss uro på utviklingstrekk i land som ligger nær oss. Midt i dette er Norge fremdeles et land der vi kan ytre oss, tro, mene - og viktigst av alt: ha vår frihet i behold.

DISSE DYREKJØPTE verdiene er felleseie som alle i landet vårt skal ha del i.

Dette fundamentet må vi sammen styrke for at vi ikke skal miste oss selv og hverandre - men kjenne at vi er ett folk, at vi er ett land. Dette er nasjonens hjerte - som livet her i landet vårt går ut fra.

Ved overgangen til et nytt år dveler vi gjerne ved både glede, savn og håp.

Mange bærer på noe uoppgjort. Enten det gjelder i forholdet til andre mennesker eller til noe vi har opplevd.

Av og til er det for vanskelig å forsones og finne fred. Men når det er mulig, kan forsoning ha en forløsende kraft.

TENK OM vi alle kunne kjenne

litt ekstra etter om vi kan klare å løfte vekk noen av byrdene våre. Om vi kan klare å gjøre opp med oss selv og hverandre - der det er mulig.

Som voksne har vi et særlig ansvar for måten vi omgås hverandre på. Barn og unge lærer av det voksne gjør og sier.

Det er vi som gjennom vår adferd formidler hva som er greit. Derfor må vi oppføre oss ordentlig mot hverandre. Vi må snakke om og til hverandre på en måte som vi ønsker at barna våre skal ta med seg videre gjennom livet. Da må vi av og til tenke oss godt om.

PÅ DENNE kvelden kunne jeg ønske meg et felles nyttårsforsett for oss alle: At vi i året som kommer skal møte hverandre med vennlighet.

Hvis vi sammen ønsker oss et samfunn preget av respekt på tross av uenighet, av åpenhet fremfor frykt, av varme heller enn avstand - ja så klarer vi det.

Slik bevarer vi også vårt hjerte - som selve livet går ut fra - og som gjør oss til den vi er.

Godt nytt år!



WWCTU

MARGARET ØSTENSTAD, WORLD PRESIDENT

Vi har en arv som vi må ta varer på!

Hvor synes du det er best å plante et ungt tre: en lysning i en gammel skog eller på et åpent felt? Økologer kan fortelle at et ungt tre vokser bedre når det er plantet i et område med eldre trær.

Årsaken, det ser ut til, er at røttene til det unge treet er i stand til å følge mønster som er opprettet av tidligere trær og kan på den måte etablere dypere røtter. Over tid kan røttene til mange trær faktisk finne hverandre, og skape et intrikat, sammenhengende fundament skjult under bakken. På denne måten deler sterkere trær ressurser med svakere, slik at hele skogen blir sunnere. Dette er arv: En sammenkobling over tid, med behov for de som kom før oss og et ansvar for de som kommer etter oss.

PROSJEKT ARV

Konseptet arv er et kraftig livsverktøy for alle aldre og en katalysator for sosial endring.

Arv handler om liv og levebrød. Det handler om å lære av fortiden, leve i nuet, og bygge fremtiden.

Kristen veldedighet er tuftet på den gylne regelen: «Gjør mot andre det du vil at andre skal gjøre mot deg.» Den internasjonale Hvite bånd-bevegelsen har fulgt dette prinsippet siden begynnelsen av 1890-tallet.

Guds kjærlighet er kilden til all innsats for å hjelpe, støtte og trøste andre, og i møte mellom mennesker kan denne kjærligheten ses som ekte samhandling, deltakelse, lytting og respekt.

Hver av oss kalles til å være sendebud for Guds kjærlighet i en ofte

grusom verden. Denne oppgaven er stor og kan noen ganger virke så tung at den gjør oss tvilende. Er jeg virkelig egnet til å hjelpe og støtte et annet menneske når jeg selv sliter med ulike problemer? Men når slik tvil oppstår, må vi minne oss selv på at å stole på Gud vil gi oss styrke og visdom til å handle i disse situasjonene, hvis vi er villige til å motta hans veiledning.

La oss dristig gå troens vei og stole på Gud, forberedt på å møte de som er i nød, mens vi som hjelpere er sterkt oppmerksomme på vår egen skygge.

” WWCTU søker, med Guds hjelp, å fremme en livsstil fri for alkohol, tobakk og rusmidler i alle land, gjennom utdanning og gode eksempler.

Etiske retningslinjer

De etiske retningslinjene danner grunnlaget for handling og samarbeid internt i World Woman's Christian Temperance Union (WWCTU), og med eksterne samarbeidspartnere.

WWCTU ønsker å fokusere på medlemmenes integritet for å styrke organisasjonens omdømme. Våre etiske prinsipper har sine røtter i kristne verdier som skaper gode relasjoner i ethvert samfunn.

Eksempler på dette er:

- Respekt
- Rettferdighet
- Lojalitet
- Pålitelighet
- Demokrati
- Likestilling og solidaritet

(Man må behandle andre slik man ønsker å bli behandlet.) Å overholde slike kjerneverdier i organisasjonen vil ha positive ringvirkninger og gi et solid løft til vår måloppnåelse.

WWCTU-MÅLENE ER:

- Å styrke forebyggende arbeid mot bruk av alle slags vanedannende stoffer
- Å beskytte familien
- Å oppmuntre kvinner til å delta i avholdsarbeidet
- Å fremme likestilling i sivile rettigheter
- Å fremme internasjonal fred og forståelse
- Å beskytte hjem og samfunn
- Å bygge forståelse for edruskap i befolkningen
- Å fremme gode medborgere
- Å kultivere kristne prinsipper i barneoppdragelsen
- Å informere samfunnet om verdiene av totalavholdenhet ved å gi vitenskapelige fakta om skadevirkning og risiko ved bruk av alkohol, tobakk og andre rusmidler
- Å fremme rettferdig lovgivning

FOR Å NÅ DISSE MÅLENE FORTSETTER WWCTU Å:

- Undervise i vitenskapelige fakta om effekten av alkohol, tobakk og andre stoffer for individ og samfunn
- Fremme lover som støtter opp om slik undervisning i hele samfunnet
- Produsere læringshjelpemidler til bruk i klasserommet og i kirken
- Distribudere videoer, opprette nettsteder og benytte andre elektroniske plattformer for å nå så mange som mulig
- Holde kurs om alkohol- og rusmidler

WWCTUs styre skal sikre at organisasjonen opererer i samsvar med gjeldende lover og forskrifter.

WWCTU er en organisasjon basert på kristne verdier med Bibelen som en retningslinje for sine aktiviteter.

WWCTU er en partipolitisk nøytral, tverrkirkelig, ideell organisasjon.



Hilsen fra Riisby

TOVE KRISTIN JEVNE, INSTITUSJONSLEDER

Hei!

Tusen takk for alle flotte julegaver som vi fikk på Riisby! En kan bli både rørt og glad når en mottar den ene forsendelsen etter den andre.

Her har foreninger rundt om i landet lagt ned mye arbeid i forberedelser og produksjon av julegaver. Mye omtanke i hver en gave, noen hadde til og med en personlig hilsen inni!

Dere skal vite at Riisby og alle pasientene setter stor pris på denne oppmerksomheten! Mange opplever julen som vanskelig, savn er merkbart, og da hjelper det at noen har tenkt på en!

På Riisby går livet sin vante gang. Faglig utvikling er hele tiden i fokus. Siden vi er en del av spesialisthelsetjenesten så er det nødvendig. Og det er viktig å ivareta hele mennesket. På Riisby har vi nettopp erfaring i dette.

Samarbeidet med pasientene er viktig. Som et resultat av godt samarbeid og iherdig innsats fra noen ildsjeler blant pasientene, vil vi arrangere volleyballturnering på Dokka i midten av februar. Vi har invitert andre institusjoner på Østlandet til å delta. Spennende! Referat kommer i neste nummer!

Det går mot lysere tider!
En riktig fin vinter ønskes dere alle!

*Beste hilsen fra
Tove Kristin Jevne*

Takk for gavene

Vi har i 2018 mottatt julepakker og penge-gaver og dette ønsker vi å takke for gjennom Det Hvite Båndets blad.

TAKK FOR ALLE GAVENE VI HAR MOTTATT I 2018:

Ruth Hernes kr. 1 500,-,
Bolsøya Hvite Bånd kr. 1 500,-
Tromsø Hvite Bånd kr. 1 600,-

JULEGAVER TIL PASIENTENE FRA:

Randaberg Hvite Bånd, Frekhaug Hvite Bånd, Hønefoss Hvite Bånd, Sandefjord Hvite Bånd, Norheim-sund Hvite Bånd, Tørvikbygd Kvite Band, Haugaland krets, Kolvereid Hvite Bånd, Mosjøen Hvite Bånd, Kragerø Hvite Bånd, Bryne Hvite Bånd og Valborg Nummedal.

Vi håper ingen er blitt glemt.
Hjertelig takk for alle gavene!

*Med hilsen
Stiftelsen
RIISBY BEHANDLINGSSENTER*

*Tove Kristin Jevne
Institusjonsleder*

*Ruth Sørseth
Økonomikons.*

Hilsen fra Riisby

TORA HUSAN, STYRELEDER



Kjære lesere, kjente og ukjente!

Ute her har naturen kledd seg i sin vakreste vinterdrakt. Alt som tidligere var grått og trist, er nå dekt av et nesten metertykt, drivende hvitt snølag!

Vi har nettopp starta på et nytt år. Året ligger foran oss med "blanke ark og fargestifter tel". Så blir det mye opp til hver og en av oss hvordan vi fyller disse blanke arkene. Kanskje er det flere enn meg som kjenner det trygt å få legge de ukjente dagene fram for Gud i Jesu navn.

I Norsk SALMEBOK har vi en rik bønnebok, og jeg vil her sitere bønn nr. 324 Nyttårsbønn:

**Himmelske Far!
Alle tider er i din hånd,
og din velsignelse strømmer oss i møte hver eneste dag.
Du har fulgt oss gjennom sorger og gleder
og vist din kjærlige omsorg for oss.
Det takker vi deg for.
Likevel er vi bekymret for dagen i morgen
som vi ikke kjenner.
Derfor ber vi deg i Jesu navn:
Gå med oss inn i de nye dagene,
så vi får overskudd til å gi
og glede ved å ta imot.
La det kjennes på oss
at riket er ditt og makten og æren
fra evighet til evighet.**

Velsignet godt nytt år!



Statusoppdatering

I skrivende stund står pakkeforløpene innenfor psykisk helse og rus for døren. Siden 2015 så har det kommet en god del bekymringsmeldinger for innholdet i disse pakkene. Her følger en kort statusoppdatering og noen refleksjoner om behandlingen på Riisby per i dag.

En vellykket rusbehandling innebærer som regel at behandlere, psykologer, sykepleier og annen personal må jobbe sammen med pasienten på flere områder. Dette innebærer en grundig kartlegging og utredning av blant annet pasientens rusproblematikk, psykisk helse, bolig, økonomi, interesser og nettverk.

For å lykkes med behandlingen så blir det viktig å jobbe med mange av disse tingene samtidig og det krever et stort tverrfaglig samarbeid på tvers av både faggrupper på institusjonen og det krever også samarbeid med kommuner og helseforetak. Et av satsningsområdene denne høsten handler derfor om å øke det tverrfaglige samarbeidet på Riisby. Vi fortsetter å ha fokus på tett kontakt og samarbeid med helseforetak, kommuner og andre etater.

På Riisby er begrepene respekt, tillit og ansvar noe som skal gjennomsyre all kontakt med våre pasienter. Vi holder den faglige fanen høyt og vi ønsker å gi pasientene våre

et helhetlig, pasientnært og integrert behandlingstilbud i tråd med faglige retningslinjer. De siste årene så har vi derfor gjort satsninger på fagutvikling, rekruttering av helsepersonell og kompetanseheving. Vi er godt i gang med implementering av nye utredningsverktøy. Dette er noe som det er viktig at vi fortsetter med, da de første pakkeforløpene for utredning og behandling innenfor psykisk helse og rus snart er her.

Målet med pakkeforløpene er at spesialisthelsetjenesten skal tilby mer effektive, forutsigbare og

forpliktende behandlingsforløp i TSB. Slik jeg ser det, så vil pakkeforløpene sannsynligvis hjelpe oss å til å jobbe mer kunnskapsbasert og forplikte oss på en måte til å bruke den beste faglige kompetansen i møte med våre pasienter. Samtidig så vil det fortsatt være viktig å ivareta individuell variasjon og behandlingskvalitet samtidig som vi fortsetter å møte alle våre pasienter med respekt, tillit og ansvar. Hovedmålsetting med behandlingen forblir den samme: at pasientene lærer å mestre livet sitt uten bruk av rusmidler.



Prest i soloppgang

En av pasientene og jeg møtte hverandre på gårds-plassen på Riisby. «Jeg elsker solopp ganger! De er så utrolig vakre!» sa hun. Jeg så på solopp-gangen. Den var en «helt vanlig» soloppgang, men om vinteren gir lyset en helt spesiell glød over åsen.

Jeg har sett den så ofte, så jeg tar meg nesten aldri tid til å virkelig nyte den. Vi sto noen minutter og bare nøy synet. «Jeg har ikke lagt merke til solopp gangene på 15 år, jeg» forklarte hun. «Et av Guds underverker,» fortsatte hun, uten å nøle. «Det må være en god opp-levelse for deg,» svarte jeg. «Ja! jeg elsker det!» sa hun. Vi beundret fargespeilet et minutt til.



«Alkoholen har ødelagt mange sånne stunder for meg. Det var på fredag jeg stoppet opp, og virkelig SÅ solopp gangen, forklarte hun. «Ja, den er vidunderlig vakker,» svarer jeg før vi gikk videre.

Jeg har tenkt mange ganger på dette møtet på gårds plassen. Når rus og alkohol tar over livet til mennesker, og gjør livets valg

mye mer komplisert og vanskelig. Og gleden og utfordringene som står i kø, når man har vært rusfri en stund. Flere har sammenliknet det med å bli døv, og så, etter mange år, få hørselen tilbake. Det er vanskelig å «sortere ut» hva som er viktig, og hva som ikke er så viktig. For alt: følelser, helse og tanker kan overvelde en. En trenger lang tid for å mestre, sortere, velge, stake ut kursen videre. Ikke lett å vite hva som er ekte. Men solopp gangen, den er ekte.

Mvh Ola Riisbypresten



Åslaug Mjøs 1937 - 2018

Åslaug er ikkje lenger mellom oss. Ho har flytta til ny adresse. Heime i himmelen! Ein stor veneflokk fylgde henne til den siste kvilestaden.

Ho var eit menneske som hadde syn for ulike greiner innan Guds rikes arbeid. Mykje tid og krefter brukte ho på misjonsarbeid, og ho var eit aktivt medlem i kyrkjelyden ho høyrde til i. DHB fekk nytta godt av hennar arbeidsinnsats gjennom mange år. I seks åtte? år var ho medlem av landsstyret, og like lenge var ho leiar i styret for Riisby behandlingssenter. Med hennar bakgrunn som lege og psykiater var ho særst godt rusta for dette arbeidet.

Vi minnest henne som ein svært dugande leiar, både i møtesamanheng og som styreleiar. Alltid tydeleg, kunnskapsrik, korrekt og presis. Eit varmt og klokt menneske med mykje omtanke for andre!

Dei siste åra ho var aktiv, var ho leiar i Bjørgvin krets av DHB. Så lenge helsa heldt sånn nokolunde, stod ho på. Noko av det siste ho gjorde som styreleiar, var å leia årsmøtet for Bjørgvin krets, halde i Arna, 21. februar i 2015. Her vart ho heidra med mange gode ord og mottok avskjedsgåve frå kretsen.

No har Åslaug gått inn til den store kvila. Vi takkar Gud for alt han gav oss gjennom henne! Guds fred og signing over Åslaug sitt gode minne.

*Jorunn Børtnes Husa
(medlem i DHB Bjørgvin Krets)*

Kjære søster Astrid Risholms har gått bort

Like før jul fikk vi melding om at en kjær Hvite Bånd-kjempe har lagt ned vandringsstaven.

Hun ble 95 år. De siste årene har hun vært boende hos sin datter i Flekkefjord.

Astrid ble født inn i en familie med store lederegenskaper og interesse for samfunnsnyttige oppgaver. Allerede fra sin tidlige ungdom var hun svært aktiv i blant annet I.O.G.T., hvor hun var formann. Hun ble også æresmedlem og formann i Sanitetsforeningen.

Hun startet så opp i 1962 med Andabeløy Hvite Bånd. Hennes hjertesak var å stelle for gamle og syke. Hun var ett «Ja-menneske». I mange år var hun formann i Vest-Agder krets av DHB. Hun fikk for noen år siden en ryggskade etter et fall, og kunne ikke lenger være så aktiv. Arnbjörg Løvteit tok da over som kretsleder.

Under begravelsen leste barnebarnet opp Salme 23, som en hilsen fra Vest Agder Krets på bærebuketten. Vi vil lyse fred over Astrid Risholms gode, vakre minne.

Eva U Trobe

Evangelisering

«Forkynn evangeliet – om nødvendig med ord», sa Frans av Assisi en gang. Dette har opp gjennom historien blitt tolket til å bety at vi aldri trenger å bruke ord. Det stemmer ikke, men hvor går denne grensen? Når blir det nødvendig å bruke ord?

Måten vi oppfører oss på kommuniserer noe til omverdenen. Våre handlinger reflekterer vårt verdsett, de sier noe om hva som er viktig for oss. Dette er viktig å være klar over også inn i en evangeliserende sammenheng. For hva kommuniserer det til de rundt oss dersom vi kaller oss kristne, men ikke lever etter hva som står i Bibelen? Dersom evangeliet ikke betyr en forskjell i våre liv, hvorfor skal det bety en forskjell i deres liv? Våre gjerninger sier noe om vår tro. (Jak 2:18)

At alle kristne er kalt til å vitne betyr ikke at vi er kalt til å bruke samme metoder når vi vitner. Gud har skapt deg slik du er og han har gitt deg gaver som han ønsker å bruke. Din

**"Actions speak louder than words"
Trenger man bruke ord når man vitner?**

personlighet er en mulighet, ikke en hindring. Det er ikke bare en måte å få ut budskap.

Utforsk den utrustningen du har fått, og be om hjelp til å se hvordan du kan vitne med den du er. Dette handler om å være ærlige om hvem vi er, å være ekte og ikke forsøke å tre inn i en falsk rolle. Utad er dette med på å vitne om at det å være meg, slik jeg er (på godt og vondt), er godt nok for å kunne være et Guds barn.

Før eller senere må vi bruke ord «slik var vi blitt inderlig glad i dere og ville gjerne gi dere ikke bare Guds evangelium, men også vårt eget liv. Så høyt elsket vi dere.» (1. Tess 2:8)

Evangeliet er en objektiv sannhet – det er noe som gjelder for hvert eneste menneske på jorden. Det ligger et alvor i dette. Vi sitter på et budskap som må ut til alle folkeslag (Matt 28:19-20), men dersom ingen

handler på dette, dersom ingen forkynner evangeliet, da vil heller ingen komme til tro. (Rom 10:13-17)

Evangelisering vil i praksis utarte seg veldig forskjellig, men før eller senere må vi bruke ord. Noen ganger går vi rett på sak, andre ganger må vi bruke tid i relasjoner før vi har gjort oss fortjent til å bli hørt. Men vi skal ikke nedvurdere viktigheten av å bruke tid i relasjoner før vi tyr til ord. Å vise en interesse inn i noens liv, å lytte til hva de har å si, å kunne ha samtaler uten en underliggende agenda, kan være med på å åpne dører senere.

Vi går ikke alene, men vi går i et kall fra Gud. Vi skal være salt i verden, og vi har all grunn til å være frimodige. Vi går ikke alene, men vi går i et kall fra Gud. Han er vår autoritet. Vi må i alt huske på å be om at Gud må åpne dører slik at vi får muligheten til å vitne. (Kol 4:2-6)

Kilde: John Olav Selstø, itro.no

WHO lanserer global statusrapport om alkohol og helse

I 2016 resulterte den skadelige bruken av alkohol i om lag 3 millioner dødsfall (5,3% av alle dødsfall) på verdensbasis. Dødelighet som følge av alkoholforbruk er høyere enn det som skyldes sykdommer som tuberkulose, hiv / aids og diabetes.

Disse er blant de nye tallene fra Verdens helseorganisasjon (WHO) i den globale statusrapporten om alkohol og helse 2018 utgitt i dag. Rapporten viser også at den aldersstandardiserte byrden

av sykdom relatert til alkohol og skade var høyest i WHO-afrikanske regionen.

«Altfor mange mennesker, deres familier og lokalsamfunn lider under konsekvensene av skadelig bruk av alkohol gjennom vold, skader, psykiske problemer og sykdommer som kreft og slag,» sa dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, generaldirektør for WHO. «Det er på tide å treffe tiltak for å stoppe denne alvorlige trusselen mot utviklingen av sunne samfunn.»

Under overskriften «Kontroller alkohol, frem helse, beskytt fremtidige generasjoner», forklarer WHO's generaldirektør, Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, i forordet at denne nye rapporten presenterer et omfattende bilde av hvordan skadelig alkoholbruk påvirker befolkningens helse og identifiserer hvordan man best kan beskytte og fremme folks helse og livskvalitet.

RAMMEKONVENSJON OM ALKOHOL-KONTROLL?

Rapporten peker på at ved utbygging og ratifikasjon av rammekonvensjonen for tobakkskontroll forblir alkohol den eneste psykoaktive og avhengighetsfremmende substansen med betydelig global innvirkning på befolknings-

helse, som ikke er kontrollert på internasjonalt nivå ved juridisk bindende reguleringsrammer:

«Gitt den økende innblandingen av internasjonal handel og investering i nasjonale og subnasjonale regjeringers evne til å kontrollere sine alkoholmarkeder og de stadig mer samlede globale alkoholprodusentene, er det en sterkfolkehelsesak for å vurdere forhandlingene om en rammekonvensjon om alkoholkontroll. Alternativ kan man inkludere alkohol i andre internasjonale kontrollsystemer (Room et al., 2008), noe som gjentatte ganger har blitt presentert og diskutert av helsemyndigheter, eksperter og advokater (The Lancet, 2007; Casswell & Thamarangsi, 2009; Baumberg 2010).

WHO har nå publisert en 450-siders, omfattende rapport. Seks tematiske kapitler følges av seksjoner med informative landprofiler for alle de 194 WHO-medlemslandene, samt datatabeller som støtter informasjonen vist i kapitlene 2-5. De to første kapitlene plasserer skadelig bruk av alkohol i sammenheng med de bærekraftige utviklingsmålene (SDG) og i de globale helserammene. Videre beskriver og analyserer rapporten mønstre i alkoholforbruk; helsekonsekvenser; alkoholicyklisk og tiltak; og hvordan reduksjon av skadelige bruk av alkohol er folkehelsepolitisk viktig.

HEALTH IN THE SDG ERA



ALKOHOL INTEGRERT I DE GLOBALE BÆREKRAFTSMÅLENE

Den første WHO Global statusrapport om alkohol og helse i SDG-tiden påpeker hvordan reduksjon av skadelig bruk av alkohol er kjernesak for bærekraftig utvikling. Det har direkte innvirkning på mange av de helsemessige SDG-målene, inkludert de for mødre og barns helse, smittsomme sykdommer (HIV, viral hepatitt, tuberkulose), ikke-smittsomme sykdommer og psykisk helse, skader og forgiftninger. Alkohol er direkte dekket i SDG-mål 3.5 - «Styrke forebygging og behandling av rusmiddelmisbruk, inkludert narkotisk misbruk og skadelig bruk av alkohol».

WHO tallene viser at på verdensbasis i 2016, hadde over halvparten (57%) av den globale befolkningen i alderen 15 år og opp, avstått fra å drikke alkohol de foregående 12 månedene. I de områdene i verden hvor flertallet av befolkningen er nåværende konsumenter av alkohol, er Amerika, Europa og

Vest-Stillehavet. Totalkonsum per innbygger i verdens befolkning over 15 år økte fra 5,5 liter ren alkohol i 2005 til 6,4 liter i 2010 og var fortsatt på 6,4 liter i 2016. Det høyeste nivået av alkoholinnhold per innbygger er observert i landene i den europeiske regionen WHO.

Kartlegging av alkoholicyklisk viser at 80 land rapporterte å ha vedtatt en nasjonal alkoholicyklisk. Av de som har en nasjonal alkoholicyklisk er forekomsten høyest blant rapporterende høyinntektsland (67%) og lavest blant lavinntektsland (15%). De fleste land i Afrika og Amerika har ikke vedtatt noen nasjonal alkoholicyklisk. På den annen side har nesten alle (95%) land alkoholicyklisk, men færre enn

halvparten av dem bruker de andre prisstrategiene, for eksempel justering av skatter, for å følge med på inflasjon og inntektsnivå, innføre minimumspolitik eller forbud mot lavere kostnader, salgs- eller volumrabatter.

Utvikling og implementering av alkoholicyklisk har forbedret seg globalt, men er fortsatt langt fra å oppnå effektiv beskyttelse av befolkningen fra alkoholrelatert skade. Blant utfordringene med reduksjon av den skadelige bruken av alkohol er lav grad av politisk forpliktelse til effektiv samordning av multisektorale tiltak for å redusere skadelig bruk, påvirkning av sterke kommersielle interesser som går mot effektive alkoholicyklisk og sterke drikkevaner i mange kulturer.

» Det er på tide å treffe tiltak for å stoppe denne alvorlige trusselen mot utviklingen av sunne samfunn.



Juniorråd

ODDRUN SMÅBREKKE

Å bry seg

Å bry seg kan være mange ting, men det er først og fremst å være til stede i situasjonene og å ta ansvar. Å sette grenser for barna kan være en måte å bry seg på. En annen måte er å gi trøst når barna trenger det.

Uansett hvor gamle vi er, har vi et behov for trøst når noe butter litt imot. Små barn som får et sår på fingeren, trenger like mye trøst som større barn. Ungdommer med kjærlighetssorg trenger like mye trøst som voksne med kjærlighetssorg.

Behovet for trøst er alltid til stede, men hvordan barn og unge signaliserer at de har behov for trøst, kontrolleres mer med alderen.

Barn trenger tydelige voksne som setter gode rammer rundt dem. En voksen som bryr seg, er blant

annet ansvarsfull og varm og en som setter tydelige grenser og respekterer hvert enkelt barn. Barn og unge trenger hjelp i konfliktsituasjoner. Det å være en voksen som kan lytte og sette ord på situasjonen, kan være vanskelig, men nødvendig.

Når den voksne går inn i en konflikt, viser han eller hun omsorg ved å bry seg, delta og ta ansvar for å hjelpe til. I konfliktsituasjoner trenger begge sider i konflikten å bli sett.

Mange voksne kvier seg for å bry seg og er redde for å blande seg inn i ting. Andre voksne kan bry seg om alt og blande seg

inn i det meste. Som profesjonell yrkesutøver er det din oppgave å finne ut når du skal bry deg, når du skal sette grenser, og når du ikke skal blande deg inn.

Det er ingen motsetning mellom å vise omsorg og å sette grenser eller hjelpe barn og unge til å finne løsninger på konflikter. Det er tvert imot to sider av samme sak.

Å vite når vi skal gi omsorg og bry oss, er ikke så lett bestandig. Diskuter gjerne temaet med klassen din eller kollegaene dine. Husk at barnets beste alltid skal stå i sentrum.

Kilde: nbo.no

” Trygghet får vi når alle viser omsorg for hverandre, og er hyggelig og grei. Trivsel har vi når vi holder ro og orden.



Barnesider fra 4-12 År



Jesus elsker alle barna
Alle barna på vår jord
Rød og gul, og hvit og svart
Er det samme har han sagt
Jesus elsker alle barna på vår jord



Hei!

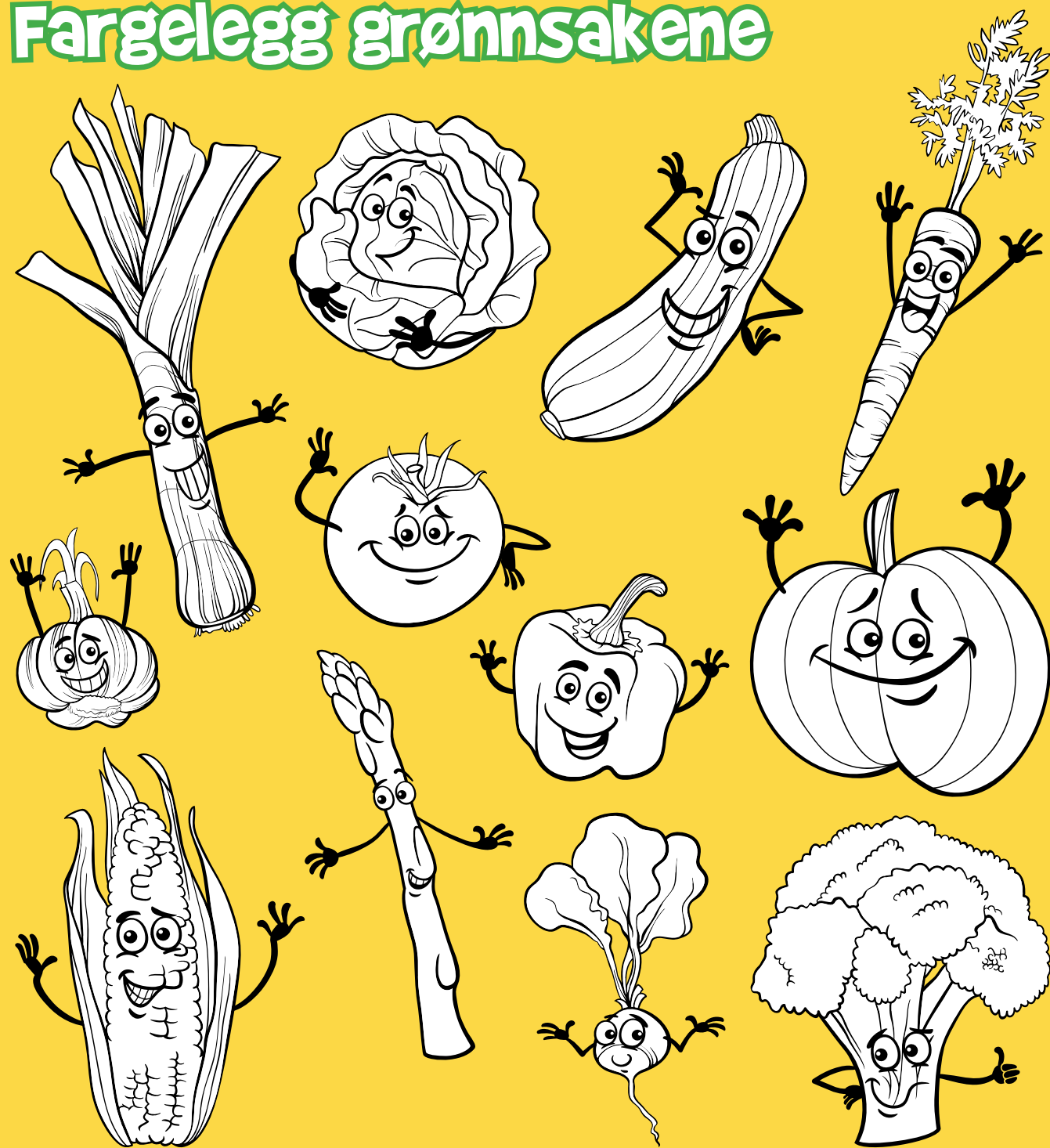
Her er vi i et nytt år - 2019! Jeg vet at mange av dere er veldig glad i alle spillene som er på markedet i dag. Det er gøy så lenge det ikke er for mye! Variasjon er bra - idrett, ski, musikk, dyrepass, lek, bøker.

Føler deg litt ensom eller kjeder deg en dag, kan en god bok være en super aktivitet. Ikke bare er det underholdende, det kan også være lærerikt. Kos deg med gode ting, kjære barn og alt vil gå vel med deg. Du er fantastisk og så elsket.

Beste hilsen fra tante M



Fargelegg grønnsakene



Vitser

Vet du hva som er like
mye ute som inne?

Svar: Vindusrutene

Per: Hva tar kortest tid?
Å rive ned et hus eller å
bygge det opp.

Far: Å bygge det opp.
For man må bygge det opp
før man river det ned.

En hane legger la et
egg på grensen mellom
Norge og Sverige.
Hvilket land fikk egget?

Svar: Ingen av landene,
haner legger ikke egg.

Hei Mitt navn er Rusfri Rev

Vær smart! Hvis noen
prøver å friste deg til
å gjøre noe galt, bare
si NEI, og sier det til
mamma og pappa
- eller en voksen du
stoler på!

Hilsen Rusfri Rev



Rusfri Rev laget av Per Einar Lauritzen



De 5 ordene er: damp puddles showers stormy wet

Finn de skjulte ordene

I bildet til venstre er det gjemt
5 engelske ord – finner du dem?

OPPSKRIFT

En frisk frokostsmoothie med blant annet havregryn og bringebær gir en god start på dagen og holder barna gående frem til lunsj. Denne varianten er en stor favoritt blant både store og små hjemme hos oss. Her får du oppskriften! Denne oppskriften gir ca 1.5 liter ferdig smoothie

OPPSKRIFT PÅ FRISK FROKOSTSMOOTHIE MED BRINGEBÆR

1 pose frosne bringebær (400g)
1 banan
1 egg
2 ss nøytral olje
2 dl melk
2,5 dl ananasjuice
2 dl havregryn
5 ss gresk yoghurt
1 ss honning

SLIK GJØR DU:

Ha alle ingrediensene i en blender og kjør sammen til en jevn og fin smoothie.

Du kan servere den med en gang, eller ha over i små flasker/glass med lokk og oppbevare i kjøleskapet til frokost/lunsj dagen etter.

Kilde: gøyforbarn.no



GØY MED TUT-TUT! BILBINGO



UNGDOM OVER 13 ÅR



"BE THE REASON SOMEONE SMILES TODAY"



Leste nylig denne artikkel i Aftenposten fra 5 år siden. Er det like aktuelt i dag? Red.

«Du lurar nok på hvem jeg er, og hva det er jeg prater om. La meg forklare noe av det for deg. Jeg snakker om den ondskapen som foregår på denne skolen. Du vil nok ikke kalle det ondskap, men kanskje et sosialt problem eller hva vet jeg. Men synes ikke du det er ondskap når flere elever sitter alene, og ingen bryr seg om dem? Bare det å skrive om dette er frustrerende og trist. Hver dag ser jeg flere elever sitte alene. De bare sitter der og titter ut i luften, som om de venter på noen.

Kunne like gjerne vært borte. Jeg sitter alltid alene, og det

samme gjør minst én annen jente som jeg har flere fag med. Jeg går inn i klasserommet, og alle sitter med noen. Ingen bryr seg om at jeg sitter der. Jeg kunne like gjerne være borte eller ikke eksistert, for å si det sånn.

Nesten alle jentene på skolen er opptatt av sminke og å se bra ut. Å gå forbi dem gjør vondt, for du får nesten aldri et smil. Alt man ser, er ungdom som er selvopptatt og ikke bryr seg om andre.

Kan de ikke bare ta kontakt? Jeg synes det gjør vondt å måtte være alene på skolen seks til åtte timer nesten hver eneste dag. Når nesten alle sitter med noen, og vi som er alene blir bare sett på som luft. Hvis noen egentlig bryr seg, kan de jo bare komme og ta litt

kontakt? For litt over ett år siden var jeg helt ny på skolen, og i tillegg er jeg fra Oslo. Noe som betyr at mens jeg ikke kjente ett eneste navn, kjente de andre i hvert fall noen.

Er det dette du som en rektor står for? Jeg håper ikke du mente å skape et sånt miljø, men samtidig er det nok greit for deg siden du ikke har tatt det opp.

Du kan nok kanskje ikke gjøre noe med dette, fordi det ikke er mulig å få noen til å bry seg om de som sitter alene så lenge de ikke vil det selv. Men du kan i det minste vite om det som foregår rundt deg. Lærerne må bli mer obs, og elevene må forstå at de ikke kan holde på sånn.»



Hvorfor drikker dere?

Jeg, som avholdsperson, får ofte spørsmål om hvorfor jeg ikke drikker. For litt siden kom jeg på at dette spørsmålet kan stilles tilbake til dem som drikker. Jeg synes det er viktig å være nysgjerrig på hvorfor noen tar et annet valg enn meg.

Derfor har jeg spurt et par venner om hvorfor de velger å drikke alkohol.

- Det er mange grunner til at vi drikker.

- Det begynte med at alle kompisene mine gjorde det. Man ble med på fest og gjorde det de andre gjorde. Det var ikke gøy i begynnelsen, jeg husker at jeg alltid tenkte at jeg skal aldri drikke igjen alle de første gangene.

- Hvorfor det?

- Fordi det føles så forferdelig dagen etter. Man blir så dårlig. Hele kroppen verker, man er kvalm, svimmel og blir stresset for hva man har gjort dagen før.

- Så langt høres dette ut som mange av de samme grunnene til at jeg ikke drikker?

- Hehe, ja. Jeg liker jo øl da. Det smaker godt. Og så er det lettere å være sosial med alkohol.

- Hvordan da?

- Man slipper å stresse sånn. Når man har drukket slutter man å tenke på hva alle andre synes og man klarer å være mer avslappet. I tillegg synes jeg ting ofte blir gøyere når man har drukket.

- Å drikke er så sosialt. Man er mye mer mottakelig for å snakke med nye folk. Det synes jeg er vanskelig uten å ha drukket.

- Dere får nye venner av å drikke alkohol?

- Ja, men det er ofte vanskelig å bygge et vennskap hvis man bare har møttes i fylla. Relasjonen blir ikke den samme, man pleier som regel ikke å ta opp kontakten igjen hvis man har blitt kjent med noen mens man har drukket.

- Hvorfor det?

- Som full gjør man ofte ting som man vanligvis ikke gjør, så man blir kanskje kjent med en annen person enn den jeg er til vanlig.

- Hvis du møter en som meg på fest da, en som ikke drikker. Er det vanskeligere å bli kjent med meg siden jeg ikke drikker?

- Nei, ikke nødvendigvis. Så lenge jeg har drukket litt er det like lett å prate med deg enten du er edru eller full.

- Hva synes du om at jeg ikke drikker?

- Jeg har ingenting i mot det. Folk må få gjøre som de vil. Jeg forstår jo hvorfor mange velger å ikke drikke, spesielt hvis man er mer utadvendt enn meg. Men jeg kunne blitt litt stresset fordi jeg hadde kanskje antatt at du dømmer meg for at jeg drikker.

- Jeg er ofte redd folk skal dømme meg fordi jeg ikke drikker.

- Da går det begge veier, da. Det er bra vi kan snakke om hverandres valg og respektere dem.

- Hva tenker du om at alkohol kan være skadelig?

- Når man drikker, tenker man på hva man gjør her og nå, og ikke så mye på fremtiden. Jeg vil ha det gøy her og nå og prøver å ikke bekymre meg over hva som skjer senere.

- Så det er lettest å ikke tenke på det?

-Ja, men jeg synes ikke at det skader å ta et par pils av og til, men man trenger ikke gjøre det hele

tiden. Det er akkurat som at man ikke skal spise for mange smultringer og bacon. Alt med måte. Spesielt hvis man bruker alkoholen for å dysse ned andre problemer man har i livet, kan det være dumt.

- Hva ville vært annerledes hvis du ikke drakk?

- Jeg er redd jeg hadde falt ut av det sosiale miljøet jeg er i hvis jeg ikke hadde drukket. Jeg kjenner ingen i vennekretsen min som ikke drikker. Hvis man ikke drikker føler jeg at man ikke blir inkludert i majoritetskulturen i samfunnet og jeg er redd jeg hadde slitt med å passe inn.

- Men jeg drikker jo ikke. Likevel føler jeg meg inkludert både i samfunnet og i vennekretser som både drikker og ikke drikker.

- Ja, det går jo an. Jeg tror det hadde gått fint, bare at jeg hadde hatt det mye kjedeligere på fest. Men jeg synes noen ganger at det er dumt at det er så mye drikkepress.

Jeg er glad jeg føler meg som en del av samfunnet selv om jeg ikke drikker. Det er synd at noen skal føle at de må drikke for å bli inkludert i fellesskapet. Desto viktigere blir det å danne arenaer hvor det er sosialt akseptert at man ikke drikker, slik at det kan være mulig å kutte ned på alkoholen for flere.



Gud, oss mennesker imellom

Hvor finner vi Gud? Hvordan opplever vi Ham?

Gjennom mesteparten av mitt så langt korte liv har jeg trodd at Gud utelukkende er noe som hver enkelt troende opplever på en slags spirituell, intim og ikke minst privat måte. Jeg har selv, inntil nylig, vært agnostiker, og fra mitt agnostiske perspektiv har det virket som om kristne utøver sin tro i en boble, der kun en selv og Gud slipper inn.

Denne fordommen fikk en kraftig påkjenning da en klassekamerat sa: «Jeg ser Gud i alt de gode andre gjør.» For meg var dette et helt nytt perspektiv, og det introduserte en helt ny dimensjon av hvem Gud er og hvordan han påvirker livene våre. Plutselig var Gud med i det mellommenneskelige. Og dette utsagnet fikk enda større betydning da jeg fant min egen tro, som nettopp var en mellommenneskelig erfaring, i aller høyeste grad.

Hvordan hørte du om Gud? For de alle fleste av oss, om ikke for alle, er svaret at vi ble fortalt om Ham av et eller flere mennesker, gjerne foreldrene våre. Jeg ble selv født og oppvokst i et kristent hjem der tro var en selvfølge, men det krevde en ekstrem situasjon før jeg fant min egen tro.

Jeg var 18 år da faren min ble diagnostisert med lungekreft. Jeg var som sagt agnostiker, og ville nok ledd av tanken på å skrive i en kristen publikasjon. Jeg visste ikke hva jeg trodde om livet etter døden, og ville heller ikke tenke på det. Pappa fikk noen måneder til å leve. Det ble gradvis vanskeligere for ham å puste, og enda vanskeligere å snakke. Likevel var han roligere til sinns enn jeg noen sinne hadde

sett ham, og alt han sa var fullt av kjærlighet og omsorg. Han fortalte meg og søstrene mine hvor stolt han var av oss, han siterte Tolkiens ord om livet etter døden fra min favorittfortelling Ringenes Herre, og han fortalte om Gud.

Og det rare var: jeg trodde. Plutselig fantes det ikke tvil i meg om hvor pappa var på vei, og hvem han skulle møte. Med sine siste krefter hadde pappa gitt meg en tro som skulle bære meg gjennom sorgen, og som vil bære meg resten av livet mitt. Misforstå meg derfor rett når jeg sier at pappa var en av Guds største gaver til meg, og Gud var pappas aller største gave til meg. Jeg kan ikke tenke meg noe større trøst enn at selv om min biologiske far er langt borte, har jeg en levende Far som er med meg, og som ser meg og veileder meg. Deter fantastisk å vite at Han vil være tilstede for å se alle mine stolteste øyeblikk som pappa går glipp av: når jeg tar bachelorgrad, mastergrad, gifter meg, og når jeg forhåpentligvis en dag blir farselv.

Da jeg ble spurt om å skrive denne spalten hadde jeg ikke tenkt å bevege meg inn på et så sentimentalt og personlig område, men jeg kan bare skrive ut ifra egne erfaringer, og jeg kan ikke skrive noe verdifullt om noen andres tro enn min egen. Likevel tror jeg min fars eksempel kan være til inspirasjon for andre. Troen din er en gave, men i motsetning til andre gaver sitter du ikke igjen med noen mindre om du deler av den. Heller mer. Det er derfor det er tusenvis av kristne som reiser langt hjemmefra for å misjonere, og det er derfor foreldre døver og oppdrar barna sine i en kristen tro: for å dele en gave.



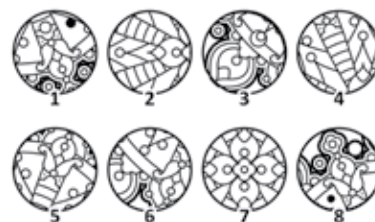
SUDOKU

	2	8				9		
9					7			
3				5	9			
2					8	7		5
	7	4	1				3	
						6		
8		2			3		7	
5			1			8		

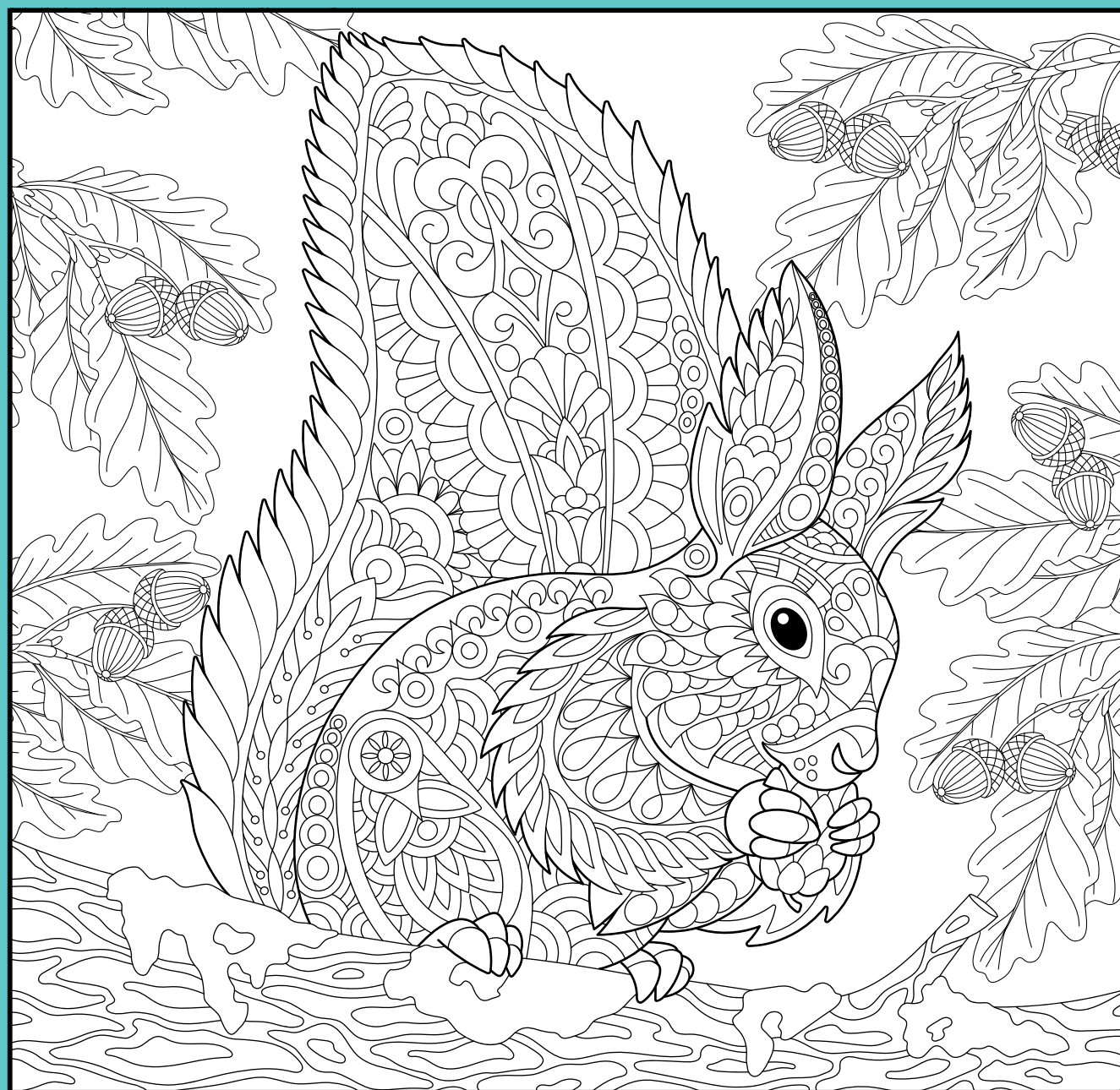
OPPGAVE



Hvilke 3 utsnitt under hører ikke hjemme i figuren til venstre?



FARGELEGG



Instagram



Nå er det nesten et halvt år siden Det Hvite Bånd Norge har fått en profil på Instagram. Mange av dere lurer sikkert både på hva Instagram er, hvorfor vi trenger en slik profil, hva vi gjør der og om det fungerer. Så jeg tenkte jeg skulle skrive en liten forklaring av nettopp dette.

HVA ER INSTAGRAM?

Instagram er en bilde- og videodelings-plattform hvor en kan dele diverse bilder, linker og videoer med andre brukere. Ved å legge på en såkalt hashtag # etterfulgt av temaet til bilde, for eksempel #alkoholfri, kan hvem som helst som søker på #alkoholfri finne ditt bilde. Ergo kan en nå mange flere som er har interesse for temaet uavhengig om de vet hvem man er fra før av.

HVORFOR TRENGER VI DETTE?

Jeg har tidligere snakket om hvor viktig det er at vi er på internett og sosiale medier. Dette er fordi det er der vi kan nå de som er fra 14-40 år gamle. 1.8 millioner mennesker av Norges befolkning har en profil på Instagram. Bortsett fra dette har flere tusen norske organisasjoner og bedrifter profiler på Instagram. Det er en plattform hvor en lett kan nå ut til mange mennesker og

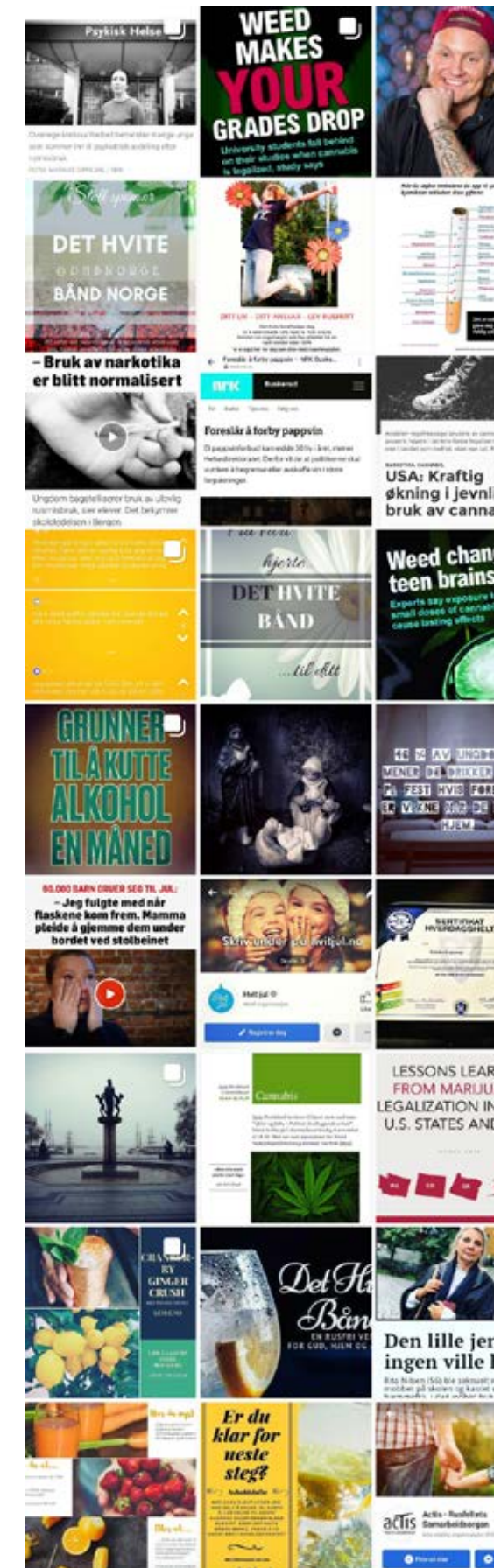
gjøre seg selv kjent. En kan knytte bånd med andre organisasjoner ved å engasjere seg i det de deler og bruke deres stoff til å dele videre slik at Det Hvite Bånd er noe som dukker opp hos dem i ny og ne. I tillegg er dette en av hovedstedene de unge kommuniserer og tilbringer tiden sin. Så dette er ett av flere viktige steg vi tar for å nå de unge der de er og kommunisere med dem på deres vilkår.

HVA HAR VI GJORT PÅ INSTAGRAM?

Frem til nå har vi delt 29 innlegg og over hundre enkeltbilder via 24-timers tilgjengelige bilder og innlegg som har flere bilder. Vi har over 98 trofaste følgere som får med seg alt vi legger ut og tallet vokser stadig. På siden legger vi inn relevante artikler, promoterer viktig arbeid, deler brosjyrer fra Det Hvite Bånd, applauderer folk som tør å stå frem i møte med rus, oppdaterer folk på hva vi gjør og deler oppskrifter på alkoholfri drikke pluss trekker frem gode kampanjer.

FUNKERER DETTE?

Kort og godt kan vi si det slik; ja det fungerer. Flere mennesker vet hvem vi er, mange har bestemt seg for å følge vårt arbeid og flere har takket for støtten vi har vist dem for deres arbeid. Så nå kan vi fortsette med godt mot og se fremover til neste steg.





Mål framover mot 2030

DELMÅL 3.3

Ein ynskjer å stoppe epedimiane av AIDS, tuberkulose, malaria og tropiske sjukdomar som er lite påakta. Dessutan kjempe mot hepatitt og vannborne sjukdomar.

Alkohol er ein viktig risikofaktor i samanheng med tuberkulose og HIV/AIDS.

Det er vidt anerkjent at alkoholbruk har mykje å gjera med både tuberkuloseutbreiing og i samanheng med HIV/AIDS. Det er årsakssamanheng mellom alkoholbruk og tilfelle av infeksjonssjukdomar som tuberkulose.

ÅRSAKSSAMANHENGAR ER DET MELLOM:

- Alkoholkonsum og tilfelle av HIV.
- Alkoholkonsum har samanheng med i kor stor grad pasientar

med HIV/AIDS har nytte av behandling av sjukdomen sin.

- Alkoholbruk og utviklinga av av sjukdomen hos dei HIV/AIDS pasientane som enno ikkje har kome i gang med behandling.

DELMÅL 3.4 :

Ein ynskjer å redusere dødelighet av ikkje smittsame sjukdomar med ein tredjedel. Dette vil ein oppnå ved førebygging og behandling. Dessutan vil ein leggje vekt på mental helse og at folk har det bra.

Alkohol er ein viktig årsak til utbreiing av ikkje smittsame sjukdomar. Alkoholbruk er ein av fire hovudrisikofaktorar når det gjeld slik utbreiing.

Det er ein samanheng mellom bruk av alkohol og graden av mentale

lidingar og problemoppførsel. Dessutan kan ein sjå samanheng mellom alkoholbruk og kreft, hjarte og karsjukdomar, diabetes og og ulike skader.

I studier frå Storbritannia har ein sett at ungdomar som kjem inn på sjukehus med alkoholrelaterte sjukdomar har fem gonger så stor risiko for å ta sjølv mord.

I 1988 slo det internasjonale forskingssenteret for kreft, IARC fast: Alkoholdrikking kan vera kreftframkallande for menneske.

I 2010 slo ein fast at kreft ein hadde fått ved å drikke alkohol var årsak til 4,2% av alle dødsfall. Det same var årsak til 8,5 millionar potensielt mista leveår over heile kloden.

Ein har også funne at alkoholbruk er årsak til auka risiko for hjarteflimmer og hjartestopp.



Dataspill: Aldersgrenser

Noen dataspill har innhold som kan være skadelig for barn og unge. Dataspill er merket med aldersgrenser for å gi en anbefaling om hvor gamle barna bør være for å spille. Disse grensene er satt for å beskytte barn og unge, fordi dataspill også har et stort voksent publikum.

HVORFOR ALDERSGRENSER?

For å beskytte barn og unge settes det aldersgrenser på dataspill. Det kan være vanskelig å vite hvilke spill som passer til ditt barn, og mange barn og unge har lyst til å spille spill med høyere aldersgrense. Aldersmerkingen skal si noe om hvor gammel barnet bør være for å spille og hva slags innhold som eventuelt kan være uheldig. Selv om mange forbinder dataspill med barn og lek, har dataspill også et stort voksent publikum. Merkeordningen baserer seg på den europeiske standarden PEGI, og Medietilsynet i Norge anbefaler å følge disse aldersgrensene.

HVA FORTELLER ALDERSGRENSENE?

Aldersmerkingen 3+, 7+, 12+, 16+ og 18+ forteller hvorvidt et spill

inneholder elementer som vurderes som skadelig for barn og unge. De laveste aldersgrensene viser at spillet vurderes som harmløst for barn i skolealder. Spill som er merket med 12+ kan inneholde ufint språk og voldsskildringer. 16-årsgrensen betegner at voldsskildringene er mer eksplisitte og realistiske ved for eksempel å vise blod. Spill med 18-årsgrense kan vise grove voldsskildringer og vold mot forsvarsløse mennesker og dyr.

HVA FORTELLER INNHOLDSMERKINGEN?

I tillegg til merking med aldersgrenser er også dataspill merket med innholdsikoner som informerer om hva slags innhold man bør være obs på i dette spillet. Ikonene kan blant fortelle om spillet inneholder vold, rusbruk, gambling, mobbing, grovt språk eller seksuelt innhold.

ALDERSMERKING KAN BETY

- 3+: Harmløst
- 7+: Ikke for de minste
- 12+: Ufint språk og vold
- 16+: Vold med blod, alkohol/tobakk og sex
- 18+: Grov vold, kriminalitet, porno

Kilder: Medietilsynet og Ung.no

ALDERSGRENSER:

- 3** Spillet vurderes som harmløst, men det kan likevel være for vanskelig for små barn.
- 7** Spillet kan virke skremmende på mindre barn
- 12** Spillet kan inneholde ufint språk og voldsskildringer
- 16** Spillet kan inneholde voldsskildringer der du for eksempel kan se blod.
- 18** Spillet kan vise grove voldsskildringer og vold mot forsvarsløse mennesker og dyr.

INNHOLDSSYMBOLER:

- Spillet inneholder voldsskildringer
- Spillet kan vise hendelser eller situasjoner der rusmidler (alkohol, narkotika) blir brukt
- Spill som viser eller oppmuntrer til gambling (pengespill)
- Spillet kan spilles online (via nett/mobilforbindelse) med andre
- Spillet inneholder skildringer av mobbing eller diskriminering
- Spillet inneholder verbal eller skrevet grovt språk, for eksempel banning
- Spillet kan virke skremmende eller vekke frykt
- Spillet viser nakenhet og/eller seksuell atferd eller seksuelle hentydninger

Data and analyses for health and health-related SDGs





Det sanne vintreet

I overgangen til eit nytt år brukar eg alltid ein del tid på å reflektera over året som er ligg bak. Kva gav meg mest og kva hendingar kunne eg godt vore forutan. Ikkje minst er evaluering av tidsbruk viktig for meg. Kva har eg brukt tida mi på?

Gode eller dårlege prioriteringar. Kven eller kva avgjer om prioriteringane mine har vore gode eller dårlege? Ser eg frukter av arbeidet mitt/vårt? Eg ynskjer at tidsbruken min skal koma andre til gode og fara vel.

Her er Bibelen til stor hjelp for meg. Den viser meg kva som tjener dei eg har rundt meg og meg sjølv best. Bibel og bøn. Ei

kjelda å ausa av. Samfunn med Meisteren sjølv. Der er styrke, visdom og rettleiing å henta.

Tek eg meg tid med Bibel og bøn veit eg at utgangspunktet vert det beste. Kvifor opplever eg likevel gong på gong å gløyma dette? Fyrst langt i etterkant ser eg omvegane eg gjekk som eit resultat av feil val.

Kan det vera motstandaren som får meg på avvegane? Han er listig og lur. Uttalane hans og freistingane ligg nær opptil ordet. Du skal kjenna Guds ord for å kunna avsløra kva som er rett og galt. Freistingane er mange og tilboda gode. Me har fått ein fri vilje. Det er lett å gløyma Jesus i medgangstider. Han vil aldri trengja seg på, men er alltid rede

når eg har tid. Heldigvis er det alltid tilgjeving å få når eg innser og vender meg bort frå feilstega mine.

Hjelp oss å fyrst søkja Guds rike og hans rettferd, så me kan få alt det andre i tillegg. Jesus vil ha fyrsteprioriteten i kvardagen. Han vil ikkje dela den plassen med nokon.

Johannes 15: «Eg er det sanne vintreet, og Far min er vingardsmannen. Kvar grein på meg som ikkje ber frukt, tek han bort; og kvar grein som ber frukt, reinsar han så ho skal bera meir frukt. Ver i meg, så er eg i dykk. Som greina ikkje kan bera frukt av seg sjølv, men berre når ho er på vintreet, såleis kan ikkje de heller bera frukt utan at de er i meg.»



På det viset er det godt å stogga opp av og til, snu seg tilbake, og eventuelt korrigera kursen ved behov. Lat oss minna einannan om å setja den viktigaste fyrst, JESUS KRISTUS. Tid med Jesus og tid med kvarandre vil bera frukt, ja frukt som varer.

Lukka til, me treng kvarandre inn i det viktige arbeidet me står i for Gud, heim og alle folk! Vår oppgåva er å peika på han, opphavsmannen og fullendaren, JESUS KRISTUS. Då kjenner eg behov for å ropa ut» HALLELUJA, det er fullbragt.

God påske!
May Britt Røyrvik



Husk 12 bønner!

Det er alltid noen som ber rundt hele verden





Ein god prat er viktig!

Ein god prat er viktig anten det skjer over ein kopp kaffe eller gjennom telefon.

Ein oppbyggeleg prat kan jage vonde tankar bort og over i Herrens hender. Saman kan me då få snakke om det som er vanskeleg i vår tru og om det som gler ein.

Mange sjuke og einsame vil kjenne stor glede og velsigning over ein uventa telefon eller invitasjon til ein kopp kaffe saman med deg!

I Ef. 2,10 står det: «Me er hans verk, skapt i Kristus Jesus til gode gjerninger, som Gud på førehand har lagt ferdige for at me skulle vandre i dei.»

Takk at du tok mine byrder

Takk at du tok mine byrder, eit høgfjell av skuld og av skam. Du bar det på skuldrene dine, du skuldlause, sonoffer-lam.

Takk at du bar mine synder, betalte mi skyhøge skuld. Med blod frå ditt fullkomne hjarta, og ikkje med sylv eller gull.

So vil ved korset eg standa, med undring eg ser: Eg er fri! Eg skal ikkje døy, eg skal leva med Jesus til æveveleg tid.

Tekst: Trygve Bjerkrheim



Daglig leder i Kirkens SOS i Rogaland: Signe Bøe Trodahl.

Utdrag av artikkel fra Stavanger Aftenblad

- Det er godt det alltid sitter frivillige på vakt hos oss, dag og natt, klare til å ta imot neste samtale med deg som kjenner på ensomhet.

Hos oss handler det om respekt og likeverd. Det handler om jeg som svarer på telefonen, ikke er ekspert, men et helt ordinært medmenneske. Det handler om at jeg har en bevissthet om at livet er skjørt og at i dag kan jeg være til hjelp for en annen. Men, kanskje i morgen er det jeg som trenger å støtte meg til et tålmodig medmenneske fordi jeg kjenner på ensomhet og maktesløshet.

En god prat kan gjøre oss litt mindre ensomme. Som ei eldre kvinnen som hadde levd et langt liv, uttrykte så fint: Livet har vært godt på mange måter, men akkurat nå kjenner jeg på ensomhet og tar kontakt med dere midt på natten i håp om at praten kan snu de triste tankene mine.



Fra mannakorn til mobilapp Bruk Guds ord i hverdagen

Hvor viktig er det for oss kristne å lese i Bibelen? Hva med familieandakt? Tidene forandrer seg og vi med den. Men Guds ord står fast og er en rettesnor, hjelp og veileder for de som vil gjøre bruk av det.

Opp gjennom tidene har det vært mange forskjellige måter å lese, og å ta til seg av Guds ord på. Det viktigste er at Bibelen blir brukt og lest!

Mannakorn. Spør du en ungdom i dag om de vet hva mannakorn er, tror jeg de vil stå der nokså spørrende, før de finner fram mobilen og googler det fram! Mannakorn fantest i mange hjem, i en liten krukke eller et skrin lett tilgjengelig for de i familien som trengte et Gudsord for dagen. Små lapper med et skriftsted påskrevet; trekk ett og se hva Gud vil si deg i dag! I Johs 6,49 står det om «fedrene som spiste manna i ørkenen», derav ordet «mannakorn».

Blomsterkort med skriftsted var vanlig å bruke når en ville sende en hilsen til en som trengte en oppmuntring. Jeg har personlig liggende i min Bibel et blomsterkort jeg fikk av en gammel misjonskvinne da vi skulle reise til Ethiopia første gang: «Han skal gi sine engler befaling at de skal bevare deg på alle dine veier.» Det løftet har jeg tatt fram mange ganger og gir det videre til mine barn og

barnebarn. «For Guds ord er levende og kraftig!»

Sjekker en på internett, og hos bokhandlere, finnes mannakorn, blomsterkort, skriftsteder i gammel og fornya utgaver! Dessuten får en kjøpt bilder, plakater, posters og lignende med bibelvers og gode ord påskrevet. Mange bruker en tavle der de skriver ned bibelvers for dagen.

Andaktsbøker finnes for mennesker i alle aldre, fra barnebibler til bøker for oss i vår alderdom. De er gode hjelpemidler til hjelp og støtte i hverdagen.

Bibelapp på mobilen der en kan laste ned og få et bibelord for dagen, er og en god og tjenlig måte å få en hilsen fra Gud på. Oppmuntre de unge til å ta den i bruk.

MEN, ingen ting kan måle seg med det å bruke Bibelen daglig, helst lese den i sammenheng. Jesus sier i Johs.6,34 «at jeg er livets brød!» Livsviktig og daglig å få i seg rett åndelig føde.

Det å ha «ei stille stund med Vårherre» som mor min sa, tror jeg er livsviktig for en kristen. Da får du mat for sjela, trøst og hjelp i de mange ting som møter deg i hverdagen. Det kan anbefales.

Familieandakt; hvor enkelt er det å få tid til det for familier i en hektisk



og travel hverdag? Av erfaring vet jeg at det er ikke lett, ja nesten umulig! På morgenen? Nytter ikke! Men gjør som noen, heng en tavle lett synlig påskrevet et bibelvers, som du tar med deg ut døren!

Og ta tid til andakten en tid på dagen da ting er mindre hektisk. Nå som mange av oss er besteforeldre og pensjonister med relativt god tid, kan vi praktisere familieandakt når barn og barnebarn er på besøk.

Mange bibelgrupper og foreninger har startet med å lese høyt fra Bibelen hver gang de er samlet. Det skjer både i ungdomsgrupper så vel som i pensjonistlag.

«For skal vi makte å ta vare på hverandre i hverdagen, må vi la Gud få ta vare på oss ved å gå til Jesus i daglig bønn og bibellesing», hørte jeg nylig fra en talerstol. Vi må la Guds ord få prege våre tanker og holdninger, det er mer nødvendig nå enn det noen gang har vært, ikke minst i kampen mot rus og vold i familie og i samfunn.

Lykke til i hverdagen med Bibellesing og bønn!

Nyttig å vite om ungdom og rus

Her finner du en del generell informasjon om ungdom og rus som kan være nyttig for deg som forelder.

- Det er ikke vanlig at 8. klassinger bruker rusmidler. Den gjennomsnittlige debutalden for alkohol ligger på mellom 14 og 15 år.
- Det er ikke ecstasy som er det vanligste «partydopet» – det er alkohol.
- Ungdom lærer ikke «gode drikkevaner» av å få med alkohol hjemmefra. De drikker ofte dette i tillegg til det de får tak i ute.
- Første gang ungdom får alkohol, hasj eller piller, skjer det vanligvis ikke på houseparties eller av «langeren utenfor skoleporten», men de får det av kjæresten eller venner.
- Forskning viser at det er en sammenheng mellom tidlig røykestart og alkoholdebut, og utprøving av hasj og andre illegale rusmidler. Enkelte av dem som debuterer tidlig, har høyere risiko for å utvikle rusproblemer senere i livet.
- Jenter tåler mindre alkohol enn gutter.
- Mange ungdommer lærer hjemme at «piller løser problemer.» Dette kan senke

terskelen for å prøve det de blir tilbudt ute. Voksne som selv har et stort forbruk av alkohol og piller bør være klar over dette. Ungdom bør lære seg å takle vansker uten bruk av slike stoffer.

- Ingen kan sikkert vite hvilken effekt et rusmiddel vil ha, selv om de har prøvd det før eller kjenner andre som har prøvd. Det finnes ingen garanti for rusmiddelets styrke og hva det har blitt blandet ut med.
- Det finnes ingen sikker dose av narkotiske stoffer.
- Konsentrasjonen av virkestoffet THC i hasj har økt i mange beslag de siste årene. Man kan derfor anta at hasj er sterkere i dag enn på 60-70-tallet.
- Blanding av rusmidler (også alkohol og reseptbelagte medisiner) er veldig farlig.
- Psykiatriske ungdomsteam (PUT) / Ruspoliklinikker (RUPO) har mange ungdommer under 25 år som pasienter pga. angst og depresjoner etter hasj-, amfetamin-, ecstasy- og pillemisbruk.
- Ungdom som har fått bot av politiet for å ha brukt rusmidler, kan oppleve alvorlige begrensninger når de senere skal velge yrke eller reise utenlands.

Kilde: rustelefon.no

Samarbeidspartnere



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

DETTE ER VÅRE SAMARBEIDSPARTNERE:



Ungdom og rus

Det kan være et sterkt press blant ungdommene til å prøve ut ulike rusmidler.

Mange ungdommer møter rus for første gang på ungdomsskolen. Som foreldre er det viktig å prate med barna om rus, ha et bevisst forhold til eget rusbruk og være oppmerksom på signaler om rusbruk hos ungdommen.

HVORDAN MERKER JEG OM UNGDOMMEN RUSER SEG?

Det finnes flere tegn å være oppmerksom på når det gjelder ungdom og rus. En plutselig likegyldighet til avtaler, skolen og andre forpliktelser, kan være tegn på rusbruk. Uvanlige humørsvingninger og aggressivitet kan være andre tegn.

Fysiske symptomer på ulike typer rusbruk kan være vanskelige å fange opp. Manglende øyekontakt og endrede pupiller er typiske symptomer. Det samme er vekttap, skjelvinger og trøtthet. Vær også oppmerksom dersom pengeforbruk eller vennekrets endrer seg brått.

TIDLIG DEBUT

Jo tidligere ungdommen debuterer

med rus, jo større er risikoen for at de opplever problemer. Høyere forbruk, større risiko for avhengighet og større sannsynlighet for å havne i ulykker og voldsepisoder, er knyttet til tidlig debut. Derfor er det viktig å være våken og til stede for å fange opp signaler på eventuell rusbruk.

Snakk med barnet ditt om rus, vær åpen for det de forteller, unngå å være fordømmende og forsøk å formidle at du er en støttespiller. Gjør avtaler om innetider, still opp med henting og hold kontakten med ungdommens venner og deres foreldre.

FORELDRE SOM FORBILDER

Foreldrenes forhold til rus, har stor påvirkning på ungdommers egen rusbruk. Foreldrenes alkoholbruk har en klar sammenheng med hvor mye barna kommer til å drikke senere i livet. Ofte går de lengre enn sine foreldre. Det er også slik at unge som får alkohol hjemme, drikker vesentlig mer enn de som ikke gjør det.

Mange barn ser at foreldrene deres har positive opplevelser med alkohol. Samtidig legger de utelukkende vekt på skadevirkningene og ulempene når de snakker med barna. Når det blir et misforhold mellom hva du sier og hva du gjør, blir barna forvirret. Det kan motivere dem til å eksperimentere på egen hånd for å finne ut hva som er «sant». Det er derfor viktig å være nyansert og ærlig når du snakker om alkohol med barna, men selvsagt understreke at alkohol innebærer risiko og hører voksenlivet til.

GODE RÅD

- Snakk med barna om rus
- Vær bevisst på egen alkoholbruk
- Ikke server ungdommen alkohol
- Tilby henting på fest, og ha klare avtaler om innetider

Kilder: Av og til, Voksne for barn

Restaurant
Meripaviljonki

Velkommen til Verdenskongress i Helsinki, Finland 10.-15. juli 2019.

Vi ser fram til din deltakelse på Verdenskongressen i Helsinki, Finland.
Det blir en opplevelse for livet.

Påmeldingsskjema finner du i Julenummeret. **Send inn snarest!**

Congress
Paasitorni

Førjulsfest, Randaberg Hvite Bånd

22. november 2018 samlast Hvite Bånd søstre og brødre til den årlege førjulsfesten i Peisestova, Randaberg forsamlingshus.

Solfrid Storland ønsket velkommen til den store forsamlingen og til «Hvitveisen» frå Haugesund. Me song oss i saman med songen: «O Jesus åpne du mitt øye».

Deretter hadde Ingbjørn Bø opningsord og las frå Matt. 1, Jesus Namnet, Frelsar Namnet. Ingbjørn sa blant anna at ho var så glad i dette namnet. Ho siterte songen: «Hans navn skall kalles Jesus», der det i songen blir tolka Jesu gjerning på ein god måte. Det var fin song av «Hvitveisene».

Aud Karin fortalte fra Riisby og møter, omsorg og kjærleik, og mange heimar blir nye. Presten er til stor støtte i arbeidet. «Vi bryr oss» sa Aud Karin.

Margaret leiar oss gjennom julesongar med Aud Karin ved pianoet. Margaret hadde innlegg mellom songane, og delte Guds ord på ein varm måte (se spalte).

Sjøv om det var fleire veker igjen til jul, kjentes julestemning og gjorde oss forventningsfulle og glade. Juleevangeliet hørde med og vart lese.

Som vanleg vert det servert riskrem med saus til, kaffi og Haralds nydelege, heimbaka julebrød. Blomsterutlodning var også med. Til slutt song me «Deilig er jorden», og ba Fader Vår.

Me er takksame til «Hvitveisen» for alt dei ga gjennom song og gode ord.

Solfrid takka alle for frammøte og for ei fin stund.

Søsterhelsing Ragnhild



Gjensyn med tidligere skolevenninner.



«Hvitveisene» fra Haugesund.

«Julen er Guds kjærleghets mysterium som har fått ringvirkninger til i dag. Jesus, født i en stall, lagt på strå og omsluttet av Maria og Josef, ble lyset for mennesker fra han kom til jorden. Ordene fra engelen som proklamerte Frelserens fødsel – den store gleden for hele folket – endret verden. Det bekreftet menneskers verdi og likeverd – for Gud vedde sitt liv sammen med vårt og viste oss sitt ansikt i et barn.

Engelens budskap om Frelseren som ble født, har blitt det sterkeste vitnesbyrd om Guds oppsøkende kjærleghet. Når dette budskapet griper oss – når vi tar til oss ordene om gleden for hele folket som engelen forkynte – da blir det vår største skatt. For det gir løfter om Guds nærvær midt i livet der ensomheten kan ta fra oss både glede, selvspekt og livsmot.

Det gir løfter om en ny start fordi Frelseren kom med tilgivelse for synd og svik. Det setter oss fri til å tjene vår neste og spre godhet i verdens mørke. Lyset fra rosen gir verden håp. Må det spre varme og kjærleghet og vise oss alle veien til barmhjertighet og fred.

Gud sign dere.»

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 telefonid 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.

Godt nytt år!



Det er vinter og snø i Oslo, og julegatene får være pyntet noen uker til. Selv om det er vanskelig å forestille seg vår og lys, er det faktisk ikke så lenge til, og det er mye som skal skje framover.

Som dere vet er det er landsmøte i år, og vi er allerede i gang med forberedelsene. Det ble sendt ut varsel om innkalling til landsmøtet til ledere i foreninger og kretser 15. januar. Medlemmer skal få informasjon fra sine respektive ledere om frister for innsending av saker og forslag til landsmøtet.

Ta kontakt med din leder eller eventuelt landskontoret hvis du har spørsmål knyttet til dette. Påmeldingsskjema og program for landsmøtet blir trykket i bladets neste utgave.

OLAFIA-FONDET

Jeg vil også oppfordre alle foreninger og kretser til å sende inn søknad til Olafia-fondet. Det kan søkes om midler til små og store prosjekter, og det kan være et kjærkomment tilskudd hvis man har idéer til aktiviteter eller kampanjer i sitt lokalmiljø.

Det kan søkes midler til aktiviteter som har gått over flere år, eller til et engangs-tiltak, som rusfrie familieaktiviteter, foredrag, kurs og annet. Kanskje du vil arrangere

julefest neste år, eller starte en rusfri kafé? Det behøver ikke være så komplisert å gjøre en liten innsats for mennesker som ikke har så mange rusfrie tilbud. Søknadsfrist er 1. mars 2019.

BRØNNØYSUNDREGISTERET

Til slutt vil jeg minne om at alle foreninger og kretser må være registrert i Brønnøysund-registeret. Det skal sendes inn Samordnet registermelding, Forenklet blankett for foreninger, som dere finner på www.brreg.no

Da vil jeg ønske alle en fin vinter framover, med blikk mot våren.

Eli Kjøsberg,
kontorsekretær Landskontoret
for Det Hvite Bånd

Kjære alle sammen!



Tenk nå er vi gått inn i et nytt år med alle dets utfordringer!

Jeg tenkte på ordet fra Matteus 6.33v.:
Søk først Guds rike osv.
Dette er det aller viktigste i våre liv. Begynn dagen med Jesus. Da vil han lede oss gjennom.

Her på kontoret har vi registrert en del nye medlemmer, noe som betyr mye for D.H.B. Også mange gaver er kommet i det siste, både til driften og til brønn.

Nå i februar skal vi sende ut alle kontingentene. Pass på at de blir betalt, ikke legg de i en skuff, da de lett kan bli glemt. Husk adresseforandringer, hvis du har flyttet. Det letter oss i arbeidet.

La oss være med å advare om rusens farer. Ikke dømme, men hjelpe. Det er en gammel sang som sier:

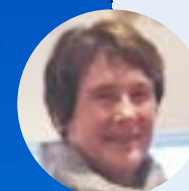
*Ser du en sønderknust sjel
på din vei, gå ikke kald forbi.
Kanskje lot Herren ham just møte deg. Gå ham da ikke forbi.
Rekk ham din hånd og gi han et ord. La han få føle at han er din bror, gå ikke kald forbi.*

Så ønsker jeg dere alle et riktig Godt Nyttår, og et godt arbeidsår for Det Hvite Bånd.

Vel møtt til Landsmøte i Bodø til høsten. Gud velsigne deg og dine!

Med søsterhilsen
Eva Unsgaard Trobe,
regn.sekr./medlemsregistrering

Hjertelig takk



Hjertelig takk for alle gaver som er gitt til Hvite Bånd sitt arbeid og til brønnprosjektet. Takk for alle gaver som er gitt i 2018 og i det nye året.

Avholdsarbeidet både mot alkohol og andre rusmidler er like aktuelt i 2019, så vi får «stå på» og videre i vårt arbeid.

I november var jeg og besøkte Åkra Blå Kors Ung, et rusfritt fritidstilbud for ungdom, og det var en hyggelig og positiv

opplevelse. Dette er et arbeid Hvite Bånd sponser hver måned.

Det var veldig fint å se og høre om hvordan arbeidet ble drevet der. Klubblokalet blir kalt «Fabrikken» og navnet brukes som stedsnavn og beskrivelse av arbeidet som drives på dugnad der ungdommene gjør mesteparten av arbeidet selv, og det er daglig drift gjennom hele året. Her møtes mye ungdom og har det kjekt. Den kvelden jeg var der laget de veldig god pizza, og en av voksenlederne holdt andakt.

Brønnprosjektet er fortsatt et svært

viktig prosjekt, jeg var nettopp på et møte der det ble snakket om hvor mange i verden som manglet rent drikkevann, og det var et høyt tall, mer enn 800 millioner mennesker. Noen måtte bruke mange timer for å hente det vannet de trengte, og av til var vannet forurenset og de ble syke. Rent drikkevann er livsviktig og en menneskerett.

Et godt og velsignet nyttår ønsker jeg dere alle.

Hilsen Marit Langeland,
kasserer i Landsstyret



Hjertelig takk for alle gavene!



BRØNN

Judith Skeie	1 500
Randaberg DHB Julemøte	4 500
Tromsø DHB	4 000
Torild A Sellevold, Hafsford	300
Vest-Agder Krets	5 000
Vestfold/Telemark Krets	5 000

DHB

Vest-Agder Krets	5 000
Vestfold/Telemark Krets	5 000
Bryne Hvite Bånd	2 000
Toril-Annie Sellevold, Sortland	250

Nye medlemmer vervet av

Jonny Sirevåg, Stavanger	Hildur Almås
Betty Andås, Volda	Kari I. Straume
Sigrid Marie Rekkedal, Volda	Kari I. Straume
Egil Straume, Volda	Kari I. Straume
Betty Andås, Volda	Kari I. Straume
Karl M. Jentoft-Zhu, Sandefjord	I. Søfteland (Barn)
Lars B. Jentoft-Zhu, Sandefjord	I. Søfteland (Barn)
Aase Gamlen, Søvik	Kari I. Straume
Anne Merete Breivik, Ørsta	Kari Inger Straume
Berit Straume, Oslo	Kari I. Straume

God påske



Innmeldingsskjemaer



Våg å si nei!

Velg rett!

Gode vaner, venner og valg!



BLI MEDLEM I DHB's JUNIORKLUBB

RUSFRIE BARN OG UNGDOM

Navn: Fødselsdato:

Adresse:

E-mail:

Ververs navn: Ververs adresse:

Vervepremie til den som verver. Velkomspakke, Medlemsblad og Medlemsbevis til den som blir vervet.
Medlemskapet er gratis. Alder 4-18 år

**Jeg lover DHB, med Guds hjelp, til å motstå fristelsen av å bruke alkohol, tobakk, eller annen rusgift.
Jeg vil gjøre mitt beste for å være en god og støttende venn.**

Navn/Signatur: Dato: / / Navn i blad: JA ☐ NEI ☐

Foresattes underskrift:

"Hverdagshelt" T-skjorte (kryss av farge og størrelse) sort ☐ hvit ☐

Størrelse: 3/5 ☐ 6/8 ☐ 9/11 ☐ 12/14 ☐

Send til: DHB Landskontoret, Torggt. 1, 0181 OSLO



Det Hvide 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 Hvide Båndets merke, prøve å få andre med i avholdsarbeidet.

Medlemskapet

Navn:

Adresse:

Fødselsdato:

Medlemsverver

Navn:

Adresse:

Invitasjon til landsmøte 2019



Landsmøte 5.-8. september

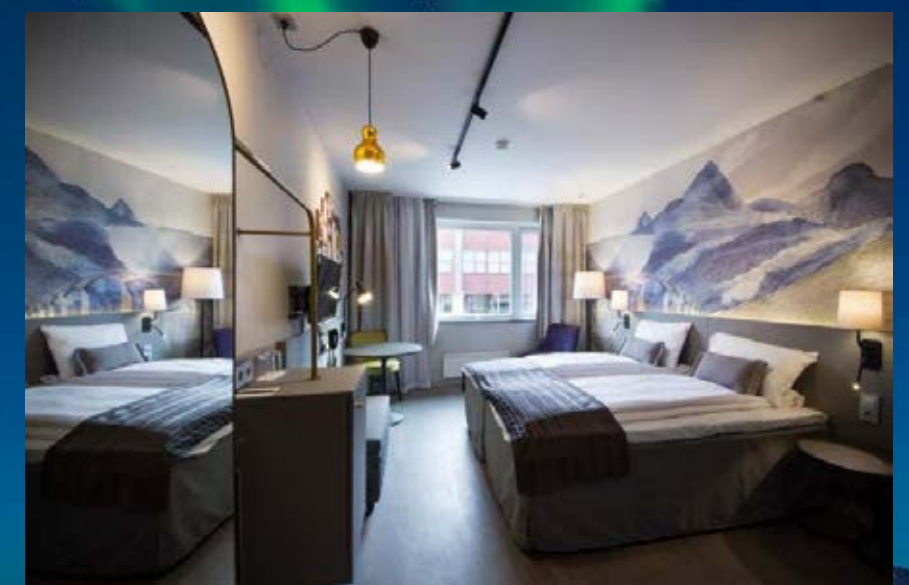
Det er en stor glede for Helgeland krets og landsstyret å invitere medlemmer av det hvite bånd til landsmøte på Scandic Bodø 5.- 8. september 2019.

Midt i vakre Nordland ligger Bodø, en av Norges raskest voksende byer med over 50.000 innbyggere. Bodø ble nylig kåret til Norges mest attraktive by, og er i rivende utvikling. Omgitt av fjell, hav og med en historie som strekker seg tilbake til steinalderen har byen mye å by på av både natur og kultur, en spennende ramme for landsmøtet.

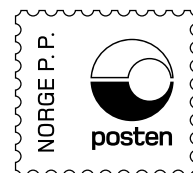
LANDSMØTETS PRISER

Pakkepris per person, 1 rom med 2 senger for 3 netter og alle måltider kr. 3500 + kr. 300 påmeldingsgebyr (ikke refunderbart).
Pakkepris per person, enkeltrom kr. 4100 + kr. 300 påmeldingsgebyr (ikke refunderbart).
Tur (Valgfri) kr 200 i tillegg.

Program for landsmøtet og påmeldingsskjema kommer i bladets maiutgave. Ledere i foreninger og kretser har også fått tilsendt varsel om innkalling til landsmøtet og påmeldingsskjema.



Sett av datoen, vi håper å se deg i Bodø!



***Gjør en forskjell for
de som trenger det mest!***