Det Hvite Bånd

109. årgang nr. 3 og 4 2019

Gratulerer med dagen!

Redaktørens spalte

MARGARET ØSTENSTAD

Et blad for alle

I Det Hvite Bånd bladet er det noe for alle. Rusfaglige artikler, oppdatering av utviklingen i ruspolitiske spørsmål og annet fagstoff fra rusfeltet, rapporter om DHBs aktiviteter rundt om i landet, og annen relevant informasjon.

Bladet har avdeling for utdanning, bibel og bønn, sosial, familie, ungdom samt barnesider.

Samarbeidspartnere setter vi stor pris på. Arbeidet mot rusmisbruk er viktig og vi kan ikke gjøre det alene! Vi ser hvert menneske som en ressurs; alle kan gjøre litt i sitt nærmiljø.

Vår visjon er å støtte enhver til å velge en rusfri livsstil for å unngå helseskader og belastninger for pårørende og samfunnet for øvrig.

BLI EN HVERDAGSHELT

I vår kampanje HVERDAGSHELT for barn mellom 4-12 år, ønsker vi å gi barn et helte-oppdrag, der de skriver under på at de skal kjempe for Det Hvite Bånds verdier. Barn og unge er viktige og vi ønsker at de skal få være med å bidra til noe stort. Barn som vil være med får diplom, oppdrag, t-skjorter og tittelen som hverdagshelt. Det Hvite Bånd ønsker at unge skal føle hvor viktige de faktisk er. De er tross alt hele vår fremtid.

BLI EN HVERDAGSHELT -LEV RUSFRITT! www.drug-freelife.com

Kjærlig hilsen, Margaret

NB! FRIST TIL NESTE BLAD
20. JUNI 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 Kjønsberg Tlf. 23 21 45 37
E-post: DHBsek@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: 07 Media Sør
Opplag: 1 850
Medlemskontingent kr 200,- pr. år.

Innhold

Landsleders hilsen 3
Russetid 4-5
Riisby 6-9
95 års jubilant 10
Andakt 11
Verdenskongressen 12-13
DHB Historikk 14-15
Juniorråd 16
Barnesider 4-12 år 17-20
Ungdom over 13 år 21-24
Avd. Ungdom 25
Avd. Utdanning 26
Avd. Sosial 27
Avd. Bibel og bønn 28
Avd. Familie 29
Samarbeidspartnere 30
Oppskrift 31
Landsmøte 32-33
Kretser og foreninger 34-35
Hilsen fra Landskontoret 36
Gaver og nye medlemmer 37
Innmeldingsskjemaer 38
Prolog fra 1937 39

Landsleders hilsen

ANNE-MARIE RØNNINGEN

Kjære Hvite Bånd søstre

Nå er det tid for en ny hilsen til dere. Her på Østlandet begynner det å våres; det spretter og spirer både i skog og mark. Nytt liv spirer fram.

For en fantastisk skaper vi har. Han sa «bli lys, og det ble lys». Han har også tent lys i våre hjerter. I den senere tiden har jeg stanset opp ved Josefs liv, hans prøvelser, motgang og seier. Han fikk en sønn og gav han navnet «Manasse». «Herren har latt meg glemme».

Kjære søstre, jeg ønsker for oss alle at Han fyller oss med sin kjærlighet «agape» og sin ånd slik at også vi i sannhet kan si «Herren har latt meg glemme». Jeg leste for en tid siden et stykke som hadde overskrift. «Den glemsomme Gud». Han glemmer min synd, men erindrer meg.

Vår trofaste kontordame, Eva U. Trobe, sluttet på kontoret den 30. april 2019 etter mange års tjeneste. Takk, Eva for din trofasthet og villighet. Du har vært en fantastisk dame å ha på kontoret og du har vært tro på din post.

Jeg ønsker dere alle Herrens rike nåde og velsignelse.

Søsterhilsen Anne Marie

Ja, vi elsker dette landet

Ja, vi elsker dette landet,
som det stiger frem,
furet, værbitt over vannet
med de tusen hjem.
Elsker, elsker det og tenker
på vår far og mor
og den saganatt som senker
drømme på vår jord.

Norske mann i hus og hytte,
takk din store Gud!
Landet ville han beskytte,
skjønt det mørkt så ut.
Alt hva fedrene har kjempet,
mødrene har grett,
har den Herre stille lempet
så vi vant vår rett.

Ja, vi elsker dette landet,
som det stiger frem,
furet, værbitt over vannet,
med de tusen hjem.
Og som fedres kamp har hevet
det av nød til seir,
også vi, når det blir krevet,
for dets fred slår leir.

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

Kari Inger Vik Straume
Mob. 415 49 262
E-post: kari@gillen.no

Arnbjørg E. Løtveit
Mob. 452 56 387

Vara for
Elisabeth Tjerandsen
Astrid Opheim

AVDELINGSLEDERE
Familie avd.: Brita Nilssen
Mob. 483 83 432
E-post: britanilssen@hotmail.com

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

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

Sosial:
Solfrid 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

HANNA, UNGDOMSJOURNALIST I UNG.NO

Åtte tips til en bra russefeiring

Russetiden skal være en av de beste opplevelsene i livet ditt. Sørg for at den blir nettopp det med disse tipsene.

1. **Meld ifra**
2. **Ikke frys**
3. **Lytt til kroppen**
4. **Pass på ørene dine**
5. **Unngå hjernehinnebetennelse**
6. **Følg alltid loven**
7. **Senk forventningene**
8. **Vis omsorg**

For mange byr russetiden på utfordringer som drikkepress, sykdom og uønskede seksuelle aktiviteter. For å få en så bra russetid som mulig kan det være smart å ha visse huskeregler i bakhodet. Russetiden skal være gøy og noe du kan se tilbake på som et godt minne.

1. MELD IFRA

Når du er på russetreff, meld alltid ifra til de du er sammen med hvor du går, særlig hvis du skal på toalettet eller går bort fra de andre. Hvis du da blir borte en stund kommer forhåpentligvis vennene dine til å begynne og se etter deg. Ha som hovedregel at du aldri skal gå alene noen steder.

Et smart tips er å laste ned appen «Finn venner». Da kan dere alltid ha god oversikt over hvor alle er.

2. IKKE FRYS

Vis respekt for været og sjekk værmeldingene før du legger ut på rulling eller treff. Mai er en ustabil værmåned i Norge, og det kan fort bli kaldt i russetiden. Frysing kombinert med alkohol kan kjapt bryte ned immunforsvaret, og det er vel ikke særlig gøy å ha influensa hele russetiden?

3. LYTT TIL KROPPEN

Hvis du føler deg trøtt, legg deg. Det er bedre å spare på kreftene og være opplagt til neste dag enn å presse kroppen til å holde det gående. Det er ingen skam å snu!

4. PASS PÅ ØRENE DINE

Volumet på musikken under russefeiringen er ofte skikkelig høy, og for høyt volum kan faktisk skade ørene dine for godt. Noen får hørselstap, mens andre blir plaget med øresus. Når hørselen din først er skadet, finnes det ingen kur. Derfor er det ekstremt viktig at du gjør det du kan for å motvirke det. Her er tre enkle råd:

- Bruk ørepropper! Ørepropper er det viktigste virkemiddelet for å unngå varig hørselsskade. Skumpropper gir nødvendig beskyttelse, men du kan også få kjøpt litt dyrere «musikk-propper» som beskytter, men samtidig lar deg få fullt utbytte av musikken. Ikke ta ut proppene der lyden er høy.
- Ta jevnlige pauser fra musikken og la ørene få hvile. De blir slitne de også.
- Ikke stå for nært høyttalerne. Det gjør vondt og risikerer å ødelegge hørselen din.

5. UNNGÅ HJERNEHINNE-BETENNELSE

Hvert år hører vi om at russen blir rammet av hjernehinnebetennelse. Hvorfor? Russen er spesielt utsatt fordi bakterien smitter ved nærkontakt. En kombinasjon av tett samvær med andre, høyt alkoholforbruk og lite søvn gjør at russen kan være mer mottakelig for smitte fra den såkalte meningokokkbakterien. Følg disse enkle rådene for å unngå smitte:

- Ta deg tid til å sove ut. Kroppen trenger hvile – det styrker motstandskraften.
- Ikke rop og skrik så mye at du blir hes og får sår hals. Dette gjør slimhinnene mer mottakelig for infeksjoner.
- Unngå å drikke av samme flaske/boks/glass som andre.
- Kyss bare kjæresten din.
- Ikke del sigarett med andre.
- Unngå for mye alkohol. Når du er beruset vil dømmekraften din reduseres, og symptomer på hjernehinnebetennelse kan forveksles med tegn på for mye alkohol.

6. FØLG ALLTID LOVEN

Tenk så kjipt det er om du blir hindret i å reise til utlandet eller ikke får en jobb på grunn av noe teit du gjorde i russetiden. Vær fornuftig – det vil lønne seg.

7. SENK FORVENTNINGENE

Ikke ha altfor høye forventninger til russetiden. Mange begynner å bygge opp forventninger til hvordan russefeiringa skal bli allerede i førsteklassen på VGS. Ofte blir ikke alt som du har sett for deg, så prøv heller å tenke at feiringen er hva du gjør den til selv. Og husk at det ikke MÅ være gøy å være russ 24 timer i døgnet.

8. VIS OMSORG

Sist, men ikke minst: Vær god mot hverandre. Tenk på hvordan du selv vil at andre skal være med deg. Smil, vær vennlig og pass på venner som kan være truende til å gjøre noe de vil angre på. Hvis du ser noen som er utenfor – inviter dem med.

Kilde: russen.no

DRIKKEPRESS: Mange unge føler et drikkepress. Derfor kan det være lurt å lære seg et par gode tips, slik at du enklere kan stå imot strømmen på fest.

Drikkepress

Enten du aldri drikker eller bare har valgt å være alkoholfri én kveld, så har du kanskje opplevd at du må forsvare valget ditt? Få gode tips til hvordan du kan takle drikkepresset.

Alkohol har en stor rolle i sosiale sammenkomster, og det fører dessverre til en del drikkepress. Mange unge føler at de må drikke alkohol på fest for å bli akseptert i gjengen. Selv om ingen andre egentlig har noe med det, må de forsvaret hvorfor de ikke drikker.

Kanskje synes de som drikker at det er litt skummelt med edru mennesker på fest som kommer til å huske alt det dumme som skjedde på grunn av alkohol? Mange reagerer med usikkerhet når noen er annerledes enn dem, og forsøker derfor å gjøre dem like seg selv.

Det å stå imot strømmen kan like gjerne være det kule, eller kulere, enn det å gjøre som alle andre. Det kan være mange som beundrer og respekterer ditt valg selv om de ikke sier det høyt.

Kilde: ung.no

HER ER NOEN GODE TIPS FOR Å TAKLE PRESSET:

- Først og fremst skal du huske at det er helt greit å si nei.
- Allier deg med én eller flere venner som heller ikke vil drikke. Det er lettere å si nei når man er flere.
- Ha med deg din egen drikke - en brus eller juice - så er sjansen mindre for at du blir tilbudt noe.
- Hold deg i aktivitet på festen. Dans, gå rundt og snakk med forskjellige folk
- Forbered hva du skal svare når du blir spurt om hvorfor du ikke drikker. Du kan si at du ikke trenger noen grunn, oppgi en reell grunn, eller du kan finne på en unnskyldning for å slippe mer diskusjon.

  «Jeg liker ikke hvordan jeg reagerer på alkohol og har det like gøy uten»

  «Jeg har bare ikke så lyst i kveld»

  «Jeg drikker ikke på grunn av religionen min»

  «Jeg drikker ikke fordi jeg skal trene i morgen»

  «Foreldrene mine er veldig strenge og de kommer til å oppdage det»

Hilsen fra Riisby

TOVE KRISTIN JEVNE, INSTITUSJONSLEDER

Kjære alle sammen!

Endelig er våren i anmarsj! Det kjennes godt for kropp og sjel! Selv etter en snørik vinter er det utrolig hvor fort snøen smelter og de første vårtegn viser seg!

I skrivende stund har vi nettopp hatt styremøte på Riisby og der ble årsmelding og årsregnskap for 2018 lagt fram. Tallene viser at vi har hatt færre pasienter innlagt enn avtalen vår tilsier. Nedgangen skyldes at det er færre pasienter som henvises enn tidligere. Trolig har opprustingen i kommunene ført til at flere får hjelp der. Samtidig har vi grunn til å tro at helseforetakene bruker egne tilbud i større grad og dermed henviser færre.

Vår erfaring er at mange pasienter trenger den skjermingen fra rus som en innleggelse gir. De er ikke lett å slutte med rusmidler dersom en fortsatt vanker i det samme miljøet. Dessuten er det ikke lett å endre vaner! De fleste har kanskje prøvd hvor vanskelig det er, for eksempel slutte å røyke, slanke seg, begynne å trimme. Ja, eksemplene er mange! På Riisby prøver vi å gi en helhetlig behandling der den enkelte står i fokus.

De siste årene har det vært økt fokus på utredning og spesifikk behandling. Riisby er helt på høyden her og følger de retningslinjene som myndighetene har bestemt. Men Riisby er noe mer, vi har en kultur som bygger på respekt, tillit og ansvar. Vi prøver å se den enkelte, og gi rom for at hver og en kan utvikle seg og bruke ressursene sine. Det er ikke så uvanlig at den enkelte pasient kjenner på motstand i forhold til egen behandling. Da er det viktig å ha en dyktig stab som forstår dette og kan ta kloke avgjørelser. Balansen mellom bruk av regler og faglig skjønn er derfor nødvendig.

På Riisby har vi et allsidig tilbud til pasientene. En viktig del av tilbudet er fysisk aktivitet og turer. Vi vet at gode opplevelser og aktivitet er begge deler med å fremme tilfriskningen i hjernen. Likedan har kreative prosesser på arbeidsstue og snekkerverksted gunstig virkning. Prosessen med å skape noe selv bidrar til økt mestringsopplevelse, jfr bildene.

Vi mener Riisby har mye å tilby mennesker som trenger lengre tids behandling for sin ruslidelse og ønsker flere pasienter velkomne!

Jeg vil få ønske alle en riktig fin vår og sommer!

Hilsen Tove Kristin Jevne

Fra lyskapellet som sikker har inspirert mange.

TORA HUSAN, STYRELEDER

Vårhilsen til alle lesere!

Det er et vers fra Mads Bergs Skule-sangbok som «synger» i meg i denne tida:

Kom mai, du skjønne milde,
gjør skogen atter grønn,
og la ved bekk og kilde
fiolen blomstre skjønn.
Hvor ville jeg dog gjerne
at jeg igjen deg så!
Akk, kjære mai, hvor gjerne
gad jeg i marken gå!

Litt gammeldags formulering, men det skinner gjennom en kjærlighet til naturen og våren. Vidunderlige lyse og varme dager der alt liv som har lagt i dvale en lang vinter, bråvåkner til liv! Dager som oppfordrer deg til å ta turen ut og oppleve den store kraften i alt det spirende, fargerike livet i naturen!

Det kan bli til øyeblikk i det nære, hektiske eller langsomme hverdagslivet, - og som kan gi deg dyrebare opplevelser som løfter tilværelsen din opp fra det grå. Se, lytt og kjenn! Ta deg tid til å undres over de fantastiske gaver naturen kan gi deg! Kontrasten mellom det dyrebare, opphøyde og en vanlig dag, er vel kanskje det som gjør livet fargerikt og flott? En rikdom på mange plan i livet ditt.

La oss ønske hverandre en fargerik vår og sommer der vi hegner om de store øyeblikkene, og tar oss tid til å ta imot våre alminnelige hverdager. Der vi også takker for en ny dag – og en ny vår!

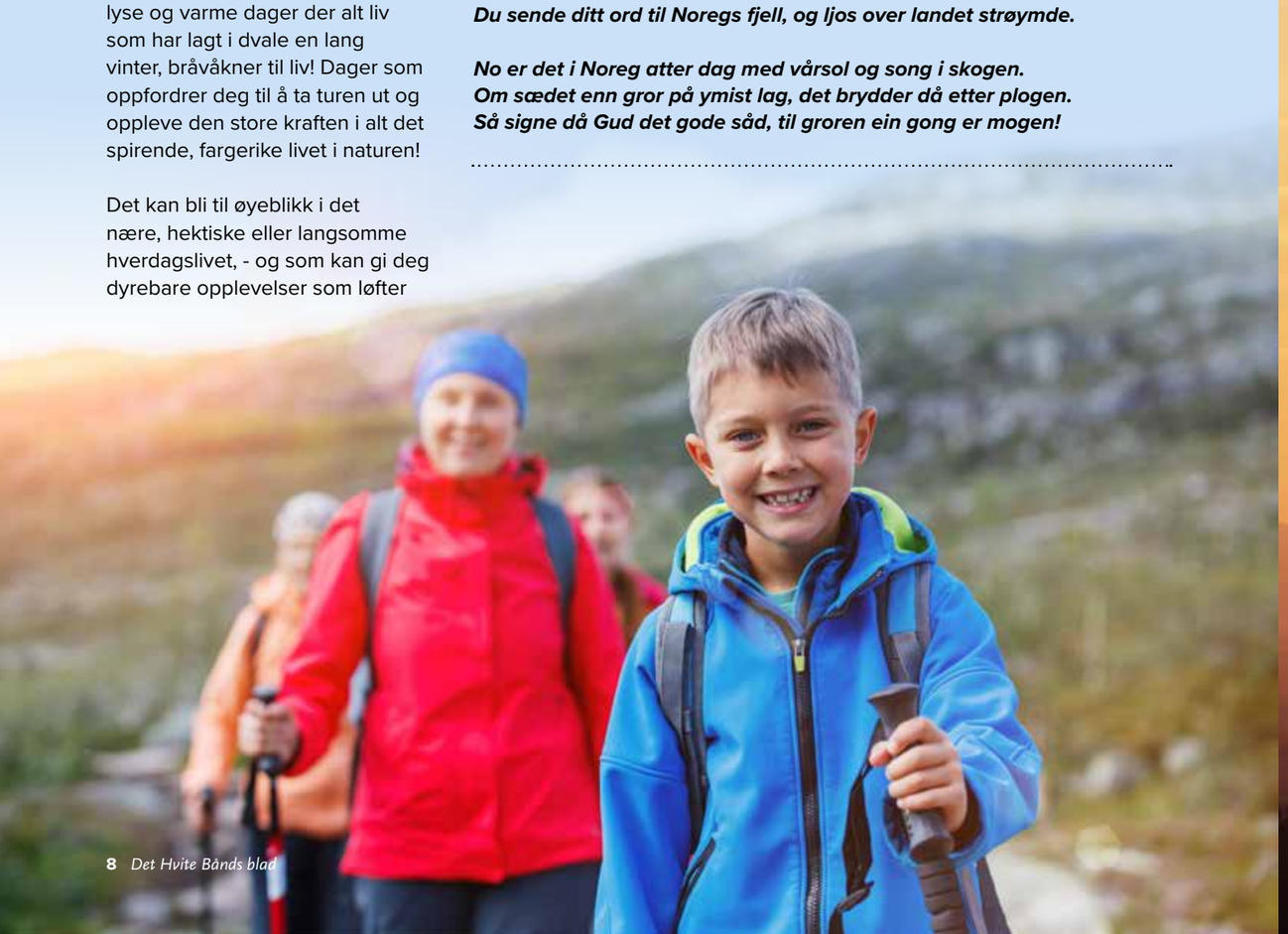
Gode ønsker for våren og sommeren fra Tora.

GUD SIGNE VÅRT DYRE FEDRELAND

Gud signe vårt dyre fedreland og lat det som hagen bløma!
Lat lysa din fred frå fjell til strand og vetter for vårsol røma!
Lat folket som brøder saman bu, som kristne det kan seg søma!

Vårt heimland i mørker lenge låg, og vankunna ljoset gøymde.
Men, Gud, du i nåde til oss såg, din kjærleik oss ikkje gløymde.
Du sende ditt ord til Noregs fjell, og ljos over landet strøymde.

No er det i Noreg atter dag med vårsol og song i skogen.
Om sædet enn gror på ymist lag, det brydder då etter plogen.
Så signe då Gud det gode såd, til groren ein gong er mogen!



OLA VIKER LUNDE, INSTITUSJONSPREST

«Unnskyld at jeg spør: Er presten frelst?»

Joda, jeg har fått dette spørsmålet et par ganger gjennom mitt snart 20 årige liv som prest. Jeg ble ikke fornærmet når folk spurte meg om dette. Tvert imot fikk det meg til å tenke.

Frelse kan bety så mye forskjellig, alt etter som hva du selv tenker om frelse, og i hvilken tro du føler deg hjemme i. Frelse for meg, er at jeg er døpt, lært opp i troen på Jesus Kristus, og at jeg bekjenner og tror at han døde for våre synder, seiret over døden og det onde, sto opp fra de døde, og sitter... Hmm, hvorfor ikke bare fremsi trosbekjennelsen? Det er i alle fall det jeg gjør, og tror på. Det er frelse for meg!

Men la oss gå tilbake til spørsmålet. Hvorfor ikke spørre: «Er du ufrelst?» eller «Er du fortapt?» De fleste ville vegre seg mot å stille dette spørsmålet. Hvorfor det? Jo, fordi det blir så tydelig at du setter mennesket du spør i en «bås.» Frelst/ufrelst, frelst/fortapt, vinner/taper.

Les Luk 18,9-14, og spør deg selv: Hvem av de to er du når du spør et annet menneske om det er frelst. Til syvende og sist er det Jesus som spør oss alle: «Og, du... Hvem sier du at jeg er?»

Jeg tror på Gud Fader, den allmektige,
himmelens og jordens skaper.

Jeg tror på Jesus Kristus, Guds enbårne sønn, vår Herre,
som ble unnfanget ved Den hellige ånd,
født av jomfru Maria,
pint under Pontius Pilatus,
korsfestet, død og begravet,
fór ned til dødsriket,
stod opp fra de døde tredje dag,
fór opp til himmelen,
sitter ved Guds, den allmektige Faders høyre hånd,
skal derfra komme igjen for å dømme levende og døde.

Jeg tror på Den hellige ånd,
en hellig, allmenn kirke,
de helliges samfunn,
syndenes forlatelse,
legemets oppstandelse
og det evige liv.
Amen.

Hilsen Ola prest

Kjære alle dere i redaksjonen for Det Hvite Bånds bladet!

Jeg fikk så lyst til å sende en hjertelig takk for det fine og gode Hvite Bånds-bladet, med alle gode hilsener, bilder og det gode innhold!

Det er med glede og takk jeg ser tilbake på alle de år jeg har vært med i Det Hvite Bånd. Jeg var først med i IOGT fra jeg gikk på skolen, barnelosje og voksenlosje. Da jeg kom til Randaberg, ble det en selvfølge å bli med i Det Hvite Bånd som reisesekretær, Gesine Åkre startet i 1954. Da var jeg 33 år med to, små jenter. Vi ble etter hvert ca. 100 medlemmer og hadde to fester tre møter i året. Jeg ble både kasserer, sekretær og leder i mange år, men nå er de fleste døde.

Men Solfrid Storland som er leder får til en veldig god adventsfest hvert år med de herlige søstrene fra Haugesund Hvite Bånd, Hvitveisene. Det er en forunderlig god ånd på de festene! Kort fortalt fikk jeg den gleden å få en ung gutt som jobber i en forretning her til å slutte med alkohol. Med en klapp på kinnet og noen gode ord, fortalte jeg om avholdsarbeidet vårt. Det ble en gledens dag da han fortalte meg at det var slutt med alkoholen!

Jeg måtte takke Gud som er trofast i dag som i går. Jeg bor sentralt i Randaberg sentrum, og snakker ofte med ham, og han er så glad for at han er alkoholfri. Nå er jeg snart 95 år, 20. mars og jeg har en fin familie, uten alkohol, 3 barn, 6 barnebarn og 4 oldebarn.

En hjertelig takk og hilsen fra
Solveig Odland på Randaberg

Takk for fin hilsen og gratulerer med vel overstått 95 årsdag, Solveig!
Du er verdifull!

Red.

Hva vil det si «å være stille»?

Det står i Bibelen: «Herren skal stride for dere, og dere skal være stille.» (2. Mos 14,14) Praktisk, på daglig vis, hva vil det si å være stille? Hilsen Runar

SVAR:

Ordet er talt av Moses i en dramatisk situasjon. Israelsfolket sto foran Rødehavet og kunne ikke komme over. Farao hadde sagt at de kunne forlate Egypt og dra til Kanaans land. Men så ombestemte han seg og satte etter dem med hæren sin. Da ble israelittene grepet av stor redsel, står det. Moses måtte roe dem ned: «Se Herrens frelse, som han vil sende dere i dag.»

Moses bar fram den tidløse hilsenen fra Herren: «Herren skal stride for dere, og dere skal være stille.» Gud åpnet vei gjennom havet, og de kom seg over. Da egypterne satte etter dem, druknet de i vannet som vendte tilbake.

Etterfølgeren til Moses, Josva, fikk omtrent den samme hilsenen: «Vær ikke redd dem! For Herren deres Gud vil selv kjempe for dere.» (5. Mos 3:22)

Profeten Jesaja bar senere fram et tilsvarende ord til folket, men da fulgte det med en anklage om at de ikke ville ta imot hjelpen fra Gud: «For så sier Herren Gud, Israels Hellige: «Hvis dere vender om og holder dere i ro, skal dere bli frelst. I stillhet og tillit skal deres styrke være.» Men dere ville ikke.» (Jes 30:15)

Så til spørsmålet ditt: Hva vil det si i praksis, i det daglige livet, å være stille? Det handler om å ha tillit til Gud i små og store ting. Vi kan kave og streve for å finne løsninger, men har vi snakket med Gud om det som opptar oss? Kan det hende at han vil ordne opp for oss – om vi bare venter litt?

Det ligger mye hverdagsvisdom i ordet fra Salomo: «Forgjeves står dere tidlig opp og setter dere sent ned og spiser brødet dere har slitt for. Det samme gir han sine venner mens de sover.» (Sal 127:2) Salomo oppfordrer ikke til latskap, men til å stole på at Herren vil gi oss det vi trenger, i rette tid, som gaver.

Jeg gjengir noen sitater som er gode for meg å tenke på når det gjelder stillhet og tillit i hverdagen:

- *«Når toget kjører inn i den mørke tunnelen, så kaster du ikke fra deg billetten og hopper av. Du sitter stille og stoler på togføreren.» (Corrie ten Boom)*
- *«Guds mektigste verk er en frukt av stillhet.» (F.B. Meyer)*
- *«Å tro er å gi Gud rett. Og så be som en av middelalderens forfattere: 'Gud, gi meg hva du vil – som du vil – når du vil.'» (Georg S. Geil)*
- *«Når du ikke har noen hjelpere, se alle dine hjelpere i Gud. Når du har mange hjelpere, se Gud i alle dine hjelpere. Når du ikke har annet enn Gud, se alt i Gud. Når du har alt, se Gud i alt. I alle tilfeller, la hjertet ditt være bare hos Gud.» (C.H. Spurgeon)*
- *«Gud kjemper for oss så lenge vi kjemper for å være stille i ham.» (C. Skovgaard-Petersen)*
- *«Når havet anstrenger all sin kraft, da kan det nettopp ikke gjengi himmelens bilde, og selv den minste bevegelse gjengir det ikke rent. Men når det blir stille og dypt, da synker himmelens bilde i dets intet. Mennesket sjel er et hav.» (Søren Kierkegaard)*

Kilde: noreapastoren.no

Deltar på årets Verdens-kongress

Lise Karlsen sitt innlegg om Evangeliesenterets «ringe begynnelse» vil bli en viktig inspirasjon og vitnesbyrd om Guds storhet i alle situasjoner. Dette vil understreke at med Gud er det alltid håp.

Dette vil gi oss i DHB ny giv til videre innsats verden rundt. Delegatene som kommer fra 22 land og landsledere vil reise hjem med boken om deres liv.

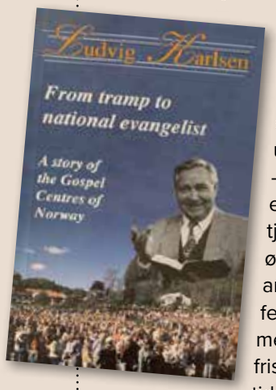
Lise Wenche Karlsen, f. Andresen, (født 23. juni 1943 i Oslo) grunnla sammen med sin mann Ludvig Karlsen, i 1983 Stiftelsen Pinsevennenes Evangeliesenter. Ca. 25.000 mennesker har vært innom Evangeliesenteret igjennom disse 35 år.

Både Lise og Ludvig levde et tøft liv før Jesus fikk tak i dem. Åpenhjertet forteller Lise om et hjem preget av alkoholmisbruk. Da alt var i ferd med å rakne, kom evangeliet inn og snudde opp ned på alt.

Nå er Lise både administrator, forkynner, reiseleder, programleder på fjernsyn, lokalpolitiker og oppmuntrer. Deres historie fortjener å bli fortalt rundt i verden mens det enda er håp.

Evangeliesenterets «mor» er fortsatt i tjeneste

Lise Karlsen er kjent for sitt utrettelige arbeid for Evangeliesenteret, som hun og ektemannen Ludvig startet opp for 35 år siden. Lørdag 23. juni 2018 rundet hun 75 år, og er fortsatt i tjeneste.



Hun forteller om en ungdomstid som førte henne ut i rus.
– Jeg var enebarn fra tjukkeste Oslo østkant. Far arbeidet som fengselsbetjent, mens mor var frisør. I ungdomstiden var jeg nok litt i opposisjon og fra 15-årsalderen kom jeg inn i et motorsykkelmiljø som ikke var bare bra.

19 år gammel møtte hun den åtte år eldre Ludvig Karlsen. - Det var på friluftsrestauranten Saras Telt i Oslo sentrum. Det ble kjærlighet ved første blikk og har holdt gjennom alle år, i brask og bram, forteller Lise.

ROTLØSHET OG TOMHET

Samtidig legger hun ikke skjul på problemene. – Vi var viltre og rusmisbrukere i mange år og opplevde rotløshet og tomhet. Men så skjedde det en total forandring, da vi møtte Jesus og ble frelst og fri. Det skjedde på bakerste benk i pinsemenigheten Gullverket på Eidsvoll i 1975, minnes Lise.

Snart kjente de nød for samfunnets utslåtte og ulykkelige mennesker. De startet med å ta seg av sine «svirebrødre og -søstre» hjemme i Tønsberg. Og i 1983 åpnet de det første Evangeliesenteret på Roa.

ET STORT ARBEID

I dag har Evangeliesenteret seks enheter rundt om i landet med vel 165 beboere og ca. 140 ansatte. I tillegg er det skoler, kontaktsentre, bruktbutikker og kirker.

– Vi har mennesker fra alle samfunnslag og får oppleve at mange blir hjulpet. Det er viktig å bygge et sterkt ettervern, legger hun til.

Ved en kartlegging på slutten av 90-tallet ble det lagt fram tall som viste at Evangeliesenteret hadde rehabilitert så mange som 25 00 mennesker. – Da Ludvig og jeg var på Slottet for å takke for Kongens fortjenstmedalje i gull, sa kong Harald at dette tallet var mye større. Vi måtte også regne med deres familier.

1964: Lise og Ludvig i yngre år.

Ca. 1985: Lise og Ludvig foran Eika-bussen, hvor Evangeliesenteret delte ut mat til rusmisbrukere i mange år. FOTO: PRIVAT

MANGE OPPGAVER

I 2004 døde Ludvig, men med Lise som daglig leder ble arbeidet drevet videre sammen med mange gode medarbeidere. Lise er fortsatt i full virksomhet. Hun er medlem i hovedstyret for Evangeliesenteret og styreleder for Evangeliesenterets bibelskole på Varna. I tillegg er hun styremedlem for bevegelsens videregående skole på Østerbo.

Forøvrig har hun en 30 prosent stilling som seniorrådgiver i Evangeliesenteret. Hun taler på møter, mest på Østlandet og Sørlandet, har ukentlig tv-program med ønskesanger, og har kontakt med mange som ønsker samtale og forbønn.

– Dagene er fullt besatt. I dag (tirsdag 19. juni, journ. anm.) har jeg delt ut avgangsvitnemål til stolte elever på bibelskolen på Varna og i ettermiddag er det styremøte, forteller Lise.

Hun tilføyer: – Jeg er glad for at yngre krefter trer inn i arbeidet. Det er så mange mennesker som trenger hjelp. Tallet på rusmisbrukere er dessverre ikke på vei nedover, men heller oppover.

Fire barn og fire barnebarn hører også med. – Vårt eneste sønn Kai, døde i en trafikkulykke 17 år gammel. Det var et hardt slag for oss, men vi vet han er hjemme hos Jesus, forteller Lise.
Jubilanten understreker at hun er stolt over barna og barnebarna.

På fritiden har jubilanten engasjert seg i KrF. – I Oslo sto jeg på 78. plass på lista, men ble kumulert inn i bystyret. Jeg måtte gi meg etter en periode, på grunn av mange gjøremål i Evangeliesenteret. Etter at jeg flyttet hit til Fredrikstad, var jeg en periode i styret i KrFs lokallag. Nå er jeg kun medlem.

Jubilanten forteller at hun er spesielt opptatt av å begrense alkoholens skadevirkninger i samfunnet. – Selv merker jeg - som bor tvers over elven for brygga i Fredrikstad - skrik og bråk fra restaurantene nattestid. Tenk om åpningstidene for servering av alkohol kunne begrenses, sier hun.

Jubilanten beskriver seg som tålmodig og utholdende. – Men jeg kan også bli sint når jeg møter urettferdighet. Jeg er så glad for at jeg kan få lov til å bruke tiden min på å hjelpe mennesker. Drivkraften i alt er Guds kjærlighet.

Hun tilføyer: – Jeg har planer om å skrive bok med ord for hver dag i året. I boken vil jeg også bruke ting jeg har liggende etter Ludvig, stoff som tidligere ikke er publisert.

LEVER SUNT

Lise forteller at hun forsøker å tenke på kostholdet og leve sunt. – Jeg har en liten hund, som jeg forsøker å lufte tre ganger om dagen. Egentlig vil han - på sine små ben - gå hele dagen, smiler hun.»

Kilde: «Dagen» 23.06.2018 - av Boe Johannes Hermansen, forkortet og trykket med tillatelse.

Evangeliesenterets «mor» er fortsatt i tjeneste

Olafia Jóhannsdóttir

22.10.1863 – 21.06.1924

Ólafia Jóhannsdóttir ble kjent i Norge som «de ulykkeliges venn». Hun arbeidet blant prostituerte og alkoholskadde i hovedstaden og grunnla «Nanna Storjohanns minne», et herberge for hjemløse unge kvinner, drevet i regi av Hvite Bånd.

Foto fra boken av Mirjam Devold, 1930, De ulykkeliges venn

I tillegg besøkte hun fengslene og tok nødstilte inn i sitt eget hjem for kortere eller lengre tid. Hun kjempet i skrift og tale for Islands frigjøring og for kvinners rettigheter.

Ólafia ble født på Island og vokste opp hos morens søster Torbjørg Sveinsdóttir i Reykjavík. Tanten var leder av Islands kvinnesaksforening, og onkelen Benedikt Sveinsson var alltingspresident og bodde hos dem under sesjonene. Derfor fikk Ólafia vokse opp i et hjem preget av samfunnsmessig og politisk engasjement.

Ólafia ble lærer og ville starte folkehøyskole, derfor gikk ferden 1892 til Askov Folkehøiskole i Danmark. Her ble hun dypt grepet av Grundtvigs ideer. Hun skulle videre til Storbritannia for å lære meieristell og la veien om Kristiania. Hun tok inn på et hospits hvor bestyrerinnen var aktiv i Hvite Bånd, og Ólafia ble medlem. Hun knyttet mange kontakter og holdt foredrag i Studentersamfundet om betydningen av eget universitet på Island. I Kristiania ble hun «headhuntet» av et forsikringsselskap og drog hjem til Island. På et møte i kvinnesaksforeningen talte Ólafia om Hvite Bånd, og 50 damer meldte seg inn der og da. Dermed var Hvite Bånd grunnlagt på Island. Foreningen meldte seg inn i verdensforbundet, og grunnen var lagt for en internasjonal karriere i Hvite Bånd.

På en konferanse ble Ólafia utfordret til å reise for Hvite Bånd i Norge. Hun startet i Bergen 1900, men måtte avbryte og reise hjem. 1903 kom hun tilbake, og fra da ble Norge hennes andre hjemland. Ferden gikk videre til Trøndelag, hvor hun gjennomlevde sykdom og åndelig krise. Da hun ble frisk nok, reiste hun til Kristiania fast bestemt på å gjøre en innsats for de aller dårligst stilte i samfunnet.

Hun oppsøkte Hvite Bånd, som drev et arbeid for syfilispasienter på sykehusene. Etter hvert fikk hun en liten leilighet på Grønland. Hun gikk på gaten og fikk kontakt med prostituerte og alkoholiserte, som hun hjalp på mange måter, også med overnatting i sitt lille krypinn.

Hun samarbeidet med to sykepleiere, Marie Bagger og Louise Salvesen, som også bodde i Smalgangen 4, en falleferdig rønne. 1912 fikk de kjøpt en bygård og startet herberge for unge kvinner. Ólafia ble bestyrer, men på grunn av svak helse trakk hun seg fra bestyrerstillingen allerede 1915. Året etter utgav hun boken De ulykkeligste. Arbeidet for de utslåtte fortsatte med foredrag og artikler. I et foredrag sa hun: «Meget kan gjøres med penger, men, det største gjøres uten penger. Det ulykkelige mennesker trenger aller mest, er et annet menneske. – Man trenger ikke være så forsiktig og taktfull overfor en dronning som overfor en gatepike.»

Ólafias engasjement var tuftet på en dyp kristen overbevisning som hun utviklet gjennom mange år. Hun var påvirket av både grundtvigsk tankegods og skrifter av den store baptistpredikanten C. H. Spurgeon. Hun sluttet seg til Oslo 1. Baptistmenighet da hun var 50 år.

Da Ólafia døde 1924, ble båren ført til Island og begravd på den islandske stats bekostning. Olafiagangen på Grønland i Oslo og Olafiaklinikken, Oslo kommunes senter for rådgivning, undersøkelse og behandling av seksuelt overførbare infeksjoner og hiv, er oppkalt etter henne.

Kilde: nbl.snl.no

Bekjempe vold mot kvinner

Frances Willard sa at: «Måtte Gud la oss være slik at historiens dom over vårt arbeid skal være: Ved Guds velsignelse bidro de til å gjøre verden bredere for kvinner og lykkeligere for hele menneskeheten.»

WWCTU var grunnlegger av International Woman's Council i 1893. WWCTU er et medlemmene (1945) i De forente nasjoners ikke-statlige organisasjoner som har vært med fra starten. I over 125 år har WCTU kvinner til å være klartenkt og forberedt, snakke i offentligheten og drive organisasjonsarbeid.

Vår organisasjon har en sterk historie med å kjempe for beskyttelse av kvinner hjemme og i arbeid; vi har kjempet for kvinners stemmerett, krisesentre for misbrukte kvinner, kvinnelige politibetjenter. Vi har selv kjempet for strengere straff for seksuelle forbrytelser mot jenter og kvinner. Det organisasjonen vår alltid har gjort og fortsetter å gjøre, er å styrke og beskytte kvinner rundt om i verden. Våre retningslinjer for alkohol og narkotika, samt våre retningslinjer for å bekjempe vold mot kvinner og barn, er et godt eksempel på organisasjonens drivkraft til å elske og beskytte våre naboer «For Gud, heim og alle folk".

Verdens President, Margaret Østenstad

Juniorråd

ODDRUN SMÅBREKKE

Det digitale dopet

Det er tid for ettertanke og advarsel mot barns bruk av digitale medier. Bruken har økt drastisk blant barn og unge i løpet av få år og det helt ned i barnehage alder.

Oppmerksomheten deres fanges av ulike faktorer som bilder, lyd eller musikk. Det er også lagt inn ulike belønninger i form av: Hjerter, liker, flammer o.l. De blir avhengige fordi det utløser dopamin i hjernen. Dopamineffekten gir en lykkefølelse og stimulerer til videre bruk. Det er den samme effekten som utløses ved bruk av rusmidler. Det som gjør det ekstra vanskelig er at de blir avhengige av noe som tilsynelatende virker ufarlig.

Det brukes mye tid på digitale medier og det holder mange lengre våkne. Overeksponering hos barn vil føre til endret adferd. Symptomer på det kan være at de snakker mindre, redusert blikkontakt, blir lettere irriterte og aggressive. De blir mere asosiale, får redusert empati, sover dårligere og får problemer på skolen. De krangler gjerne med foreldre og besteforeldre om å få ha mobiltelefonen. Noen bruker nettbrett både når de spiser og skal sove. Farene ved bruk av sosiale medier er lite og ikke kjente fordi det er ganske nye forskningsresultater på dette feltet. Difor kjenner ikke de fleste foreldrene til hvordan barna påvirkes og hvor avhengighets skapende de digitale medier er. Fagfolk er også uvitende om hvordan hjernen og adferden påvirkes. Barnas hjerne er under utvikling og er derfor spesielt sårbar for negativ påvirkning.

Vi må alle bli mere bevisste på den digitale påvirkningskraften spesielt fordi den er basert på belønning. Bruken av digitale medier krever restriktiv grensesetting. Leger har vist at barn med symptomer på overeksponering vil endre adferd når de digitale mediene blir tatt helt bort fra dem. Da kommer kreativiteten tilbake og den sosiale adferden normaliserer seg. Min oppfordring er å begrense tilgangen til sosiale medier så barna får bruke sine egne kreative evner og oppleve glede over læring og mestring.

Juniorleder Oddrun Småbrekke.

Barnesider fra 4–12 år

BLI EN HVERDAGSHELT
-LEV RUSFRITT!
drugfree.hvitebånd.com

17. mai-dikt
«Flagget i rødt, hvitt og blått,
se Norges farger, det er jo så flott,
det vaier i vinden og viser seg stor,
for alle mennesker som i Norge bor.

Kjære alle!

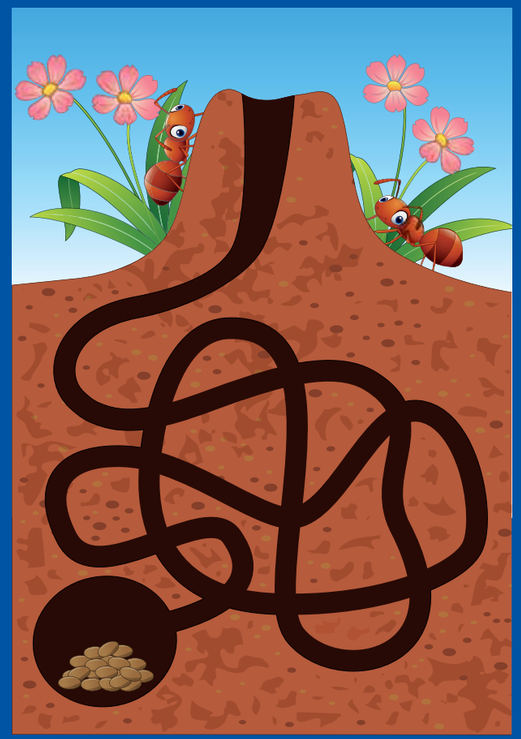
Snart skal vi feire Norges nasjonaldag.
17. mai er Norges nasjonaldag. Alle er glade på 17. mai.
Folk pynter seg, og noen har på seg bunad.
Barna spiser is, går i tog og roper hurra!
17. mai er en viktig dag for nordmenn fordi
den dagen ble grunnloven vår ferdig.

GRATULERER MED DAGEN!

Beste hilsen fra
tante M.

Finn 6 feil

Finn veien



Fargelegg tegningen

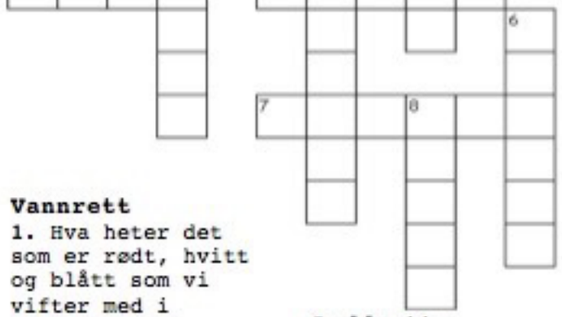
Hei Mitt navn er Rusfri Rev

RUSFRI REV sier:

Å være den du er gir deg selvtillit som hjelper deg å gjøre det beste livets valg.

Hilsen Rusfri Rev

17. mai-kryssord



Vannrett

1. Hva heter det som er rødt, hvitt og blått som vi vifter med i barnetoget?
4. Hva er det som ofte er laget av tøy og festet til en stang som vi kan se mange av i barnetog?
5. Hva heter festdrakten som mange kvinner og menn pynter seg med?
7. Ja, vi ...

Loddrett

1. Hva heter det som mange jenter har i håret for å pynte seg?
2. Hva fikk Norge i 1814?
3. Hvilken måned ble Grunnloven ferdig?
6. Hva heter kongen i Norge?
8. Hva kalles de som spiller i barnetoget?

Vitser

To snegler går over veien. Plutselig roper den ene:

– Skynd deg. LØP! Det kommer en buss om fire timer!

– Søsteren min synes jeg er nysgjerrig.

– Hvordan vet du det? Har hun sagt det?

– Nei... Det sto i dagboka hennes.

Rusfri Rev laget av Per Einar Lauritzen

OPPSKRIFT

TOAST MED STEKT EGG

Hva er bedre enn en digg toast med ost og skinke? Jo, en ost- og skinketoast toppet med et deilig speilegg. Rask og enkel kosemat!

INGREDIENSER

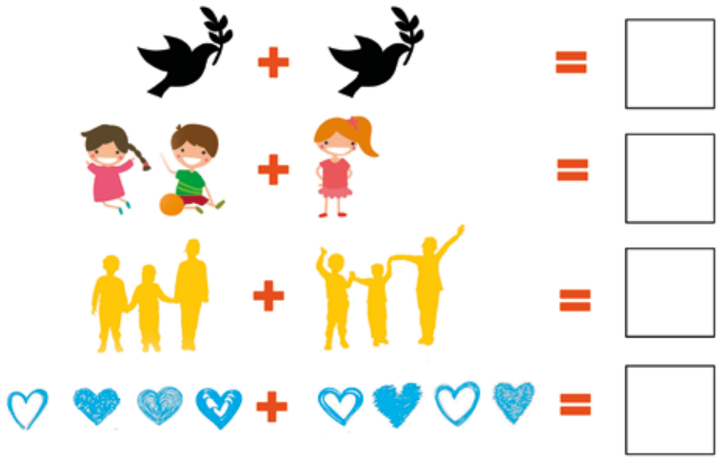
4 skiver landbrød
2 ss smør eller olje til steking
2 ts grov sennep
150 g revet hvitost
4 skiver kokt skinke
2 stk egg
¼ ts grovmalt pepper

SLIK GJØR DU

1. Stek brødskiver til de er gyllne og sprø på begge sider i en middels varm stekepanne med smør eller olje.
2. Legg brødskivene på et bakepapirkledd stekebrett, og smør på litt sennep.
3. Dryss over revet ost, og sett brettet i stekeovn på 200 °C til osten har smeltet, 5 minutter. Legg skinke på halvparten av skivene og legg den andre halvparten av brødskivene over.
4. Skyll stekepannen og varm den på nytt med litt smør. Stek speilegg til hviten er fast og plommen fortsatt flytende.
5. Ta smørbrødene ut av stekeovnen og flytt dem over på to tallerkener. Topp med speilegg, et lite dryss grovmalt pepper og server rykende varmt.

Kilde: matprat.no

Gøy med venner



Fargelegg:

Finn veien:

GØY for BARN .no

UNGDOM OVER 13 ÅR

FARGELEGG

SUDOKU

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

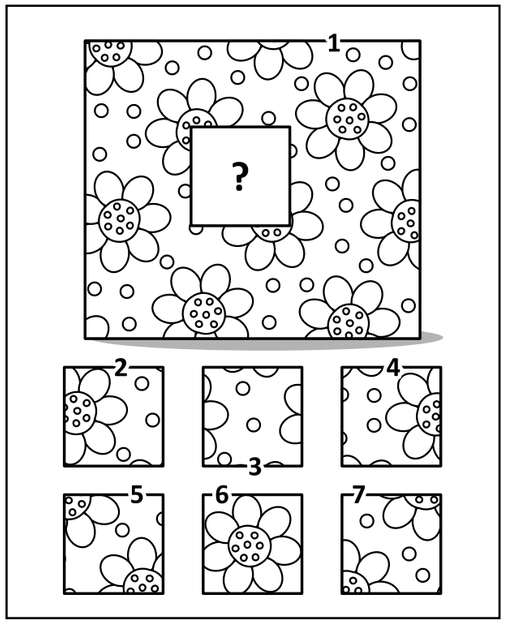
MATTELABYRINT

Finn veien ut av labyrinten.
Trekk en linje gjennom boksene som har en sum på 100.

32 + 68	15 + 85	73 + 27	22 + 34	43 + 57	35 + 40	11 + 89
16 + 84	16 + 62	42 + 58	38 + 61	3 + 97	19 + 58	25 + 75	6 + 33
26 + 74	13 + 82	25 + 75 100			36 + 31	4 + 96	24 + 17
15 + 85	16 + 43	18 + 57			2 + 73	17 + 83	17 + 83
23 + 77	42 + 58	38 + 20	14 + 43	7 + 20	25 + 40	6 + 42	16 + 84
17 + 58	12 + 88	31 + 44	36 + 64	4 + 96	24 + 76	43 + 22	57 + 43
43 + 45	21 + 79	5 + 95	36 + 64	4 + 79	24 + 76	57 + 43	33 + 67

OPPGAVE

Finn biten som mangler.



Ungdom over 13 år

SELMA JOYCE OLSEN

5 konkrete triks for å ta bedre vare på klimaet

Svenske Greta Thunberg på 12 år har satt i gang en vind av skolestreiker for klimaet og den 22. mars fant den plass i flere norske byer. Plakater med slagord som «Det fins ikke noen planet B», «Bruk hodet, vi har bare én klode», myldret i både Bergen sentrum og utenfor stortinget fredag for noen uker siden.

Dette er store ord med et viktig budskap, men det kan være vanskelig å vite hvordan man skal jobbe mot klimakrisen rent konkret. Derfor har jeg samlet noen tips og triks som kan gjøre det lettere å være en mer miljøvennlig borger.

TA MED HANDLENETT PÅ BUTIKKEN

Dette er en øvingssak, og blir en vane etterhvert. Hvis du begynner å tenke over all plasten som produseres og alle utslippene som kommer som følge hver gang du tar plastpose på butikken blir det lettere å motivere seg til å ta med seg handlenett. I mange butikker kan man dessuten kjøpe handlenett når man handler.
Det koster litt mer, men et slikt handlenett varer mye lenger enn en plastpose, og er i tillegg ofte lettere å bære. Noen butikker, som kleskjeden Urban Outfitters, har blitt så miljøbevisste at de gir gratis handlenett ved kjøp, så hvis man handler her er det bare å ta vare på nettene til videre bruk. Et lurt tips er å ha handlenettet i bilen eller vesken/sekken slik at man alltid har det tilgjengelig når man skal handle. Tenk om du klarer å aldri ta en plastpose på butikken igjen! Eller om man tar litt færre plastposer enn før. Bare det hadde redusert co2-utslippene enormt!

KILDESORTERE

Her tror jeg mange må ta seg selv i nakken, meg selv inkludert. Å kildesortere er kanskje kjedelig, men det er enkelt og en lett måte å leve mer miljøbevisst på. Det er ikke alle byer som har et godt kildesorteringssystem enda, men det alle kan gjøre er å skille plast, papp, glass, metall, rest og matavfall. Det krever lite og trenger bare å gjøres bevisst nok ganger før det blir en vanesak.

GJENBRUK

Å handle brukt er ikke bare bra for å være miljøbevisst, men det er trendy også. Gjenbrukstrenden blir frontet av kjendiser som både Astrid S og Jenny Skavlan, hvor sistnevnte til og med har utviklet en app, Tise, som gjør det enklere for oss å handle brukt. I tillegg fins det utrolig mange skatter på vanlige gjenbruksbutikker som Fretex, NLM Gjenbruk, Normisjon gjenbruk og mange fler. En Friends-episode tar blant annet for seg karakteren Pheobe sin vane til å handle brukt, der det sies som følger, «She thinks her furniture should have a history, a story behind it.» (Hun synes møblene hennes burde ha en historie, en fortelling bak dem). Det er jeg enig i at er en fin tanke, dessuten er man mye mer sikker på å finne unike plagg og møbler dersom man handler brukt, fremfor hvis man handler i vanlige butikker. Det er i tillegg en god mulighet å enten selge videre eller donere vekk klærne sine dersom man innser at man ikke har bruk for alt. På den måten kan noen andre få bruk for dem og vi får et mer bærekraftig. En siste grunn er jo også at å handle gjenbruk ofte er mye billigere enn å kjøpe nytt! Her er det bare gode argumenter å ta i.

MATREDDING

Ordet «Matredder» har fått plass i «Det norske akademis ordbok», og har følgende definisjon: «person som arbeider aktivt for at mat ikke skal ende opp som avfall». Her fins det mange muligheter, og den første burde være at man ikke lager unødvendig mye mat, slik at det ikke blir spist opp. Mette Nygård Havre står bak instagramkontoen @spisoppmaten og kommer med mange gode tips for hvordan man kan utnytte maten mest mulig. Et av triksene er blant annet å bruke middagsrester som niste dagen etterpå. I tillegg er det lurt, hvis man er student og bor alene, å avtale å lage middag sammen med noen. Dette er både sosialt og økonomisk, i tillegg til at maten mer sannsynlig blir spist opp når man er flere. En annen instagramkonto som også har mange gode mattips er @fattig.student. Karen Elene Thorsen står bak denne, og deler tips til hvordan utnytte mest mulig mat på minst mulig penger og oppfordrer også til å ikke lage mer enn nødvendig, i tillegg til at hun legger ut ukesmenyer regelmessig med forslag til bærekraftige middager. «Too good to go»-konseptet er også et fantastisk bidrag i kampen mot matsvinn. Appen går ut på at spisesteder legger ut porsjonspakker med restemat de ikke får solgt ut, og man kan kjøpe dem til en billig penge. Selv har jeg ofte utnyttet meg av bakeriene sine tilbudsposer, og får brød og bakst for en mye billigere penge enn det jeg ville fått i en dagligvare-butikk.

FLY MINDRE

Til slutt kommer punktet jeg er aller dårligst på. Her er jeg rett og slett et miljøsvin. Første steg på dette punktet burde være å ta tog fremfor fly der det er mulig. Fly er som regel billigere enn tog og dette gjør det upraktisk, men hvis man er veldig tidlig ute kan ofte tog være rimeligere. I tillegg tar det litt lengre tid å ta tog, men på den annen side slipper man å styre med sikkerhetskontroll, innsjekk og ventetid på flyplasser. Hvis vi er heldige kommer det kanskje ny teknologi snart som kan gjøre at togturen blir hakket mer hurtig, slik at dette blir et mer attraktivt alternativ enn å ta fly.

Om man ikke er eksperter på alle punktene, er bevisstgjøring det første steget. Etterhvert vil det bli lettere å ta med handlenett på butikken, kildesortere skikkelig, handle brukt, utnytte matvarene vi kjøper og kanskje sjekke togtilbudene før man bestiller fly på ferie. I tillegg hjelper alt, og hvis vi hjelper hverandre kan vi nå nye klimamål på null komma niks!

Image by Mystic Art Design from Pixabay

Ungdom over 13 år

SAMSON OLSEN

Mental styrke i idrett

Mental styrke er et av de viktigste aspektene innenfor min idrett – volleyball. Å ha vinnermentalitet og å være en del av, trene og konkurrere i en vinnerkultur er noe laget mitt og Olympiatoppen diskuterer veldig ofte. Små negative detaljer som gjentas i løpet av en kamp på grunn av det mentale, kan ha alt å si for resultatet.

I mars deltok jeg på to forskjellige Norgesmesterskap. Først i U19 klassen, der laget mitt tok sølv. Deretter i U17 klassen, der vi tok gull. Dette er en prestasjon jeg er veldig stolt av. Mye av grunnen til at vi tapte i U19 finalen tror jeg var på grunn av en mental og kollektiv svikt. Alle spillerne på laget mitt, følte på presset i forkant av finalen. Vi var forhåndsfavoritter og i teorien et bedre lag. Jeg mener vi stresset for mye og tenkte for mye på omgivelsene rundt oss, vi fikk en treig start og vi klarte aldri helt hente oss inn i igjen.

To helger senere spilte vi U17 NM og vant finalen blant annet fordi vi tok med oss lærdommen fra den forrige finalen. Vi tok en prat før den store finaledagen og spurte hverandre: Hva kan vi lære av tapet, og gjøre annerledes denne gangen?

Vi gikk inn i kampen med mer selvsikkerhet og mot. Det ga oss kontroll over stresset rundt oss. Den mentale forberedelsen og hvordan vi opptrådte under kampen var helt avgjørende.

Dette gir meg en fordel på banen og i dagliglivet. Jeg er i en alder der mange ungdom tester ut alkohol og andre rusmidler. Det at jeg er trygg og reflekterer over handlingene mine, hjelper meg til å avstå fra rusmidler. Det er ikke vanskelig for meg å si nei om noen spør meg, men jeg føler at folk har større respekt for meg når det gjelder alkohol, på en god måte. Jeg er konkret, ærlig og saklig når folk spør hvorfor jeg velger å ikke drikke, og det blir respektert.

Det største og viktigste budskapet til meg selv og andre er at man lærer av feilene sine. Ja, det hadde vært flott om alt gikk på skinner, men realiteten er som oftest ikke slik.

Det er viktig at man reflekterer over det man gjør. Å gå på en smell er menneskelig, og da er det viktig å se tilbake på hva man gjorde feil. Jeg har også fått mye «hjelp» fra venner. Jeg lærer av deres feil. Hvis de f.eks. drikker og angrer etterpå, så hjelper jeg dem med å komme over det og finne løsninger for å unngå at det skjer igjen. Det blir «to fluer i en smekk». Både jeg og den andre får noe veldig godt ut av det.

Å lære av feilene sine, og å be om hjelp, er etter min mening helt avgjørende.

Avdeling Ungdom

CHARLOTTE LAURITZEN

Speil, speil på veggen der...

Om du har fulgt med i media i det siste har du kanskje fått med deg at det har vært en stor debatt rundt bloggere og influenceres posisjon i unge menneskers liv.

Hva gjør innholdet de velger å poste og promotere med etterfølgerne deres? Hva innebærer den makten de sitter på? Og bør de, siden de har så mye makt over de som velger å følge dem, reguleres og ha retningslinjer for hva de kan legge ut av informasjon?

I dette tilfelle er det toppbloggeren Sophie Elise som blir kraftig kritisert av en annen influencer; Kristin Gjelsvik. Hun får kritikk fordi hun gjentatte ganger skriver innlegg om inngrep hun gjør for å fikse på utseendet sitt. Kristin trekker frem at mange av Sophie sine lesere i etterkant av å ha lest slike innlegg, går rett bort til speilet og ser om de selv har samme 'problem' som det Sophie har. På denne måten finner de stadig nye 'feil' ved seg selv som de, som de kule influencerene, må fikse opp i. Tross alt er det jo disse som setter standarden for hvordan en skal være, eller?

Det hadde vært fint om det bare hadde vært Sophie Elise som hadde drevet med slik promotering av selvkritikk og deretter overfører egne usikkerheter over på andre, men dessverre er hun bare en av mange tusen unge som er i fronten av ungdomskultur verden rundt, og som driver med akkurat det samme. Blant disse kan jeg nevne de internasjonale storfavorittene The Kardashians som fremmer idealet om at du skal ha store bryst og rumpe, men en knøttliten midje og det på tross av at du nettopp har født. De promoterer også hyppig usunne, skadelige dietter og ulike måter å presse midjene inn på i kombinasjon med en trening som kun har som fokus å få estetikken på plass, og ikke å ha en funksjonell og fungerende kropp.

Andre i Norge kan være Melina fra programmet «Ex on the beach» som både ofte snakker om at alle burde ta plastisk kirurgi og som har gitt ut en låt som har linjen, «silikon og fillers det er veldig bra, det er noe alle burde ha», i fullt alvor.

Så det er ikke slik at om vi regulerer det en enkelt blogger skriver så har vi fikset problemet. Nei, det er absolutt ikke slik. Sophie ble bare trukket frem som et eksempel for å peke på et voksende samfunnsproblem som har rammet vesten rimelig kraftig. Flere kosmetiske kirurger har meldt om eksplosjoner i antall klienter de har fått inn de siste årene, og det ser ikke ut som om det har tenkt å slutte med det første.

Så hvorfor er dette viktig for oss å ta tak i? Jo, det er ganske enkelt fordi det er de som er i sårbare situasjoner som lettes lar seg påvirke av dette. En artikkel fra forskning.no viser en sammenheng mellom brystforstørrelse, depresjon og selvmord. Og med depresjon finner en også høy tendens til å trekke mot rusmidler for å døyve smertene. Det er altså ikke noe en skal kimse av, men er et reelt problem som vi som samfunn bør ta tak i og forholde oss bevisst til. Vi trenger ikke å godta at flere byrder legges på unge mennesker i sårbare situasjoner, men bør heller gjøre det vi kan for å lette trykket.

Avdeling Utdanning

TORGUNN SØYLAND SKOGLUND

Mål framover mot 2030

DELMÅL 3.6

Å halvere dødsulykker og trafikkskader på global basis. Alkohol og trafikkskader og fatale ulykker.

Alkoholpåverknad er ein viktig risikofaktor både når det gjeld fare for trafikkulykker og graden av skade som oppstår under slike. Å køyre i påverka tilstand er ein av hovedårsakene til trafikkulykker og ein av hovedårsakene til død mellom unge over heil kolden.

1 av 4 fatale trafikkulykker i EU området har samanheng med alkoholbruk. I 2010 vart nærare 31000 menneske drepne i trafikken i Europa. 25 % av desse hadde samanheng med alkoholbruk.

Studier frå land med låge inntekter mellom folk viser at alkohol er medverkande årsak i mellom 33 og 69 % av tilfella der sjåføren vart alvorleg skadd.

I Sør Afrika har ein funne at 61 % av fotgjengerar utsette for fatale ulykker i trafikken der var alkohol innblanda.

PUNKT 3. GOD HELSE

Pass på at folk har god helse og har det godt på alle alderstrinn.

Eit mål innan 2030 er å redusere mødredødelighet på global basis. Eit anna mål er å redusere spedbarnsdødelighet og dødelighet for born under 5 år. Alkoholbruk ved graviditet og risikoen ved det. Mor og baby si overleving og helse.

Det er veldig viktig å forbetre helsa til den gravide kvinna og barnet hennar. Dette kan ein gjera ved å identifisere faktorar som er med på å auke risikoen for helsa deira. Dessutan er det viktig å setja inn tiltak som betrar inntektene til familien. Dersom maken drikk alkohol, er det større sjanse for død for både mor og barn.

Alkoholbruk under svangerskapet fører til at baby og småborn har større sjanse for sjukdom og død.

Prov frå Ghana syner at konsumering av alkohol har tydeleg samanheng med at mødre døyr når dei aborterer. Damer som nokon gong hadde drukke alkohol, ofte eller berre ein gong imellom, hadde tre gonger så stor fare for å døy ved abort som dei som aldri smaka alkohol. Mor sin alder, ekteskapeleg status og utdanningsnivå spelar inn saman med desse observasjonane.

Avdeling Sosial

SOLFRID STORLAND

Verdien av grått hår

Utdrag frå leiarartikkel «Verdien av grått hår» i Dagen v/sjefredaktør Vebjørn Selbekk:

Vennskap og kontakt på tvers av generasjoner kan bety mye begge veier. Det burde vi sette stor pris på, ikke minst i kristne sammenhenger.

Dessuten er eldre en enorm ressurs i det kristne arbeidet. Eldre vestlandskvinner gir mest til gode formål. Det nyter ikke minst kristne misjonsorganisasjoner godt av. Også bruktbutikker, leirsteder og menigheter ville hatt store problemer om eldre bare pensjonerte seg fra frivillig innsats etter at de gikk ut av yrkeslivet. Her ligger det også en utfordring for de eldre selv.

En gruppe kristne amerikanere har laget noe de kaller Retirement Reformation Manifesto, et manifest for å reformere synet på pensjonisttilværelsen. De framholder at Guds kall gjelder for hele livet. Troskapen mot oppdraget Gud har gitt oss har ingen aldergrense. Det kan endre seg i takt med hva vi har krefter og helse til, men ingen kristen bør tenke at hun eller han er ferdig med tjenesten i Guds rike før livet tar slutt. Ikke minst er det umåtelig viktig med eldre som ber. Noe større og viktigere kan man ikke bruke tiden på, heller ikke som pensjonist.

Me er kalt til teneste for Herren
så lenge me er her i på jorda.
Er tillitsforholdet først oppretta,
så gløymer Han deg aldri. Jesus
kjenner deg fullt ut. (Salme 139)

Likevel er Han avhengig av deg og gir deg tillit. «Ver ikkje lunkne, men ivrige. Ver brennande i Anden, ten Herren! Ver glade i håpet, tålmodige i motgangen, uthaldande i bønna.» (Rom. 12.11-12)

I salma skriven av tidlegare biskop Sigurd Lunde «Dine løfter er mange» er koret forma som ei gripande bønn: «Herre, led du oss fram, la oss bli til hjelp for dem som du viser oss trenger en hånd! Gi oss lys til å se, gi oss vilje til å be: Herre Gud, fyll vårt liv med din Ånd!»

Helsing Solfrid

MAY BRITT RØYRVIK

«For Gud, heim og alle folk»

Dette er mottoet til Det Hvite Band. Tenk å få vera arbeidarar/tjenarar for «Gud, heim og alle folk». Noko større oppgåve kan me ikkje verta betrudde.

Er me skikka til dette?
Er oppgåva for stor for oss?
Er dette spørsmål du stiller deg frå tid til anna?

Ja, eg trur oppgåva er for stor for oss, men ikkje for Herren. «Ver i meg, så vil eg vera i dykk,» seier Herren. I kraft av Jesu Kristi namn er me budde til å stå i denne rike tjenesta.

Held me fast på Bibelen som Guds einaste sanne ord, vil heimane våre verta prega av det. Det vil i neste omgang påverka samfunnet rundt oss. Heimen er fundamentet eit samfunn er bygd på. Raknar heimane våre, vil samfunnet gjera det same. Det er viktig å slå ring om heimane våre i bøn. Våga å halda fram kva Bibelen seier oss er den rette forordning for mann, kvinne og born.

Dei siste dagane har eg via internett lytta til Oslo Symposium sine mange ulike talarar. Representantar frå inn og utland, politikarar og andre innleggshaldarar. Ein fryd for øyra. Klare og tydelege talar over kor viktig det er for samfunnet vårt å vera fundamentert på dei rette verdiane, utfrå Bibelen. Ikkje ofte eg anbefalar nokon om å gå «på nettet», men i dette tilfellet gjer eg det.

17. mai står for døra, vår nasjonaldag. Me feirar fridomen og landet vårt, men kampen for vår åndelege fridom i Noreg er ikkje over, kjære systre. Fyrst «når Herren får gjort oss frie er me verkeleg frie.» Lytt til nasjonalsongen og ta orda til deg: «Vil Gud ikkje vera bygningsmann, me fåfengt på huset byggja. Vil Gud ikkje verja by og land, kan vaktmann oss ikkje tryggja. Så vakta oss, Gud, så me kan bu i heimen med fred og hyggja»

Takka Gud og be for landet vårt kjære medsystre. Me er vitne til ei forråtning i Noreg, moralskt forfall, og fråfall frå Guds ord.

«Dersom då dette folket som namnet mitt er nemnt over gjer seg lite og mjukt og bed, søkjer meg og vender om frå si vonde ferd, så vil eg høyra det i himmelen, tilgje synda deira og bøta brestene i landet.» 2. Krøn 7,14

Før oss tilbake til deg allmektige Gud. Gjer oss rede til å betala prisen det vil kosta! Takk til alle forbedarar og bønegrupper.

«Ingenting er umogeleg for Gud»
«For den løn synda gjev er døden, men Guds nådegåve er evig liv i Kristus Jesus, vår Herre.»

May Britt Røyrvik

Husk 12 bønnen!

Det er alltid noen som ber rundt hele verden

BRITA NILSSEN

Gjestfrihet i hjemmet – Englebesøk

Vi nordmenn liker å tro vi er gjestfrie, hyggelige og omgjengelige. Det kan nok diskuteres, for hva vil det si å være gjestfri? En har sagt; Det å være gjestfri er å kunne ta i mot gjester selv når det er høyst ubeleilig og når det ikke passer deg å ta i mot gjester!

Vi sier noen ganger; er du på de kanter, så stikk gjerne innom! En halvhjerta invitasjon som kanskje viser en uvilliget og motvilje mot hele begrepet gjestfrihet.

Det å være gjestfri, å ha et åpent hus, be inn, invitere venner og kjente, har endel med hva en er vokst opp med, hva kulturen er på hjemstedet ditt, tradisjonene og hva en er opplært til hjemmefra, og hva type person en er. I fattige land er ofte gjestfriheten stor og en ubrytelig lov! Mange forbinder gjestfrihet med arrangerte selskaper der huset må være strøkent og støvfritt. Med et åpent hus, er et hus og hjem der en helt uformelt kan en stikke innom, få en prat og ta en kopp kaffe, uten at husfolket okker seg over at «huff og huff så rotete her er, beklager vi har ikke støvsugd i dag!»

Nå er vi mennesker skapt forskjellige, og godt er det! Noen kan ha gjester, venner og besøk nesten døgnet rundt, er sosiale, utadvente og stortrives med mennesker rundt seg! Andre er det motsatte, mens enda andre igjen trives med sånn passe gjestebesøk.

MEN HVA SIER JESUS OM DET Å VÆRE GJESTFRI?

For det står mye i Bibelen om gjestfrihet, om gjestebud, selskap, og det å be inn til fest. Ja, Jesus har faktisk sagt hvem Han synes vi skal be inn i hjemmet vårt! Ikke de som du kan regne med å bli bedt tilbake til! I Lukas 14 der Jesus var gjest hos en av rådsherrene, sier Jesus hva han synes om måten gjestene fant seg den beste plasseringen ved bordene på, om det å be de rikeste og mektigste, venner og slektninger som du vet kan gjøre gjengjeld. Nei, sier Jesus, skal du ha selskap, så be inn fattige, halte, blinde og vanføre, stakkarane som ikke kan gjøre gjengjeld. Da blir du lykkelig.

«Glem ikke gjestfrihet! For ved den har noen hatt engler til gjester uten å vite det.» står det i Hebreerne 13,2. «Engler» som gjester i huset, et besøk som lar det ligge igjen en himmelsk luftning i hjemmet ditt. «Legg vinn på gjestfrihet» sier Paulus. «Vær gjestfrie mot hverandre uten knurr, dvs uten å klage,» sier Peter. Tydeligvis var det problemer med gjestfriheten også på Jesu tid.

Olafia Johannesdottir har sagt; «Det et ulykkelig menneske trenger mest, er et annet menneske!» Derfor er det viktig med gjestfrie hjem, åpne hus, slik at de som trenger et trøstens ord kan få hjelp og forståelse i en vanskelig hverdag.

> ***Det å være gjestfri, er en måte å vise kristen nestekjærlighet på i hverdagen.***

Hvorfor drikker ikke medlemmer alkohol?

I likhet med IOGT et særtegn ved Det Hvite Bånd er at medlemmer i organisasjonen ikke bruker alkohol eller andre rusmidler. «Vi står på de svakes side» og viser at det går an å være lykkelig uten rus.

Vi jobber også for at flest mulig skal velge å ikke bruke alkohol, særlig i spesielle situasjoner – som når man er sammen med barn.

Det kan være mange grunner til at mennesker velger å ikke drikke alkohol. Noen har dårlige erfaringer enten selv eller i nær familie. For noen er det et poeng å ikke gjøre som alle andre.
For flere er det et spørsmål om solidaritet med mennesker som har problemer.

For DHB er det viktig at det skal være akseptert å ikke drikke. Ingen skal møte drikkepress. Det finnes betydelig sosial støtte for å drikke alkohol, og ofte finnes det få som drar i motsatt retning. Mange drikker mer enn det de egentlig ønsker. For mennesker som har hatt problemer med alkohol kan det avogtil være vanskelig å finne miljøer hvor man ikke skiller seg ut hvis man ikke drikker. Innvandrere sier at religion ikke aksepteres som en god nok grunn til å ikke drikke.

Alkohol hører med i mange sosiale sammenhenger. Normen rundt alkohol er at dette er naturlig, og det blir sjeldent stilt spørsmål om hvorfor det er slik. Konsekvensene blir færre egne valg og et høyere forbruk

Å velge å ikke drikke alkohol kan være et utfordrende valg. Det trengs at noen bryter normene rundt bruk av alkohol.
DHB vil bidra til at flere setter spørsmålstegn ved rollen alkohol har i vår kultur, og gjøre det enklere å ta alkoholfrie valg. Jo flere som ikke bruker rusmidler jo sterkere kan normen om hva som oppfattes som «normal» bruk bli utfordret, og jo sterkere blir også aksepten og muligheten for å begrense tilgjengeligheten.

Vi velger å stå som et godt eksempel for de som ikke mestrer fristelsen av alkohol og andre rusmidler og viser at du går an å nytte selskapelig sammenkomst uten å alkohol.

Kilde: iogt.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:

actis
AV·OG·TIL UTEN ALKOHOL
Juba Junior- og barneorganisasjonen
Blå Kors
Frelsesarmeen
Stiftelsen Bergensklinikkene
TRO & MEDIER
IOGT
Helsedirektoratet

Mojito mocktail

En frisk og alkoholfri vri på klassisk mojito med eplejuice, lime og mynte. Eple-mojito er perfekt som ispinne også. Bare frys blandingen som saftis og vips så har du mocktail på pinne.

INGREDIENSER (2 porsjoner)

20 stk	friske myntеblader
1 stk	lime, delt i båter
2 cl	sukkerlake
1 dl	god eplejuice
10 stk	isbiter
1 dl	mineralvann

TIL PYNT

2 kvister	frisk mynte
½ stk	lime

SLIK GJØR DU

1. Ha myntеblader, limebåter og sukkerlake i et glass og mos ingrediensene godt sammen med en mudler eller annet moseredskap.
2. Hell over eplejuice og topp glasset med is. Rør et par omganger og topp opp med mineralvann.
3. Pynt med en limebåt eller skive og frisk mynte.

TIPS!
Sukkerlake lager du ved å varme 1 del vann med 1 del sukker til sukkeret er oppløst. Avkjøl og oppbevar i kjøleskapet.

Landsmøte i Bodø

Det Hvite Bånds landsmøte

5.- 8. september 2019 – Scandic Hotel, Bodø

FORELØPIG PROGRAM

TORSDAG 5. SEPT.:

Kl. 15.00 Registrering
16.00 Åpningsmøte Velkomst fra Helgeland krets, hilsen fra Bodø kommune
Tale v/ Landsleder
19.00 Middag
Kveldssamling. Andakt, musikalske innslag

FREDAG 6. SEPT.:

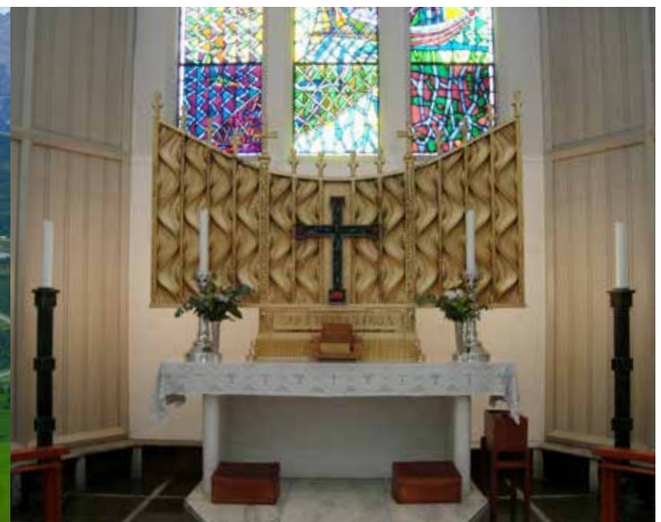
Kl. 07.30 Morgenbønn
Frokost
09.00 Andakt
09.15 Landsmøteforhandlinger
10.30 Pause
10.45 Landsmøteforhandlingere fortsetter
12.00 Tolvbønn og minnestund
12.30 Lunsj
14.00 Landsmøteforhandlinger og valg
18.00 Middag
Kretsens kveld

LØRDAG 7. SEPT.:

Kl. 07.30 Morgenbønn
Frokost
09.00 Andakt
09.15 Opplesing av protokoll
09.45 Faglig foredrag
11.00 Tur til Saltstraumen
Lunsj
15.00 Kommentar og spørsmål til protokollen
15.30 Hvite Bånds arbeid i verden v/Verdenspresident Margaret Østenstad
16.15 Rusreformen v/ Oddrun Småbrekke
18.00 Middag
Landsmøtefest

SØNDAG 8. SEPT.:

Kl. 07.30 Morgenbønn
Frokost
09.00 Andakt
09.00 Hilsener og takk
11.00 Gudstjeneste i Bodø Domkirke
13.00 Lunsj
Heimreise



Landsmøte 5-8 september 2019, Scandic Bodø

Scandic

SCANDIC BODØ, Sjøgata 23, Bodø

PÅMELDINGSKJEMA (Vennligst bruk BLOKKBOKSTAVER)

Navn:
Adresse:
Telefon:
E-post:
Jeg representerer:

☐ Stemmerett ☐ Ikke stemmerett

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

BANKKONTO: 7874.06.24252 Det Hvite Bånds landskontor. Merk innbetalingen med «Landsmøtet»!

NB! Vi tar imot påmeldinger fram til 12. august, men for å få refundert innbetaling må avmelding skje senest1. august.. Påmeldingsgebyr refunderes ikke.

☐ JEG ER DIABETIKER ☐ VEGETARIANER ☐ JEG TRENGER EN Å DELE ROM MED

☐ ENKELTROM ☐ ØNSKER DOBBELTROM OG DELER MED: _____

☐ JEG ØNSKER Å VÆRE MED PÅ TUREN. Det planlegges en interessant busstur i vakre Bodø og omegn!

☐ JEG ØNSKER DAGPAKKE, MØTE, LUNSJ OG MIDDAG TIL KR. 700, Tor: ☐ Fre: ☐ Lør: ☐

SENDES TIL: Det Hvite Bånd, Landskontoret, senest 12. august, 2019, Torggt 1, 0181 Oslo

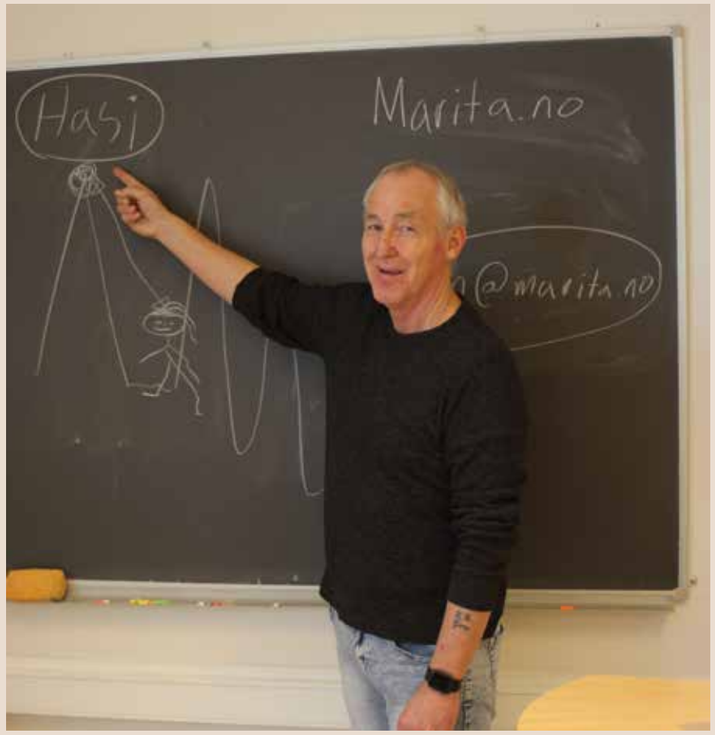
eller på mail til dhbsek@actis.no

Vi håper vi ser deg i Bodø!

HJØRDIS ALMELID VIKENES

Klokt å lære av andre sine feil

– Eg har øydelagt mesteparten av livet mitt på grunn av rus. Eg har vore eit dårleg førebilete. Viss det at eg reiser rundt og fortel om livet mitt, kan berge nokon frå å verte rusmisbrukar, er det vel verdt å bruke tid på det, seier Jan Dørum (60).



Jan Dørum fortel om sitt tidlegare liv sitt som rusmisbrukar for å prøve å forhindre at andre vert rusavhengige. (Foto: Hjørdis Almelid Vikenes)

Han vitja nyleg Ørsta ungdomsskule og snakka med elevar om dette med rusbruk. Sjølv har han mista to brør pga rusmisbruk, og Jan har også vore rusavhengig i mange år. No har han vore rusfri i 16 år, og arbeider i Maritastiftelsen. Det var Det Hvite Bånd i Volda som inviterte austlenningen til Sunnmøre.

– Då eg var 13 år, starta eg med rus. Eg kan ikkje skulde på vanskelege heimeforhold, for vi hadde det greit heime. Den gongen var eg aktiv idrettsutøvar og trente kvar dag, og klarte meg brukbart på skulen. Ein dag i eit friminutt kom ein idrettskompis bort til meg og sa at han hadde røyka hasj nokre gongar. Kan han gjere det, så kan vel eg også, tenkte eg. Eg fekk litt hasj med kompisen min, og det var ei ny og annleis oppleving. Det kom så brått på meg denne førespurnaden om å teste ut narkotika at eg takka diverre ikkje nei. Det vart så etter kvart 33 års mareritt for meg.

Jan Dørum fortalde om både det han opplevde som eit gode med rusen den gongen, og alle baksidene med rusbruken som kom etter kvart. Han var også oppteken av at det å få ein rusmisbrukar i familien, er tøft både for familien og vennane.

– Du må ha tenkt igjennom kva du vil svare når du får spørsmålet om du har lyst til å prøve rus. Har du då nokre svar for handa, er det enklare å seie nei takk. Det var det eg skulle ha gjort då eg var 13 år, så hadde eg ikkje vore sprøytenarkoman som 17-åring. Mitt beste råd til unge i dag er at de må sørge for å ta kloke val, og at det er klokt å lære av andre sine feil. Ein treng ikkje å gjere feilval viss ein kan lære av det andre har gjort før ein som ikkje var så klokt, meiner han.

Han understreka at viss ein vil hjelpe venner som har byrja å teste ut rusgifter, så er det best å vere rusfrie sjølve. Viss ikkje, kan det fort verte to rusmisbrukarar i staden for ein.

– Så er det viktig at de syter for at nokre vaksne veit om at andre har byrja med rusmiddel. Det er ikkje å tyste eller å sladre, det kan faktisk vere med på å berge nokon frå å verte rusavhengige. Difor er det viktig at dei unge snakkar med vaksne, helsesøster, lærarar eller foreldra om det som de uroar dykk for, oppmoda Jan Dørum.

Det er tusen gonger lettare å ikkje starte enn det er å slutte

ERARINGAR: Jan Dørum frå Maritastiftlsen fortalde engasjert til ei lydhøyr gruppe av konfirmantar frå Sande og Vanylven.

Kanskje kan vi enkelt formulere hovudbodskapen til Jan Dørum slik, då han møtte konfirmantar frå Vanylven og Sande i kommunestyresalen på Fiskå sist onsdag.

Vidar Parr

Det er foreininga Det Kvite Bånd i Volda som, no for andre året på rad, har arrangert ei slik samling for konfirmantar i Vanylven. Og i år var altså også Sande med.

– Vi ser at freistinga med alkohol / narkotika er ein stor fare og vil gjerne vere med å førebyggje og opplyse dei unge om dette. Jan Dørum har kjent dette på kroppen og veit kva han snakkar om, seier Kari Inger Vik Straume, som er leiar i Det Kvite Bånd (Verdas Kristne Kvinners Avholdslag) i Volda.

Frå Maritastiftelsen

Og Jan Dørum frå Maritastiftelsen hadde i sanning ei dramatisk historie å fortelje. På mange måtar stod han der mot alle odds, som ein av få tunge rusmisbrukarar som kjem seg ut av misbruket. Så bra gjekk det ikkje for mange av kompisane hans og dei to brørne hans. Dei er begge døde.

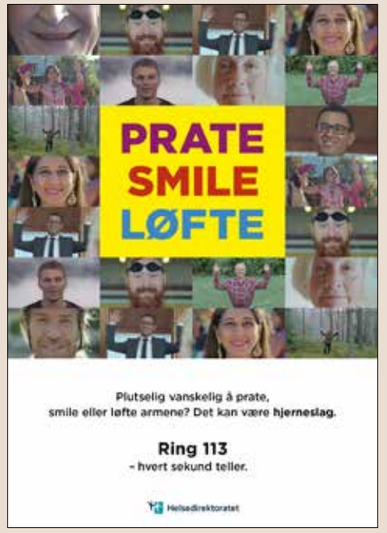
Dørum fortalde om seg sjølv som ein normal ungdom, men litt nysgjerrig på å prøve nye ting. Det var grunnen til at han i eit frikvarter på ungdomsskulen prøvde hasj for første gongen og blei fasinert av rusverknaden. Det var også motivet då han noko seinare sniffa kokain for første gongen og etter kvart kom inn i eit miljø der tyngre stoff vart brukt. Til slutt var det heroin og kriminalitet for å skaffe midlar til rus. Alt på jakt etter den gode kjensla som rusen hadde gitt han – og som til slutt heldt på øydelegge han fullstendig, psykisk, fysisk og moralsk.

Ikkje start

Dørum tok livet av mange mytar under vegs. Men hovudbodskapen hans var: Det er langt enklare å la vere å starte, enn å stogge når ein først har byrja. Ei lydhøyr forsamling av unge fekk både høyre og blei trakterte med bollar og saft etter foredraget. Og Kari Inger Vik Straume gjekk langt i å love at det også neste år vil bli eit tilbod til lokale konfirmantar.

TILBAKE: Kari Inger Vik Straume, opprinneleg frå Arset, appellerte til ungdomane om å ta Dørum sine erfaringar på alvor. Ho meinte og Det Kvite Bånd i Volda også neste år vil vitje konfirmantane i Vanylven att.

Avisutklipp fra Synste Møre, 14. mars 2019



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

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

Hilsen fra Landskontoret

Endelig er det vår. Her i Torggata har vår vanligvis flotte utsikt vært dekket av plast og stillaser. Gårdeieren pusser opp fasaden, og alle gleder seg til vi kan se ut igjen. Men utsikt eller ikke, arbeidet går sin gang, og våren er en travel tid. I år er det også litt spesielt, siden det både er Landsmøte og verdenskongress.

Dere som er kretsledere og foreningsledere har fått brev fra landskontoret, om årsmelding, og nå har de aller fleste sendt den inn. Det er jeg veldig fornøyd med, og vil si tusen takk til dere som gjør dette arbeidet. Det er kanskje ikke så spennende, men det er en viktig og nødvendig del av det å drive en frivillig organisasjon.

På disse tider av året leverer vi også rapport til Helsedirektoratet, og da kan jeg fortelle at jeg støtter meg mye på det alle rapporter om fra foreninger og kretser over hele landet.

Forberedelser til Landsmøte i Bodø er godt i gang, og jeg håper jeg treffer mange medlemmer der. Påmeldingsskjema finnes i denne utgaven av bladet.

Husk at dere gjerne må ta kontakt med Landskontoret hvis det er noe dere lurer på, vi gjør vårt beste for å hjelpe til.

TAKK, KJÆRE EVA!

Jeg vil også benytte anledningen til å si takk for godt samarbeid til Eva Trobe, som går av med pensjon 1. mai i år. Eva har vært en hyggelig og positiv kollega for meg, og det har vært så bra å ha hennes kjennskap til Det Hvite Bånds ånd og medlemmer.

Da vil jeg ønske alle en fin vår og en god sommer når den tid kommer.

Eli Kjønsberg, kontorsekretær

Kjære alle!

Nå går vi inn i en vakker årstid. Kom mai du skjønne milde. Dette har vært en hard vinter. Men nå ser vi framover mot vår og sommer.

Her på kontoret har vi stadig ting som må ordnes opp i; Adresseforandring og en del innmeldinger.

For min egen del har jeg nå valgt å slutte av, etter nesten 12 år her på kontoret.

Det har vært fantastiske år, med mange telefoner fra våre gode søstre fra nord til syd. Sangeren sier det så fint: Min framtidsdag er lys og lang.

Takk til alle der trofaste Hvite Bånd søstre som jeg har hatt ett oppmuntrende forhold til. Takk for forbønn og omtanke for oss her på Landskontoret.

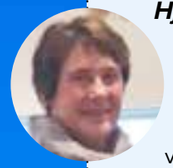
Så ber vi fortsatt om framgang og vekst for vårt kjære Hvite Bånd.

Lykke til fortsatt i arbeidet for Gud, heim og alle folk.
Ønsker dere alle en fin 17. mai.

Søsterhilsen fra
Eva Unsgaard Trobe.

Takk fra Red. ❤️

Hjertelig takk!



Hjertelig takk for alle gaver som er gitt til Det Hvite Bånd og til brønnprosjektet.

Det er også i 2019 et viktig arbeid vi er med på og som må føres videre. Den foreslåtte rusreformen som kom i 2018 skal gi rusavhengige muligheter til riktig hjelp og helsehjelp og Hvite Bånd kan være med å delta i dette.

Forebygging er et arbeid der vi aktivt er med, vi gir økonomisk støtte til foredrag og undervisning om faren ved bruk av rusmidler til konfirmantseminar, konfirmantleir og annet rusfritt ungdomsarbeid. Forebygging er svært viktig, det er lettere å forebygge enn å hjelpe noen ut av rusmisbruk. Vi står sammen i dette viktige arbeidet og må bruke de muligheter vi har.

Jeg vil ønske dere alle en god vår og en fin og god sommer.

Hilsen Marit Langeland, kasserer

Gaver

BRØNN

Judith Skeie 2 000

DHB

Ingrid Louise Gjerde 200
Sigrid Helleland 100

Nye medlemmer vervet av

Eldbjørg Mjanger ..... Bjørg Stormark
Reidun Karlsen ..... Kari I. Straume
Lene Magnussen ..... Kari I. Straume
Heidi Jeiskeli Wiik ..... Egen påmelding
Guro Molvig ..... Astrid Opheim
Maria Molvig ..... Astrid Opheim
Nytt medlem, Stord ..... Brita Nilssen

Våg å si nei!

Velg rett!

Gode vaner, venner og valg!

SI NEI TIL RUS

www.hviteband.no

BLI MEDLEM I DHB's JUNIORKLUBB

RUSFRIE BARN OG UNGDOM

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 Hvite Bånd – en rusfri verden

«for Gud, heim og alle folk»

Avholdsløftet:

Med Guds hjelp lover jeg: Ikke selv å bruke, gi, kjøpe eller selge til andre alkohol eller annen slag rusgift, bære Det Hvite Bånds merke, prøve å få andre med i avholdsarbeidet.

Medlemskapet

Navn: .....

Adresse: .....

Fødselsdato:.....

Medlemsverver

Navn: .....

Adresse: .....

KILDE: LOKALHISTORIEWIKI.NO - DET HVITE BÅND

PROLOG AV EDVIN GANGSAAS, ved Det Hvite Bånds 24. landsmøte i Harstad 7.-11. juli 1937

Der går et stille tog -
fra fjelle og til strande
med bønn på alle sprog,
og gjennem alle lande,
om kjærlighetens bud
til hjemmet og til Gud
og til hver sjel som sørger og som lider,
slik mennesker har gjort igjennem alle tider ;
til Gud som allting ser og vet og hører
og som fra vuggen og til graven alle fører. -

Der går et tog -
med kjærlighetens fane
som gode kvinner holder i sin hånd,
og som mot drukkenskapens last og vane
rundt verden knyttet har «Det Hvite Bånd».
Dets rene hvite sløife som symbol
så vidt om lande står som samlingsmerke
for kvinners korstog mot Kong Alkohol
hvis borge engang skal til jorden falle
når kampens rop:
For Gud og hjem og for oss alle
i Herrens tro har gjort oss stor og sterke. -

Der gikk et tog -
fra Norges byer, fjell og fjord og dale
som vi med hjertets sprog
idag velkommen byr i disse sale.
Guds høie himmel over solskinnsflommen
sig hvelver her, og byr hver sjel velkommen
med signing over både ord og gjerning,
slik at Guds kjærlighet blir lykke-terning
for livets gode spill som Gud til ære
skal vigsel over denne samling være.
Så la oss be at så må skje:
Gud Fader, Sønn og Gud Den Hellig Ånd!
Velsign oss alle og «Det Hvite Bånd».

Vel møtt! - I Jesu navn, vel møtt enhver
som Gud og hjem og alle mennesker har kjær.
I fire og seksti år har vår standard
som heistes av den edle Frances Willard
fra land til land sin gode gjerning øvet
og mot det onde alle gode krefter prøvet
i tro på Gud og kjærlighet til dem
som under lastens svøpe ødet sine hjem
og spredte sorg og redsel og en stadig pine
til mor og barn og alle sine. -
Ett kvinners korstog som holdt i sin hånd
den rene sløife, kaldt «Det Hvite Bånd»
fra år til år har vandret gjennem verden
til nu idag den norske kvinnehær
i midnattsol og sommer stanser her
før atter videre å dra på korstog-ferden.

Vel møtt! -
Med takk for trofast arbeid og for vundne slag
vi lyser fredens signing over denne dag
i håp og tro på at med Gud i eie
vi må i kjærlighet og fred
for Gud og hjem og men'skehet
få vandre glad og trygg på livets veie.
Da skal Guds dagning skinne på vårt virke.
da skal i edle kvinnehjerters, spor
en kjærlighet- og fredens tempelkirke
i verden reises hellig, ren og stor.
Og fra dens alter skal i fremtid lyde
en takkens lovsang fra hver frigjort ånd
som korstog-hæren hjelp har kunnet yde
i hellig troskap mot «Det hvite Bånd». -

Så gå til arbeid, edle kvinneskare!
Den store korstog-fader skal stå vakt
når vi den hvite sløife som fanfare
rundt lande heiser for den største makt
som kjærlighet til Gud og hjem skal vorde
når alle edle hjerter samlet står
i hellig strid mot lasters onde horde,
og fredens engel makt på jorden får. -
«Det Hvite Bånd» skal stå som håpets fane
som edle hjerter i Guds kjærlighet
skal enig løfte, og på seirens bane
i fremtid bringe menneskene fred.
La viljens sverd i sommersolen spille
til kamp og seier for «Det Hvite Bånd».
Og husk: At kunne alltid er å ville
når vi blir ledet av Guds Fader-hånd.
La her blandt oss Hans vilje alltid råde.
og la oss be om kjærlighet og fred,
og at vi alle fylles av Guds nåde
i liv og død og i all evighet.
Amen

Avsender: Det Hvite Bånd, Torggata 1, 0181 Oslo

NORGE P. P.
posten

Velkommen til Landsmøte i Bodø

5.- 8. september 2019