Det Hvite Bånd

109. årgang nr. 7 og 8 2019

Ikke en spurv til jorden...

I stilla og med tillitt

I stilla og med tillit eg kjem til deg, min Gud.
På deg skal eg få leggja mi sorg og hjartesut.
Du kjenner denne dagen og all min framtids veg.
Du er ei sikker tilflukt, kva enn som møter meg.

I stilla og med tillit, før eg til arbeid går,
skal sjela mi få drikka av livsens kjelda klår.
Eg kjenner ikkje dagen, men når eg er hjå deg,
då treng eg ikkje ottast, di hand skal leia meg.

I stilla og med tillit eg prisar deg min Far.
Eg takkar for den nåde som eg i Jesus har.
Eg takkar for den styrke som eg idag skal få.
Med deg kan eg frimodig til denne dagen gå

Dikt av Haldis Reigstad

Juleevangeliet

1 Det skjedde i de dager at det gikk ut befaling fra keiser
Augustus om at hele verden skulle innskrives i manntall.
2 Denne første innskrivningen ble holdt mens Kyrinius
var landshøvding i Syria. 3 Og alle dro av sted for å la
seg innskrive, hver til sin by. 4 Josef dro da fra byen
Nasaret i Galilea opp til Judea, til Davids by Betlehem,
siden han var av Davids hus og ætt, 5 for å la seg
innskrive sammen med Maria, som var lovet bort til
ham, og som ventet barn.
6 Og mens de var der, kom tiden da hun skulle føde,
7 og hun fødte sin sønn, den førstefødte. Hun svøpte
ham og la ham i en krybbe, for det var ikke husrom for
dem.
8 Det var noen gjetere der i nærheten som var ute på
marken og holdt nattevakt over flokken sin. 9 Med ett
sto en Herrens engel foran dem, og Herrens herlighet
lyste om dem. De ble overveldet av redsel. 10 Men
engelen sa til dem: «Frykt ikke! Se, jeg forkynner
dere en stor glede, en glede for hele folket:
11 I dag er det født dere en frelser i Davids by; han
er Messias, Herren. 12 Og dette skal dere ha til
tegn: Dere skal finne et barn som er svøpt
og ligger i en krybbe.» 13 Med ett var engelen omgitt
av en himmelsk hærskare, som lovpriste Gud og sang:

14 «Ære være Gud i det høyeste,
og fred på jorden blant
mennesker Gud har glede i!»

15 Da englene hadde forlatt dem og vendt tilbake til
himmelen, sa gjeterne til hverandre: «La oss gå inn til
Betlehem for å se dette som har hendt, og som Herren
har kunngjort for oss.» 16 Og de skyndte seg av sted og
fant Maria og Josef og det lille barnet som lå i krybben.
17 Da de fikk se ham, fortalte de alt som var blitt sagt
dem om dette barnet. 18 Alle som hørte på, undret
seg over det gjeterne fortalte. 19 Men Maria tok vare
på alt som ble sagt, og grunnet på det i sitt hjerte.
20 Gjeterne dro tilbake. De lovet og priste Gud for alt
de hadde hørt og sett, alt var slik som det var sagt dem.

Tenn lys

Tenn lys !
Et lys skal brenne for denne lille jord.
Den blanke himmelstjerne, der vi og alle bor.
Må alle dele håpet så gode ting kan skje.
Må jord og himmel møtes. Et lys er tent for det.

Tenn lys !
To lys skal skinne for kjærlighet og tro,
for dem som viser omsorg og alltid bygger bro.
Må fanger få sin frihet og flyktninger et hjem.
Tenn lys for dem som gråter og dem som trøster dem.

Tenn lys!
Tre lys skal flamme for alle som må sloss.
For rettferd og for frihet. De trenger hjelp av oss.
Må ingen miste motet før alle folk er ett.
Tenn lys for dem som kjemper for frihet og for rett.

Tenn lys !
Nå stråler alle de fire lys for ham
som elsker alt som lever, hver løve og hvert lam.
Tenn lys for himmelkongen som gjeterflokken så.
Nå møtes jord og himmel i barnet lagt på strå.

~Eyvind Skeie og Sigvardt Tveit

Landsleders hilsen

ODDRUN SMÅBREKKE

Kjære DHB søster og leser av bladet!

På landsmøtet i Bodø ble jeg valgt til ny landsleder. Takk for tilliten. Landsstyret ønsker så godt vi kan å opprettholde Det Hvite Bånd som en aktiv organisasjon innen rusfeltet.

Med utgangspunkt i vår handlingsplan vil vi satse på å utvikle og gjennomføre rusforebyggende prosjekter, være oppdatert innen rusfeltet og det ruspolitiske arbeidet og fremme samarbeid med andre organisasjoner. Sette fokus på sammenhengen mellom rus og vold i nære relasjoner, opprettholde og styrke barne- og ungdomsarbeidet og opprettholde arbeid for rent drikkevann internasjonalt.

Vi må styrke og utvikle arbeidet i foreninger og kretser. Ta gjerne kontakt med meg dersom det er noe de vil ha hjelp til.

Vi må stå sammen og hjelpe hverandre. Det viktigste arbeidet alle kan være med å gjøre, er å be til Gud for arbeidet i Norge og internasjonalt. Det Hvite Bånd arbeidet startet med at en enkel kvinne bad til vår himmelske far om hjelp fordi mannen og sønnen drakk seg fulle. Bønn er en viktig kraftstasjon. Det er viktig å opprettholde arbeidet der du bor selv om det ikke er stort. For: Mange bekker små blir til ei å (elv) og vannet har en enorm kraft.

Husk at for Gud er alt mulig. Markus 10,27b. Med Jesus sin ledelse kan vi være med å utrette mye, eller noe som har betydning for enkelt mennesker. Jesus er avhengig av alle sine barn og han har omsorg for sine barn. Et annet viktig arbeid er at vi klarer å verve nye medlemmer. Vi må be om Guds ledelse også i dette arbeidet.

Jeg oppfordrer deg om å prioritere dette høyt og være frimodig. Til deg som er medlem, oppfordrer jeg deg alltid til å være medlem, selv om du ikke kan være aktiv. Du er også betydningsfull for oss. Mi oppfordring er at de ikke legge ned foreninger, men holde ut. For der det er en spire kan det bli vekst.

Vi skal så og Gud gir vekst. Julehøytiden nærmer seg og vi vet at det er en tid der spesielt mange barn har det vanskelig. Høytid med fridager øker rusbruken og gjerne i lag med familien. Vi må arbeide og be for at barna må få en trygg og god høytid i lag med sine kjære.

Så vil vi i landsstyret få ønske hvert enkelt medlem og leser en fredfull og god julehelg og et velsignet godt Nytt År. Og over by og land i kveld går julens glade bud at født er Herren Jesus Krist, vår Frelser og vår Gud.

Kjærlig hilsen
Oddrun Småbrekke

Referat fra Landsmøte

Nye Landsstyret: Marit Langeland, Kari Inger Vik Straume, Oddny Liv Skårland, Astrid Oppheim, Torgunn Søyland Skoglund, Charlotte Heinz Grydeland og Landsleder, Oddrun Småbrekke.

Det var med glede og forventning vi møtest til DHB sitt Landsmøte i 2019. I år var det Helgeland krets som inviterte Hvite Bånd søstre til Landsmøte på Scandic hotell i Bodø. I underkant av 40 medlemmer kom fra heile landet og vi alle gledde oss over å møtes til gode samver og samtaler. De fleste dagene, i flott seinsommerver og med begynnende høstfarger, kunne vi nyte den fantastiske naturen vi har i dette langstrakte landet vårt.

I åpningsmøte, ved nestleder Helga Ingebrigtsen, ble vi ønsket varmt velkommen. Marit Langeland leste korstogssalmen og vi alle sang sammen korstogssangen.

Landsleder Anne Marie Rønningen holdt en inspirerende og tankevekkende tale der hun minnet om viktigheten av å ta opp stafettpinnen; få nye medlemmer inn i organisasjonen vår. ”Derfor taper vi ikke motet, vi må drive stangfiske, få med en og en. Jesus brydde seg om den ene, det skal vi også gjøre. Måtehold er ”in” i tiden, men det er ikke veien å gå. Altfor mange barn, unge og familier er ødelagte av alkohol.”

Ola Viker Lunde, prest på Riisby kom med hilsen fra Riisby og orienterte om opplegg og siste nytt av det som skjer og har skjedd. ”Rus er et løsemiddel, det løser opp familier. Det eneste det ikke løser, er dine problemer.” Etter velsmakende og lekkert tilberedt middag møttes vi til kveldssamling med fellessang, andakt av Ola prest og sang av Aud Karin Førland. Pianomusikk var ved Anne Marie Rønningen.

Fredag, som de andre dagene, startet med morgenbønn kl 07.30, frokost og andakt kl 09.00, i dag ved May Britt Røyrvik. Hun minnet oss om at vi har en nådig Gud. Marta Marie Gjerstad, ansatt i Bodø kommune i Enhet for Rus og Psykiatri”ROP”, hadde et svært intressant og orienterende foredrag om deres arbeid og metoder for behandling av ruspasienter med psykiske lidelser.

Landsmøteforhandlingene ble åpnet av landsleder Anne Marie Rønningen. Ved navneopprop var det 28 stemmeberettigede. Sakliste ble godkjent, likeså regnskap og budsjett for kommende år og 2 års rapporten, opplest ved kasserer Marit Langeland. Under sak 8, 2 Lovendringsforslag, ble det første godkjendt, det andre ble endret til ”ved hjelp av Jesus lover jeg..”

Etter 12 bønn og minnestund ved Aud Karin Førland, og deretter lunsj, fortsatte landsmøteforhandlingene. Under saker til orientering, ble prosjektet Brønn tatt opp. Charlotte Heinz Grydeland oreinterte om Prosjekt i DHB. Hva er kriteriene for et prosjekt, og forskjell på drift og prosjekt?

Handlingsplanen 2020 - 2022, ble opplest av Marit Langeland og godkjent med et tillegg om å ta inn FN sine mål. Resolusjonen ble opplest og godkjendt.

VALG
Formannen i Valgkomiteen Aud Karin Førland, ledet valget som gav dette resultatet:

Landsleder Oddrun Småbrekke,
Juniorleder Charlotte Heinz Grydeland, Nordland, Helgeland, Troms og Finnmark, Torgunn Søyland Skoglund,
Vara, Lillian Sandring
Styremedlem for Rogaland, Vest-Agder og Aust-Agder, Oddny Liv Skårland,
Vara, Arnbjørg E. Løtveit.
Styremedlem for Vestfold, Telemark og Viken, Astrid Oppheim,
Vara, Eva Trobe

Landsstyremedlemmer for 2 år videre: Marit Langeland, Sogn og Fjordane, Bjørgvin og Haugaland og Kari Inger Vik Straume, Trøndelag, Møre og Romsdal.

Juniorstyret, Brita Bogevik, Selma Joyce Olsen, står 2 år videre.
Vara, Ester Mjøs.

Kveldens program var Helgeland krets sin kveld. Torgunn Søyland Skoglund leste egne dikt, fortalte om Mosjøen HB, og gav oss et interressant historisk tilbakeblikk fra kretsen. Flere kom med helsinger, deriblant Egil Straume som gav oss et glimt fra Gideon sitt arbeid.

Lørdag var det Brita Nilssen som hadde andakten, om å bære hverandres byrder. Etter opplesing av portokoll, var vi alle klar for busstur til den berømte Saltstraumen. Det var et spektaktulært skue vi fikk se; når straumen kom veltande gjennom det trange sundet. I nydelig ver og med dyktig reiseleder, som med festlige kommentarer og historier, tok oss også med på rundtur i Bodø by. Etter lunsj orienterte Verdenspresident Margaret Østenstad om DHB sitt arbeid flere steder i verden og gav oss glimt fra Verdenskongressen i Finland i midten av juli i år.” Vi er en misjon med en visjon” refererte hun fra sin tale under Verdenskongressen.

Oddrun Småbrekke orienterte om rusreformen, og nye bestemmelser i den. ”Rusbruk skal gå fra straff til hjelp!” Helsevesenet er forpliktet å hjelpe rusrelaterte på samme måte som med andre helseplager.

Etter middag var det Landsmøtefest der en sanggruppe med 6 menn gledde oss med flott sang og musikk. Kari Inger Vik las prolog og Anne Marie Rønningen stod for den høytidelige innsettingen av det nye styret.

Søndag var avskjedens dag, med hilsener og takk, Anne Marie holdt andakt og takka for seg som landsleder. Helga Ingebrigtsen takka av som medlem i styret og nestleder. Vår nye landsleder, Oddrun Småbrekke takka for tilliten og for et godt landsmøte. Vi avslutta med gudstjeneste i Bodø Domkirke og deretter lunsj. Så var det farvel til hver og en, med ønske om god og trygg reise. Stor takk til Helgeland krets som tok på seg å arrangere landsmøte 2019.

Vi hadde et flott og godt møte, med god servise fra hotellet og deres ansatte.

Vel gjennonført Helgeland Krets.

Brita Nilssen

Landsmøtefest med deilig kake.

Lykkelig deltagerer.

Gudstjeneste i Bodø Domkirke

Hilsen fra Riisby

TOVE KRISTIN JEVNE, INSTITUSJONSLEDER

En liten hilsen fra Riisby!

Hvis du har lyst til å følge med på noe av det vi driver med på Riisby, så anbefaler jeg hjemmesiden vår www.riisby.no.

Siden har fått en «new look» og er mer moderne enn den forrige. Her får du informasjon om faglig innhold, om ulike aktiviteter og mye mer! Kanskje du har hørt om «pakkeforløp» og lurer på hva det egentlig er, da finner du noe om det på siden vår. På siden ser du også bilder fra ulike aktiviteter. I år deltok Riisby i konkurransen «Totens tøffeste», laget bestod av både pasienter og ansatte. Ellers benytter vi godt den vakre naturen vi befinner oss i! Ukentlige turer i sommerhalvåret er fast på programmet. Vi er bevisste på at fysisk og psykisk helse henger sammen.

Blant annet har aktivitet positiv effekt på depresjon. Lystbetonte aktiviteter prioriteres høyt. Erfaring tilsier at har vi det gøy når vi er aktive, øker sjansen for at vi vil gjenta aktiviteten. Det var med sorg vi mottok budskapet om at Ruth Sørseth døde 6. august. Hun har jobbet som økonomiansvarlig i en årrekke. Med sin faglig dyktighet og store arbeidskapasitet har hun vært uvurderlig for Riisby! Hun hadde en spesiell oversikt og innsikt i organisasjonen Riisby, som gjorde at hun kunne svare på det meste. Det blir ikke lett å fylle rollen som Ruth hadde. Savnet er uendelig stort! Vi lyser fred over Ruths gode minne!

Selv om det i skrivende stund fortsatt kan kalles høst, vil det være førjulstid når bladet kommer ut. På Riisby prøver vi å tone ned alt ståket og heller ønsker å gjøre gode ting sammen. I førjulstida gleder vi oss til ukentlige adventsamlinger, hvor lys tennes, vi synger adventssanger og hører små fortellinger som forbereder oss til den store høytiden.

Jeg vil på vegne av oss på Riisby få ønske dere alle en velsignet julehøytid og et fredfullt godt nytt år!

Beste Hilsen
Tove Kristin Jevne

Ikke en spurv til jorden

Ikke en spurv til jorden
uten at Gud det vet.
Ikke en sjel mot døden
uten hans kjærlighet!
Ikke en blomst er visnet,
ikke en tåre falt
uten at Gud vet om det,
han som er over alt.

Tro det når stormen herjer
bladløse vintertrær!
Tro det når brenning bryter
over de nakne skjær!
Tro det når ubeskyttet
midt i en kamp du står.
Tro det når helt alene
du med en smerte går.
Tro det når noe brister
uten vokse frem.

Tro det når noen mister
det som var alt for dem!
Tro det når håp går under
uten reise seg:
Ikke en spurv til jorden!
Det er et ord til deg.

Ingeborg Prytz Fougner.
Bakgrunnen for det diktet er ordene fra Matt 10,29-31

Kilde: Musixmatch

Hilsen fra Riisby

OLA VIKER LUNDE, INSTITUSJONSPREST

Hvor er du NÅ?

Lukas 15, 11- 32. Noe av det første jeg spurte mine konfirmanter om på første time i konfirmanttiden, var: «Hvor er vi nå?»

«Vi er i Grua kirke» svarte en av dem. «Ja, sa jeg. Det er riktig. Vi er «HER!!!» Det er et godt utgangspunkt for å peile ut kursen mot konfirmasjonen neste år.

Hvor er du nå? «DU er HER!» Å stikke fingeren i jorda er viktig, Hvor er du egentlig? Hva gjør du her? Hvor skal du?

Det er ofte svært vanskelig. Men gjør det! Det tar faktisk noen ganger ganske lang tid før en blir klar over at en er der en er.

Jeg skal ikke gjenfortelle hele liknelsen om den bortkomne sønnen. Dere kjenner historien, om den unge mannen som får arven, drar langt bort, og bruker opp alt.

Først når han ikke har noe igjen, og ingen vil gi ham noe mat, oppdager han hvor han er. Da står det: «DA KOM HAN TIL SEG SELV!» Hva i all verden gjør jeg her? Hva er det jeg har gjort? Jeg er HER! Så begynner han reisen tilbake til Faren, for å bli et nytt menneske, for å be om tilgivelse. Faren er Gud.

Vet du hvor du er? Hvor skal du? «DU ER HER!» Gud venter på at mange skal «komme til seg selv,» og starte vandringen tilbake til ham.

Om behandlingen på Riisby

TRAUMEBEHANLDING:
Mennesker med rusmiddel-problematikk bærer ofte på en rekke potensielt traumatiserende erfaringer. Mange har også utviklet traumelidelser og forskning viser at det finnes en klar forekomst av samtidig traume- og rusproblematikk.

Riisby har flere års erfaring med gruppebasert traumebehandling. I behandlingen fokuseres det på stabilisering av traumereaksjoner ved hjelp av undervisning, ferdighetstrening gjennom øvelser og hjemmearbeid. Disse stabiliseringsgruppene går over 10 uker og innefatter også individuell oppfølging ved en behandlere. Behandlerne ved Riisby har grunnleggende kompetanse (Metakognitiv terapi, ABC -traumekurs) og lang erfaring med stabilisering og behandling av traumelidelser.

KOGNITIV ATFERDSTERAPI

I behandling av rusmiddel-avhengighet, depresjon, angst, søvnproblemer og posttraumatisk stresslidelse vil det også fokuseres på kognitiv atferdsterapi og andre supplerende kognitive metoder (atferdsaktivering, Metakognitiv terapi, Acceptance and commitement therapy og Dialektisk atferdsterapi).

Kognitiv atferdsterapi er en godt dokumentert behandlingsmetode for flere psykiske lidelser og metoden omfatter problemløsning og innsikt i sammenhengen mellom tenkning, handlinger og følelser.

GRUPPETILBUD

Angstgruppe
Depresjonsgruppe
Traumegruppe
Nettverksbygging
Pargruppe
Livssynsgruppe
Ferdighetstrening
Parterapi

For par som er innlagt på Riisby, har vi et gruppetilbud der det er fokus på parforholdet. Gruppen ledes av presten og en behandler. Gruppen går i bolker på fem ganger, 2-3 ganger i året. Innholdet i gruppa vil variere noe etter parenes behov og interesser, men hovedfokus er på kjærligheten; hvordan man kan ha det godt sammen. Et viktig tema er også hvordan man kan støtte hverandre i en rusfri hverdag etter oppholdet på Riisby.

AKTIVITETSAVDELING

Riisby har aktivitetsavdeling på både Nordre og Søndre der vi har fokus på ressurser, kreativitet og mestring.

ARBEIDSTERAPI/ ARBEIDSTRENING

Alle pasienter har daglig en liten praktisk oppgave i form av kjøkkenoppgaver, renhold, vedlikehold og stell av uteanlegg. Enkelte pasienter kommer i gang med arbeidstrening i bedrifter utenfor institusjonen i avslutningsfasen av behandlingen Valgtilbud

DET KRISTNE TILBUDET

Behandlingen bygger på et helhetlig menneskesyn med fokus på fysiske, psykiske, sosiale og åndelige behov, hvor egne ressurser står sentralt. Riisby drives ut fra et kristent livssyn og har egen institusjonsprest.

Morgenandakt, gudstjenester og samlinger er frivillig. Det er mulig å delta på gudstjenester i de lokale kirkene.

Morgenandaktene finner sted mandag til fredag på Stabburet på Nordre og på andaktsrommet på Søndre. Andakten og varer i 5 – 10 min. Stabburet og andaktsrommet er «stille rom» der du kan gå og sette deg, lese, meditere, spille et instrument eller høre på musikk.

Har du behov for å komme i kontakt med andre livssynsgrupper, kan presten hjelpe deg med det.

TRO OG TVILGRUPPE:

Dette er en gruppe der vi diskuterer og samtaler om ulike temaer. Her kan du komme med temaer du gjerne vil vi skal undersøke og snakke *om.*

BIBELGRUPPE:

Ta kontakt med presten, så finner vi en møteplass. Her leser vi i bibelen, og diskuterer og samtaler ut fra tekster vi leser.

KIRKESAFARI:

Vi besøker flere av de lokale kirkene, og får høre historien, se på kunst og arkitektur. Spør presten om når neste tur blir!

SKOLE

I samarbeid med Karrieresenteret Gjøvik er det tilbud om undervisning. Ca. halvparten av pasientene benytter seg til enhver tid av dette tilbudet. Fagtilbudet varierer etter pasientenes behov. Hvert år er det noen som fortsetter med utdannelse etter avsluttet behandling.

TURER

Det er tilbud om turer av variert art 2–4 ganger pr. mnd. Det er mange turer ut i naturen, f.eks. fjellturer til fots og skiturer. Ellers er det turer til museer, utstillinger, andre severdigheter, og aktiviteter som bowling. Pasientene deltar aktivt i planlegging av turer.

Å KLARE MER ENN FØR

Som aktiv del av behandlingen inngår treningsreiser. Disse skal planlegges og evalueres i samtaler med hovedbehandler. Treningsreiser er viktige med hensyn til å få erfaringer av rusfrihet som resultat av egne valg. Dessuten er de vesentlige i arbeidet med nettverk og for tilretteleggelse av forholdene for livet etter behandlingsoppholdet.

I likhet med treningsreisene samarbeides det med pasientene om aktiv trening på andre vanskelige situasjoner f.eks.: reise med buss, sitte i større forsamlinger, ha kontroll over egen økonomi, prøve nye aktiviteter

Kall til frelse

En av våre hoved talere på WWCTU Verdenskongressen i Finland, var Lise Wenche Karlsen. Hun gav en gripende tale, "Ennå er det håp."

Lise og Ludvig Karlsen grunnla et evangeliebasert rehabiliterings-senter i 1983 med bare 20 kroner i lommene. 36 år er nå gått og over 25,000 mennesker med rusproblem har vært gjennom portene. Tusenvis har gitt sitt liv til Jesus og fått livet endret.

Ludvig døde i 2004, men Lise er fremdeles aktiv og en inspirator. Fra ***«Håpet er i Guds løfter»*** *«Lise er Guds tjenerinne reist opp fra en utsvevende liv med mye alkohol, salvet av Gud til å sette andre mennesker fri fra deres bånd og lenker. Frimodighet har sin lønn. Tro på Guds Ord, Guds løfter ...og bønn.»*
Lise Wenche Karlsens liv er et vitnesbyrd om dette. Hennes liv har ikke vært enkelt, men hun har levd et liv men Åndens kraft og seier og gitt ære til Jesu navn.

«Vær ikke redd, bare tro" Mk.5: 36, er et løfte som jeg alltid har holdt kjært. Vi kan gi alle slags advarsler om farene forbundet med alkohol og rusavhengighet, men hvis vi ikke peker ut veien til Jesus, er det ingenting verdt. Det er dette Lise gjør og hennes kall til frelse ble formidlet for 45 medlemsland for at det kan bli delt med andre.
Dette er det beste gave du kan gi et menneske - Gud velsigne deg!

Margaret Østenstad, WWCTU Verdenspresident

Tro på Guds ord

LISE WENCHE KARLSEN, EVANGELIESENTERET

Å tjene Jesus gir livet mitt den største betydning, så det er i all ydmykhet en stor glede for meg å dele dette vitnesbyrdet med dere. Det er også mitt inderlige håp og bønn at du vil finne muligheter til å dele Guds ord med andre i ditt eget land. Måtte Gud velsignelsen dere. All ære til ham.

Ordet jeg har fått til å dele med dere er ganske kjent. Først og fremst jeg tenker på de som ikke er så vant til å høre Guds ord - enten det er en fremmed, noen du kjenner, eller kanskje noen du holder veldig kjær.

Det står i evangeliet ifølge Johannes 14 kapittel. Dette er avskjedstalen til disiplene når Jesus vist at han skulle forlate dem. Det måte har vært veldig vemodig egentlig. De hadde vært med Jesus nesten tre og et halvt år og var vant til hans nærvær hele tiden. Han trøster dem med disse ordene i evangeliet i henhold til Johannes, kapittel 14 som begynner på første vers.

1 La ikke deres hjertet forferdes. Tro på Gud og tro på meg! **2** I min Fars hus er det mange rom. Var det ikke slik, da hadde jeg sagt dere det for jeg går bort for å gjøre i stand et sted for dere? **3** Og når jeg har gått og gjort i stand et sted for dere, vil jeg komme tilbake og ta dere til meg, for at dere skal være der jeg er. **4** Og dit jeg går, vet dere veien.» **5** Tomas sier til ham: «Herre, vi vet ikke hvor du går. Hvordan kan vi da vite veien?» **6** Jesus sier «Jeg er veien, sannheten og livet. Ingen kommer til Far uten ved meg.»

Overskriften her er ***«Jeg er veien, sannheten og livet»***, og det var nettopp disse ordene jeg hadde tenkt å dele med dere. Jesus sier at han er veien, han er sannheten og livet. Ord kan ikke formidle hvor takknemlig jeg er for at jeg fikk lov til å ta imot Jesus i mitt liv.

Det begynne å bli mange år siden nå; i 1975 faktisk. Jeg har hele tiden visst hvem Jesus var, men jeg hadde ikke fulgt veien Jesus hadde planlagt for meg. Nei, som mange andre, gikk jeg en annen vei. Derfor går tankene mine til de av dere som sitter og tenker at livet er uten innhold. Du kan til og med tenke at livet ikke er verdt å leve, uten noen mening eller formål. Jeg tror at tanker som dette opptar mange mennesker.

Og det bringer meg til tanken om å oppmuntre mennesker til å velge riktig vei. I Det gamle testamente ble det ofte referert til «å kjenne de rette veiene å følge». De unge skulle bli fortalt om gamle stier slik at de kunne følge dem. Et eksempel var å oppmuntre dem til å se på de som hadde bodd der før og som hadde vandret sammen med Jesus og hvor trygt og bra det hadde vært for dem. Det har vært mange ganger at jeg har kjørt til møter på ukjente steder. Det gleder meg at jeg ikke vet hvordan jeg skal finne frem. Jeg må spørre meg selv, hvor gikk den gamle veien? Det er så mye nytt veiarbeid, og selv om de fleste biler i disse dager har GPS, du kan skrive inn adressen dit du skal, og bilen fører deg dit. Imidlertid hender det at nye veier ikke blir oppdatert på GPS-en, og du oppdager at du kjører rundt i sirkler, og det er ingen vei der GPS-en forteller deg at du skal kjøre. I stedet husker du den gamle veien som var kjent for deg, og du stoler på den og kjører videre ... og plutselig er jeg tilbake til planen på GPSen!

Det er så mange nye veier i dag som den GPSen har ikke fått med seg og derfor kan det bli litt sant kronglete noen ganger. Å kjenne veien du skal gå er så trygg og godt. Og jeg tenker på veien som fører til Gud - veien gjennom Jesus.

Jesus som led på korset da han tok all verdens straff og skyld på seg selv. Ja, Jesus sier ***"Jeg er veien. Sannheten og livet."*** Han tok straffen for oss på korset for å frigjøre oss. Det står også i Johannes 1: 12 ***«Men til alle som tar imot ham, som tror på hans navn, ga han rett til å bli Guds barn.»***

Det er den som tror på denne personen, Jesus, han som har gjort så mye for oss, som er så glad for at vi får lov til å gå trygt gjennom dette livet, vel vitende om at vi har et evig hjem hos ham. Noen har nok mange som har gått før dem og vet at de har trodd på Jesus og da vet vi at målet er himmelen og der skal vi få lov til å møte dem igjen en dag.

Og jeg blir påminnet vår sønn, Kai - Ludvig og jeg hadde bare én gutt, resten er jenter. Det var en møte-serier i Molde og barna var med oss. Kai var 16 år, nesten 17 år, og på dette møtet ble han spurt om han også kunne avlegg et vitnesbyrd. Nå var ikke Kai en gutt som hadde så for mye... så han ble veldig usikker, men han gikk likevel opp. Fra konfirmantforberedelsestiden hadde han fått noen spørsmål om Jesus og han leste her var fra Matteus 7: 13-14 ***"Gå inn gjennom den trange porten. For bred er porten og bred er veien som fører til ødeleggelse, og mange kommer inn gjennom den. Men smal er porten og smal er veien som fører til liv, og bare noen få finner den».*** I ettertid fikk jeg meg en kassett med disse ordene som er veldig betydningsfull for meg. Det var litt forunderlig at Kai var opptatt av akkurat de ordene. Han mistet livet i en tragisk ulykke like etter ... og det ga trøst at Kai visste hvilken vei han skulle velge. Det var i juli 1983. Vi hadde akkurat begynt Evangeliesenteret på Roa.

Det gikk en stund, og i likhet med gutter på hans alder var Kai veldig opptatt av moped, små motorsykler og lignende. Han kjørte ut for å bytte en lyspære på den litt større sykkelen han hadde bytte til seg, da han ble utsatt for en ulykke som kostet ham livet. Jeg da tenkte på det er ikke så mye man får med seg inni himmelen. Kai talte om det, han. Den veien var smal, og porten var trang.

Vi kommer ikke til å kjøre på en autostrada inni himmelen. Vi må nok forsake en del når vi skal vandre med Jesus, men han gir så mye, mye mer tilbake. Og han har lovet oss evig liv hjemme i himmelen i sammen med seg, og da skal vi møte alle våre kjære som har gått før oss. Men da må du tar et valg i dag. Du må velge Jesus og si at du ønsker å følge ham og går på den trygge og farbare banen som Han tilbyr oss. Så måtte Gud velsigne deg og lede deg til å ta det rette valget når du kommer til veiskille i livet ditt. Enten vi innser det eller ikke, må vi faktisk ta valg hver eneste dag. Når vi forlater hjemmene våre, må vi velge hvilken vei vi skal gå - høyre eller venstre. Ja, du vet hvor du skal gå til jobben din for eksempel; du har gått samme rute mange ganger, men noen valg innebærer en livsendring, og det viktigste valget som gjelder for tid og for evighet, det er å velge Jesus Kristus, Guds enbårne sønn. Amen!

Hør Lise Karlsens herlige forkynnelse av Guds Ord, fra Studio Direkte-sending 21.08.18:
https://m.facebook.com/watch/?v=1369039703227938&_rdr

Matteus 7:13
Gå inn gjennom den trange port! for den port er vid, og den vei er bred som fører til fortapelsen, og mange er de som går inn gjennom den;

14 *For den port er trang, og den vei er smal som fører til livet, og få er de som finner den.*

Tale av Verdensleder: 10. juli og 7. september 2019

MARGARET ØSTENSTAD

MEDLEMSLAND: ALBANIA, ARGENTINE, AUSTRALIA, BELGIUM BRAZIL, CAMBODIA, CANADA, DEMOCRATIC REPUBLIC OF CONGO, EGYPT, ESTONIA, FIJI ISLANDS, FINLAND, GERMANY, GUATEMALA, ICELAND, INDIA, INDONESIA, JAPAN, KENYA, KIRIBATI, KOREA, LATVIA, MONGOLIA, MYANMAR, NEPAL, NEW ZEALAND, NIGERIA, NORWAY, PAPUA/NEW GUINEA, PHILIPPINES, SAMOA, SOLOMON ISLANDS, SENEGAL, SIERRA LEONE, SOUTHAFRICA, SWEDEN, TANZANIA, THAILAND, TONGA, TUVALU, UNITED STATES OF AMERICA, VANUATU, VIETNAM, WESTERN SAMOA, ZIMBABWE

«En misjon med en visjon»

En visjon uten et oppdrag er bare en drøm. Et oppdrag uten en visjon er et slit. Et oppdrag med en visjon er verdens håp. (Henri Nouwen)

Jeg har privilegiet å lede en global bevegelse som består av mer enn 150 medlemsorganisasjoner fra 45 land. Tusenvis av mennesker som har som oppgave å samarbeide med visjonen om å skape en verden der alle mennesker står fritt til å leve ut sitt fulle potensiale, og der de beskyttes fra skader forårsaket av alkohol og andre rusmidler.

Det er en verden av fred, likhet og rettferdighet vi jobber mot, der frie og sunne borgere aktivt bidrar på alle nivåer i samfunnet.

Den berømte, islandske kvinnen Olafia Johannsdottir som ga livet til den fattige og undertrykte, sa: *"Mye kan gjøres med penger, men de viktigste tingene kan gjøres uten penger. Det mennesket som har falt under avhengighet av narkotika og alkohol mest trenger, er et annet menneske."* Olafia la vekt på at det ikke skal være noen forskjell når man snakker med en person med høy anseelse og med en som bor på gata.

OVERGANG - HVERT MENNESKE HAR INNVIRKNING PÅ ANDRE MENNESKER.

Se forbi problemet. Hvis du ser direkte på problemet, vil du aldri se løsningen.

NØKKELORD:

- På verdensbasis skyldes 3 millioner dødsfall hvert år på grunn av skadelig bruk av alkohol, dette utgjør 5,3% av alle dødsfall.
- Skadelige bruk av alkohol er en årsaksfaktor i mer enn 200 sykdommer og skadeforhold.
- Totalt kan 5,1% av den globale sykdomsbyrden og skader tilskrives alkohol, målt i uførejusterte leveår (DALY).
- Alkoholforbruk forårsaker død og uførhet relativt tidlig i livet. I aldersgruppen 20-39 år kan omtrent 13,5% av de totale dødsfallene tilskrives alkohol.

Et opiat er et medikament som er naturlig avledet fra den blomstrende opiumvalmueplanten. Eksempler på opiater er heroin, morfin og kodein.

Det er viktig å merke seg at selv om alle opiater er opioider, er ikke alle opioider opiater. I tillegg er det viktig å forstå at selv om opiater er naturlige, betyr ikke det at de er mindre skadelige.

Tiden er inne for å justere retningen ytterligere. I tillegg til å gi akademisk validering av viktigheten av advarslene vi gir om skade forårsaket av narkotika, alkohol og tobakk, må vi se PERSONEN med Guds øyne og hjerte. WWCTU søker, med Guds hjelp, å fremme en livsstil uten alkohol, tobakk og narkotika i alle land gjennom utdanning og foregangseksempel.

1. Effekten av alkoholforbruk på kroniske og akutte helseproblemer hos populasjoner bestemmes i stor grad av to separate, men beslektede aspekter ved alkoholinntak.

- Det totale volumet av alkohol som forbrukes, og
- Drikkemønsteret.

VÅRT UTGANGSPUNKT ER WHOS UTTALELSE OM ALKOHOL:

- Alle mennesker har rett til et familieliv, sosialt liv og arbeidsliv skjermet for ulykker, vold og andre negative konsekvenser grunnet alkoholbruk
- Fra en tidlig alder har alle rett til objektiv og korrekt informasjon og opplæring om konsekvensene av alkoholbruk for helsen, familielivet og samfunnet.
- Alle barn og unge har rett til å vokse opp i miljøer der de skjermes fra de negative konsekvensene av alkoholbruk, og så langt det er mulig, beskyttes mot reklame for alkoholholdige drikker
- Alle mennesker med risikofylt eller skadelig alkoholbruk og deres familiemedlemmer har rett til tilgjengelig behandling og omsorg.
- Alle som ikke ønsker å drikke alkohol eller som ikke kan gjøre det av helsemessige eller andre årsaker, har rett til å være beskyttet mot å drikke, og motta støtte for sitt avholdenhetssynspunkt.

FORBEREDER VI NESTE GENERASJON FOR FREMTIDEN?

Gir vi barna våre og barna deres informasjonen de trenger for å ta gode valg? Får de høre historiene til de som tok gode valg, og til de som ikke gjorde det og konsekvensene de møtte?

Vi må utfordre barna våre til å være rusfrie og til å kreve denne retten. Når det gjelder yngre kvinner - Hvor synes du det er best å plante et ungt tre: i en lysning i en gammel vekstskog eller i et åpent felt? Økologer forteller oss at et ungt tre vokser bedre når det plantes i et område med eldre trær. Årsaken, ser det ut til, er at røttene til det unge treet er i stand til å følge banene som er opprettet av eldre trær, og feste seg enda dypere. Over tid kan røttene til mange trær faktisk podes til hverandre, og skape en intrikat symbiose gjemt under bakken. På den måten deler sterkere trær ressurser med svakere, slik at hele skogen blir sunnere. Det er arv: en utveksling over tid, med et behov fra de som har kommet foran oss og et ansvar for de som kommer etter oss.

Ideen om en arv er et sterkt livsverktøy for mennesker i alle aldre og en katalysator for sosial endring. Arv handler om livet og om det å leve. Det handler om å lære fra fortiden, leve i nåtiden og bygge for fremtiden.

Kristelig veldedighet stammer fra den gylne regelen: "Gjør mot andre det du vil at andre skal gjøre mot deg." Siden den ble grunnlagt i 1883, har den internasjonale Hvite Båndbevegelsen fulgt dette prinsippet. Guds kjærlighet er kilden til all innsats for å hjelpe, støtte og trøste andre, og i et møte mellom mennesker kan denne kjærligheten manifestere seg som ekte samspill, deltakelse, lytting og respekt.

Hver av oss er kalt til å være budbringere av Guds kjærlighet i en ofte grusom verden.

Vi er fremdeles en verden der menneskehet lever i fristelse ... bare at nå i vår tid virker det som vi villige og målbevisst går inn for selvdestruksjon. Moderne problemer er ikke enkle å håndtere og man blir fort overveldet; stress, prestasjonsangst, lav selvtillit, økonomisk usikkerhet og bekymring er bare noen få av stressutløserne. Sunn fornuft kastes ut av vinduet når folk sier: *«Gi meg noe for å lindre smertene. Noe - ja, jeg vet farene, jeg vet at narkotika dreper og at alkohol ødelegger hjernen ... men det skjer med andre - det skjer ikke meg.»*

Enkelt sagt: VI BRYR OSS. Vi har alltid brydd oss! Vi har omsorg for barn og deres grunnleggende rettigheter til å vokse opp i trygghet, og medlemmene våre jobber for å skape miljøer som gir barn den muligheten; til å leke, lære og vokse sammen, og til å ta riktige valg slik at de kan å bli den beste versjonen av seg selv.

Vi bryr oss om menneskerettigheter og medlemmene våre jobber for å sikre at alle mennesker behandles likt, med verdighet og respekt. Vi bryr oss om helse og sunnhet for alle, og medlemmene våre jobber for å fremme miljø, normer og livsstilsvalg som reduserer og forhindrer bruk av skadelige stoffer og fremmer trivsel, fysisk og mentalt, individuelt og kollektivt.

Vi bryr oss om demokrati og samfunnsengasjement i våre nærmiljø. WCTU-medlemmer jobber for å tilby plattformer og forum der man kan møtes og diskutere med politiske ledere, og for å åpne arenaer i samfunnet der et bredt lag av befolkningen er representert. Også internt oppmuntrer vi til debatt og ser verdien og det vakre i et mangfold av meninger og perspektiver som samlet gir et bilde av hvem vi er og hva vi gjør.

Vi ivaretar bærekraftig utvikling i dets sosiale, økonomiske og miljømessige dimensjoner. Medlemmene våre jobber for å få slutt på fattigdom og sult, i alle dets former og dimensjoner, og for å sikre at alle mennesker kan oppfylle sitt potensial i verdighet og likeverd og i et sunt miljø.

Vi bryr oss om fred fordi det ikke kan være noen bærekraftig utvikling uten fred og ingen fred uten bærekraftig utvikling. Og; vi bryr oss om samvær og enhet. Gud har alltid utført mirakler. Vi har rett og slett blitt for opptatt til å falle til ro i bønn med vår himmelske Fader. Det kan aldri være nok bønn.

I tider som dette kan det være vanskelig å føle håp og forstå hvor endring bør komme fra. Når slik tvil kommer, bør vi imidlertid minne oss selv på å stole på at Gud vil gi oss styrke og visdom til å handle i slike situasjoner, hvis vi er villige til å motta hans veiledning. Når babyer er mål i menneskets krig - Gud hjelpe oss alle! Fortsett avholdsarbeidet i din del av verden, og Gud vil velsigne alle dine anstrengelser. *Jesaja 41:31.*

Jeg tror, utgangspunktet for endring er å motstå resignasjonen og ønsket om å trekke seg unna, og i stedet stå fast ved å si:
Jeg bryr meg. Vi bryr oss.
La oss fortsette å gå troens og tillitens vei til Gud.

Japan's 'Elvis Presley' med Leena Harake og Margaret Østenstad

Juniorleder

CHARLOTTE HEINZ GRYDELAND

Den største gaven en kan få

Nå kommer juletiden over oss i full fart og enhver kan kjenne at stresset setter seg langt oppi halsen. Gavene skal kjøpes, de syv sortene bakes, julebord skal en møte opp på og alt av pynt skal være plettfritt. Det er da lett at en havner i en hvirvelvind av kaos, stress og forventninger som skal leves opp til. Kanskje nettopp dette er grunnen til at julen er tiden der flest mennesker tyr til rus og alkohol.

Her er det lett å bli selvsentrert og man fokuserer på det man 'skulle', 'burde' og 'måtte' gjøre før julen kommer, fremfor å tenke på andre. Julens budskap i dagens samfunn kan sies å ha blitt; rikdom, prestasjon, kvantitet, segregering, kaos, stress og ensomhet blant de som ikke hører til. Mange sliter derav med vonde følelser i en tid som var ment til å bringe glede. I alt maset og styret glemmer en lett hva julen handler om; den største gaven menneskeheten har fått. Jesus som kom til jorden i skikkelsen av et lite barn. Julen har et originalt budskap som er mye bedre enn det vi har. Samhold; Josef stod ved Maria og Jesus. Kjærlighet; de vise menn reiste natt og dag for å vise sin kjærlighet ved å gi gaver til barnet. Omsorg for de ringeste; gjeterne som hadde lavest jobbrang fikk høre om Jesus først av alle og fikk tre inn til kongenes konge. Å gjøre det beste ut av det en har; Jesus ble født i en stall hvor dyrene levde og ble lagt i matfatet deres for å sove trygt. Fred; englene sang «Ære være Gud i det høyeste og FRED på jorden..» Og sist men ikke minst; julen har et budskap om frelse!

Så denne julen vil jeg utfordre deg til å dra fokuset vekk fra det falske julebudskapet og over på det ekte. Her er et lite forslag til hvordan det kan utartes i din familie:
Ha fokus på familiens største gave: Barnet. Se det, se dets behov og prøv å sette dem først.

Ha fokus på samhold:
Gjør tingene sammen, ikke ta på deg ansvaret alene. Prøv å samle venner, familie, slekt for å gjøre tingene sammen. ***Ha fokus på kjærlighet:*** Se etter om du gjør ting av kjærlighet ikke av plikt, gjør alt av et rent hjerte og med gode hensikter ovenfor deg selv og andre.

Ha fokus på omsorg: Se dine egne og andres behov og prøv å se etter de svake i samfunnet. Gjør noe for dem, og ta gjerne med barna dine for å lære dem hvordan praktisk omsorg for andre kan være.

Ha fokus på det du har: Ikke stress med å kjøpe i dyre dommer, fokuser på det dere har og hva dere kan skape utav det. Dette gjelder både pynting, mat og gaver.

Ha fokus på freden: Ikke stress med å leve opp til forventninger utenfra, ha fokus på at julen skal være fredfull og god både for deg selv og for familien.

Og til slutt; ha fokus på frelsen og den største gaven menneskeheten har fått, Jesus Kristus.

Ha en riktig velsignet juletid.

Juniorrådsleder
Charlotte Heintz Grydeland

Barnesider fra 4–12 År

BLI EN HVERDAGSHELT -LEV RUSFRITT!

Et barn er født i Betlehem...

Kjære alle

Stjerner blinker blidt i kveld i nattens mørke ro.
De vitner om et lite barn, så blid og rund og god.
Han kom til denne verden, uten tanke for seg selv.
Ja, denne store frelser kom til oss en julekveld.

Med ønske om fin og fredelig
Juletid og HUSK ...

Julens gleder finner du ikke under treet,
men i ditt hjerte.

En varm JULEKLEM
til deg fra meg!

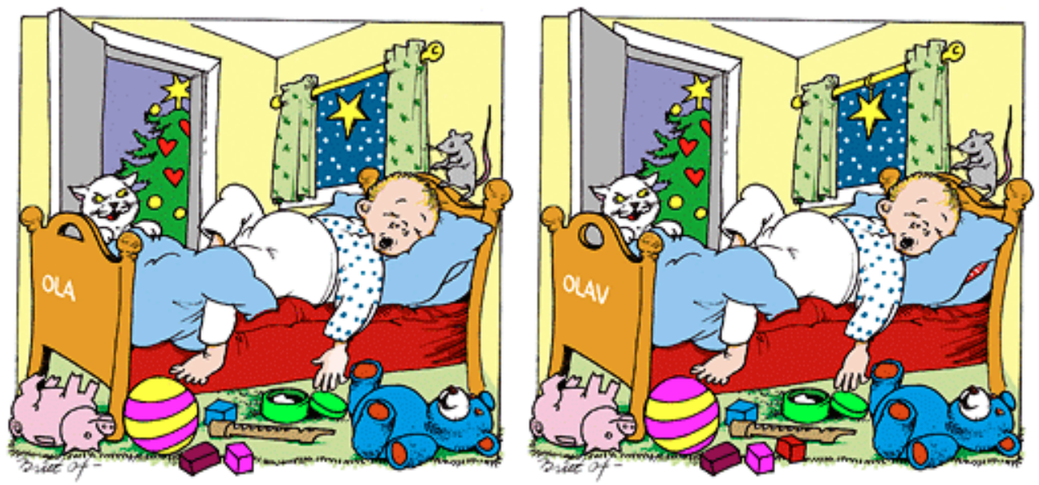
tante M

God Jul og godt nytt år

Fargelegg

Tegn fra tall til tall

Finn 7 feil



Hei Mitt navn er Rusfri Rev

RUSFRI REV sier:

Bruk juletiden til å være god og snill med dine venner. Husk at i julen har man tid til å ha tid.

Hilsen Rusfri Rev

GOD HJELP I BAKKEN

Hvem drar Tlpp og Topp opp bakken? Fargelegg feltene med en prikk. Hvis du vil vite hva Mikke holder på med, trekk en strek mellom prikkene fra 1 til 36

Vitser

Hva heter kona til Julenissen??

Marry Christmas.

Hva er likheten mellom en julenisse og en førsteklassing? Svar: Begge har sekk på ryggen.

Rusfri Rev laget av Per Einar Lauritzen

Julesmoothie

Under 20 min

En lett og god dessertdrikk mellom all julematen.

Bruk det du har av bær, frukt og yoghurt.

INGREDIENSER (1 porsjon)

250 g fryste solbær
1 stk banan
2 dl yoghurt
2 dl fruktjuice

SLIK GJØR DU

Kjør alle ingrediensene raskt sammen i en hurtigmikser eller matprosessor.

Hell smoothien i glass og pynt gjerne med bær.

Smoothie skal serveres helt nylaget!

Kilde: frukt.no

TIPS!

Smoothie kan varieres i det uendelige, og kan lages både som et komplett måltid, til mellommåltid, turmat, påfyll i forbindelse med trening eller som dessert.

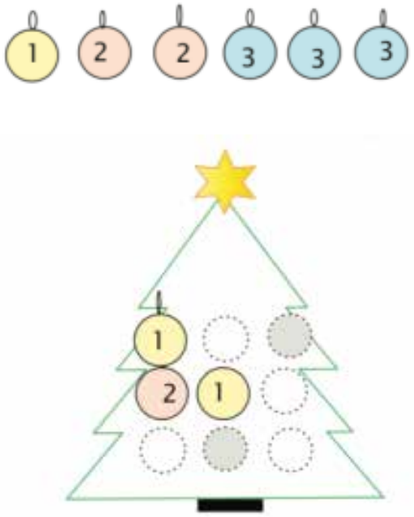
FARGELEGG

KLIPP UT OG LAG PAPIRENGEL

Klipp ut arket, brett arket langs midten, klipp ut figuren. Vreng engelen, klipp et lite hakk over hodet på engelen slik at hodet og fløyten bli separert.
Bøy armene forover, bøy kjolen litt fra hverandre og sett engelen på bordet.

Heng resten av kulene på treet, slik at tallene 1, 2 og 3 bare finnes en gang i hver rad og hver kolonne.

Hva blir de to tallene som skal stå på de grå feltene tilsammen?



SELMA JOYCE OLSEN

Liten gut fortel

LITEN GUT FORTEL

Eg fekk det ordet eg var tverr
og lei og vrang og sky og skjerr.

Eg ikkje anna høyre fekk,
og sturen var eg kvar eg gjekk.

Visst er eg vrang og vond og sur,
eg må vara slik dei trur.

Så hende det ein vakker dag
at all ting fikk eit anna lag.

Igjennom veggen høyrde eg
at nokon tala godt om meg.

Eg ville ikkje lyde på,
men stilde meg så lett på tå.

Og høyrde eg før eg smeit meg ut:
«han er så grei og gild den gut».

Eg kvakk litt til, men var så glad
då eg fikk høyra kva dei sa.

Eg gøymde meg og sto og gret,
men alt i kring vart så ljost og let.

Og midt i gråten tenkte eg,
at når dei trur så godt om meg

då skal eg jamn syna dei
at eg kan vara god og grei.

Dei godord gjorde dagen bjart.
Å du, kor hjertevarm eg vart.

Jan-Magnus Bruheim

Jeg så akkurat et klipp publisert av NRK skole. Klippet viser en elev, Joffe, som gruer seg til foreldresamtalen med læreren sin fordi han tror han skal få kjeft. Læreren spør «Jeg har noe jeg trenger å snakke med deg om. Kan du tenke deg hva det er eller?». Joffe svarer at de sikkert skal snakke om at han bråker i timene og at han kan være litt ukonsentrert av og til.

Læreren opplyser at det ikke er det de skal snakke om, og forklarer til Joffes mor at han trenger å forklare til henne hvordan Joffe behandler medelevene sine. Til Joffe og morens overraskelse sier læreren «Sannheten er at jeg skulle ønske at flere var som Joffe». Øynene til Joffes mamma lyser opp og Joffe ser begeistret ut. Læreren fortsetter, «Joffe har en unik evne til å inkludere folk og se dem rundt seg.

Han er en god venn, omtenksom og rett og slett et forbilde». Klippet er rørende og det er tydelig at både Joffe og moren går ut av rommet med rakere rygg enn de hadde i starten av samtalen.

Scenen fra utviklingssamtalen fikk meg til å tenke på et dikt som heter «Liten gut fortel»

Bibelen sier også noe om hvordan vi skal møte andre mennesker.

I Kolosserne 3, 12, står det: «Dere er Guds utvalgte, helliget og elsket av ham. Kle dere derfor i inderlig medfølelse og vær gode, milde, ydmyke og tålmodige, så dere bærer over med hverandre og tilgir hverandre hvis den ene har noe å bebreide den andre. Som Herren har tilgitt dere, skal dere tilgi hverandre. Og over alt dette: Kle dere i kjærlighet, som er båndet som binder sammen og gjør fullkommen.»

Vi er ofte et resultat av det folk forventer av oss. Så la oss forvente godt av hverandre, slik denne læreren forventet godt av eleven sin.

Ha en God Jul!
Selma

Ungdom over 13 år

Cannabis mer skadelig enn alkohol for ungdom

Tenåringer som bruker cannabis får langvarige skader på hjernen, viser canadisk studie.

Studien fant at bruk av cannabis hadde negativ effekt på de unges hukommelse, kognitive evner og regulering av følelser. Skadevirkningene på disse områdene var verre hos de som brukte cannabis enn de som drakk alkohol, skriver BBC.

Les også: 10 ting du bør vite om hasj og marihuana.

Cannabis er spesielt skadelig for ungdom fordi unge hjerner fortsatt er under utvikling. Forskning viser at bruk av cannabis i ung alder kan skade evnen til læring, oppmerksomhet og beslutningstaking. Studien fant at disse problemene økte når bruken av cannabis økte. Skadene var langvarige, ulikt skadene fra alkohol. De negative effektene vedvarte også etter at de unge hadde sluttet å bruke cannabis. Ifølge Verdens helseorganisasjon risikerer én av seks unge som bruker å bli avhengig.

Les også: Nei, cannabis truer sjelden livet. Men det truer måten vi lever det på. 3 800 ungdommer ble fulgt og testet av forskerne fra universitetet i Montreal over en periode på fire år. Deltakerne startet da de var rundt var 13 år.

Selv om antall ungdom som oppga at de brukte cannabis var lav i forhold til de som drakk alkohol, sa hele 28 prosent at de hadde brukt stoffet. Til sammenligning hadde 75 prosent av ungdommene drukket alkohol.

På grunnlag av funnene i studien oppfordrer nå de canadiske forskerne ungdom om å utsette bruken av cannabis så lenge som mulig, for å unngå skader på hjernen.

actis.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

Ungdom over 13 år

SAMSON OLSEN

Julens verdier for oss unge

Julen er en av mine favoritthøytider. Det er unikt med juleferie på grunn av avbrekket vi får fra hverdagen. Høytider, slik som påske og sommer kan være svært samsvarende med en normal hverdag, men julen har noen trekk og verdier som gjør den annerledes.

Det jeg syns er flott med julen er at man er i lag med familien. Det er en tid der alle prioriterer vekk alt annet for å tilbringe tid med hverandre, og det er en nydelig verdi som er unik om julen. Som tenåring i familien syns jeg det til tider kan by på stress og være slitsomt alltid og være med familien. Men når jeg tenker over hvor heldig jeg er, klarer jeg ikke gjøre annet enn å sette pris på det. Dette går nok igjen hos de fleste ungdommer på min alder, uten at det blir formidlet så ofte. I tillegg er det mye mer aktuelt og naturlig å knytte tettere bånd med de voksne i familien. Jo eldre vi tenåringer blir, jo enklere er det for oss å ta del i samtaler ved middagsbordet og føle at vi er en del av de voksne sin generasjon. Som barn blir man ofte isolert fra deres samtaler og diskusjoner.

Samtidig syns jeg julen er veldig viktig når det kommer til å styrke troen min og andres. Både jeg og andre tenåringer lever i et skolesamfunn der kristendommen tar relativt liten plass.

Det gjelder gjerne i større grad for noen, enn andre selvfølgelig. Når juletiden kommer, blir vi mer oppmerksomme og påminnet på at det er på grunn av Jesus at vi feirer jul.

Juleverdiene jeg får nå, er litt anner-ledes enn dem jeg hadde da jeg var yngre. Før fikk jeg julestemning av å spise julemiddag, åpne gaver eller se på julefilmer. De siste årene har ikke den julestemningen vært like stor, og de tingene jeg fikk mye glede av før, er blitt til helt ordinære ting.

I begynnelsen var det veldig trist og ikke få den samme julestemningen som jeg hadde før, men i løpet av årene har verdiene om julen endret seg. Jul for meg de siste årene har dreid seg mer om å gå på skøyter, være med familie, bli kjent med flere slektninger, nyte fridagene og ellers nyte avbrekket fra dagliglivet.

I tillegg er det naturlig å knytte tettere bånd med de eldre i familien. Jeg er ekstremt takknemlig for at julen gir meg mulighet til å være med besteforeldrene mine. Det er ikke alle på min alder som har besteforeldre som lever lenger. De flotteste minnene jeg har fra julen er i lag med de eldre.

Jeg lærer mye fra dem. Det er viktig å lytte til det de har å si, fordi de har levd lenger og opplevd mer. Derfor syns jeg det er meget kjipt for dem på min alder som ikke har mulighe-ten til å oppleve og å lære det samme som meg.

Med dette ønsker jeg store og små en god jul med gode verdier!

Samson

Advent

Advent er blant de nydeligste tidene i året. Da brytes høstmørket av alle lysene som tennes i julegater, på stuebord, i vinduer og på adventskranser. Det er som om alle adventslysene gjør det varmere både innvendig og utvendig i disse kalde desemberdagene. Adventslysene kan også smelte kalde sinn og tine is-hjerter. Alle lysene vitner om håp i mørketid.

Vi tenner lys i juletiden for å minnes at Gud kom med livets lys til vår jord. Vi tenner lys for å bryte mørket, vi gjør det for å varme,- og vi tenner lys for de som trenger en strime av lys i livsmørket. Derfor liker jeg så godt en av advents-sangene i den nye salmeboken som bærer i seg alle lysets gode perspektiver. Det er Eyvind Skeie som har satt ord på det når han sier:

Vi tenner lys for ham som ga oss solen, Og lar oss leve på den gode jord. Vi tenner lys for alle barn i verden. Vi tenner lys for søsken, far og mor.

Adventslysene tenner vi med forventning og i håp. Advent betyr komme og ankomst. Vi venter på Han som kom til jorden som verdens lys, og som stadig kommer til oss med håp og tilhørighet.
Han kom for å la det gå opp lys for oss, og for selv å være et lys som ikke slukker til håp for alle mennes-ker. Han ønsker at mennesker som opplever livet som en vandring i mørke, skal få tent varmende håpslys på livsveien.

Da Gud lot jord og himmel møtes, tente Han evighetens lys for alle mennesker. Det er noe godt og varmt over advent, - fordi vi fyller den gode ventetiden med lys i mørke desemberkvelder.

Derfor handler denne tiden også om å tenne lys for hverandre slik at vi kan gjøre livet litt lysere for noen av våre medmennesker. Det er bedre å tenne lys i mørket enn bare å kritisere mørket. For ingen kan hjelpe alle, men alle kan lyse opp livsveien for noen. I en julebøn sier vi; ***"La julen bringe lys til alle syke, ensomme, sørgende, lidende og sultne. La ditt lys smelte frosne sinn. Og la julens varme tenne lys i vår verden".***

Profeten Jesaja ordla seg slik allerede mange århundrer før ***Jesu komme om håpslyset som skulle fødes på vår jord: Det folk som vandrer i mørket, får se et stort lys; over dem som bor i skyggelandet, stråler lyset fram. For et barn er oss født, en sønn er oss gitt*** (Jes 9)

Per Anders Nordengen
Kilde: nrk.no

Avdeling Utdanning

TORGUNN SØYLAND SKOGLUND

FN sitt bærekraftmål nr.6.

REINT VATN OG SANITÆRTILHØVE.

Forsikre seg om at ein har tilgang til reint vatn og og sanitærtilhøve på ein bærekraftig måte for alle.

Mål nr.6.1 : Innan 2030 vil ein arbeide for å få rimeleg og trygg tilgang på vatn til alle.

Mål nr. 6.4: Innan 2030 vil ein arbeide for å auke ein effektiv bruk av vatn og passe på å få bærekraftig vannbruk på tvers av alle sektorar. På den måten vil ein ta tak i vannmangel der den måtte finnast og redusere talet på dei som manglar vatn.

SKAL EIN SATSE PÅ DRIKKEVATN ELLER SKAL EIN PRODUSERE ALKOHOL?

Over 40 % av dei som ikkje har godt vatn bur sør for Sahara.

i 2011 var det framleis 768 millionar menneske som ikkje hadde tilgang til godt vatn. 70% av vannresursane i verda blir brukt i landbruket og til vanning ifølge mat og landbruksorganisasjonen i FN.

Alkoholproduksjon er eit trugsmål mot vatnsikkerhet i mange område av verda.

Avtrykket som kjem av vin-produksjon er forferdeleg stort. For å lage ein liter vin treng du 870 liter vatn.

Når det kjem til ølproduksjon er det heller ikkje noko vakkert bilde. der går det med 298 liter vatn til 1 liter øl.

Effekten på fattige samfunn blir deretter. Når ein brukar vassreservene som i utgangspunktet er små til alkoholproduksjon, går det utover utviklinga i slike samfunn.

Avdeling Sosial

Formål for sosialavdeling

Formål: Nå ut til samfunn og enkeltmennesker som er forsømt, som lider eller er i nød, uten fordømmelse av rase, religion, alder eller kjønn, ved å dele med dem Jesu Kristi kjærlighet i det vi gir dem vår kjærlighet og støtte.

1. Besøke syke og de som er på pleiehjem. (Jennie Casseday startet Blomstermisjonen som en måte å bringe et streif av lykke til ensomme mennesker) Glem ikke eldre DHB medlemmer som ikke lenger kan være aktive. En ”jeg bry meg om deg” - pakke er like enkel å forberede som å gi.

2. Være en volontør hvor det enn trengs – vær det i navnet til DHB.

3. Tilby hjelp i katastrofeområder hvor det er behov for det aller mest nødvendige.

4. Hjelpe dem som trenger øyeblikkelig hjelp: det være seg mennesker som har mistet jobben, har opplevd død i familien osv.

5. Gjøre i stand ” jeg bry meg om deg ”- pakker til kvinner på krisesentre.

6. Besøke fanger og deres familier.

Om hvit jul

Det Hvite Bånd støtte Hvit jul kampanje som drives av IOGT i Norge. «Hvite dager» er et mye brukt begrep for alkoholfrie dager. Kampanjens mål er å få flere voksne til å drikke alkoholfritt i julen, slik at flere barn og unge får feire jul med trygge og nærværende voksne.

FRA IOGT.NO HJEMSIDE:

«Folkehelseinstituttet estimerer at 90.000 barn lever i et hjem der minst en voksen misbruker alkohol. De antar at det er dobbelt så mange barn som har foreldre med et risikabelt alkoholforbruk. Disse blir spesielt påvirket av jula, for i desember har Vinmonopolet dobbel så stor omsetning som resten av året. Vi ønsker å tilbringe julen sammen med barn på barns premisser.

BARN TRIVES BEST MED EDRU VOKSNE

Vi vet at barn merker endringer i voksnes oppførsel lenge før de voksne selv oppfatter seg som fulle. De merker det når mamma eller pappa blir overstadig glad, mer ironisk eller tuller mer. Dette er inkonsekvent atferd og kan være skummelt for barna. Barn ønsker seg voksne som er trygge og forutsigbare, også i jula.

SKRIVE UNDER

I kampanjen oppfordrer vi voksne til å skrive under på at de ikke vil drikke alkohol når de er sammen med barn i julehelgen 24.-26. desember.

Å måtte ta stilling er bevisstgjørende og kan gi utgangspunkt for gode samtaler i familien om barn som alkoholfri sone. I tillegg til å forplikte den enkelte, er det viktig for oss å synliggjøre at det er helt normalt å være edru når man feirer jul sammen med barn. Gjennom aviser, tv, sosiale medier og våre mange stands på gater og torg over hele landet åpner vi for samtaler som er bevisstgjørende i forhold til alkoholbruk i samvær med barn, og synliggjør at det er ganske vanlig å sette barna først og droppe alkoholen i jula.»

MAY BRITT RØYRVIK

«Ver helsa, du som har fått nåde!»

Ver helsa, du som har fått nåde, Herren er med deg!

Litt av ei helsing å få. Korleis ville du eller eg reagert på denne helsinga, overlevert av en engel? Mest truleg som Maria gjorde, med frykt.

Maria vart betrudd eit stort ansvar. Tenk ho skulle få bæra fram og føda verdas Frelsar. Mange tankar må ha svirra gjennom hovudet hennar. Ho var berre ei ung jente. Ingen mann hadde kome nær henne. Rykte ville gå. Ei ugift, forlova kvinne venta barn. Skam ville fylgja i kjølevatnet av dette.....

Maria tok raskt avgjerda.
«Eg er Herrens tjenestekvinne. Lat det gå meg som du har sagt.»

«Ingenting er umogeleg for Gud.» Denne setninga vart overtydande og avgjerande for Maria.

Ver helsa du som har teke imot Guds kjærleik og omsorg. Det er det som ligg i ordet nåde. Ja, av nåde er de frelste, ikkje av gjerningar, men ved tru.

Alt medan me var heidningar kalla Gud på oss. Gud elskar oss så høgt at han gav oss den aller største gåva me som menneske kan få. Sin eigen son, Jesus.

Frelsa er gratis, av rein nåde. Gjeven for deg og meg. Ingen kan gle seg over ei uopna gåve. Den vil vera til inga nytte. Det same med frelsa.

Me kan høyra og høyra, men kva hjelper det om me ikkje handlar på det me høyrer, vender om, og tek imot Frelsaren, Jesus Kristus. Den største av alle gåver.

Mange mennesker ventar på denne gåva. Be for dine næraste. Kva med å gje borna ein Bibel eller ei fin kristen biletbok til jul. «Guds ord vender aldri tomt tilbake, men utrettar det det er sendt til»

Inga kjøpt gåve kan erstatta det at du tek deg tid til mennesker rundt deg.

«Min nåde er nok for deg!»
Ha ei velsigna god julehøgtid, i Jesu namn.

May Britt Røyrvik

Husk 12 bønnen!

Det er alltid noen som ber rundt hele verden

BRITA NILSSEN

TRYGGE - tydelige voksne
Vold i dagens samfunn

I Resolusjonen som ble vedtatt under Landsmøtet 2019 i Bodø, var et av punktene; "Vold i nære relasjoner"! Det vil vi i DHB være med å bekjempe.

Det viser seg at vold griper om seg i mye større grad enn vi aner og i sammenhenger der en ikke skulle tro det fantest; i byer som på landsbygda, på skoler, i arbeidslivet, i idretten, nærmiljøet og i hjemmene. Og dessverre, veldig ofte under store høytider som jul og i ferier.

I VG 11.oktober 2019 etterlyser Byrådsleder i Oslo TRYGGE VOKSNE i kampen mot fotballvolden, som statistisk viser seg å være størst i Oslo.

"BYRÅDSLEDEREN ETTERLYSER TRYGGE VOKSNE I KAMPEN MOT FOTBALLVOLDEN:
- HJEMME ALENE-FEST

Johansen mener foreldreoppfølging er det viktigste.

Det er skremmende hvor ofte en kan lese i aviser, høre og se nyheter at vold har blitt utøvd, mot ofte helt uskyldige personer. I mange av tilfellene, er det alkohol og/eller andre rusgifter med i bildet.

De lidelsene og skadene dette påfører ofrene, kan vi knapt ane. I tillegg utgifter for samfunnet og for den som blir rammet.

Det er tydelig å se at vold griper om seg i miljøer der det bare skulle være glede og livsutfoldelse for store og små. Det er tragisk.

Nå er vi snart inne i førjulstiden med juleforberedelsene og alle forventningene og alt som skal ordnes. Med alle utfordringer det bringer med seg inn i hverdagene til den enkelte familie. Juleavsluttninger, julebord, festlige tilstellinger, ofte med alkohol som selvsagt tilbehør.

Det som var planlagt som en hyggekveld ute, kan ende med fyll og spetakkel og vold, ofte helt uforskylt og ikke planlagt.

Svært mange barn gruer seg til julen fordi de vet at alkohol og vold vil bli en del av julefeiringen. De siste årene har vi i DHB støttet IOGT JUBA og JUVENTE sin kampanje om "HVIT JUL". Det vil vi gjøre i år også, i håp om at mange foreldre lar være å drikke alkohol i juledagene fra 24. til 26. desember.

HVA ER EGENTLIG VIKTIGST?
At barna dine skal slippe å gå jula i møte med klump i magen og redsel i blikket, eller at du skal få din vanlige "julekos?"

Behovet for trygge voksne i disse førjulstider, og i julen, er ikke mindre enn ellers i året.

Med ønske om en god julefeiring!
Brita Nilssen

Det ble julemiddag likevel

Det er seint på høsten. Jesper stopper utenfor det lille uthuset og stamper snøen av seg. Det er allerede mørkt ute, men den hvite snøen gjør at en kan se hvor en går. Det er ingen lys fra husene rundt omkring som bryter mørket. Ingen gatelykter er heller tente. Det er krig i landet, og vinduene blir blendet. Ingen uvedkommende må se at her bor det folk.

I det lille uthuset der grisen går og grynter, må de også blende.
Far, går med glede for å gi grisen avfallet etter dagens middag. De steller så godt de kan med den. Jesper har nettopp laget ny tro og støpt golvet litt større så den får litt bedre plass ettersom den vokser til.

De ser fram til at den skal slaktes innunder jul og bli til etterlengtet julemat til den store familien.
Det er lenge siden de har smakt et kjøttmåltid nå.

Jesper åpner døra og venter å høre den vanlige gryntingen i det han tar i ytterklinka, men i dag er det stille. Ikke et knyst hører han der han famler seg vei gjennom vedskjulet.

Det var da rart, tenker Jesper. Den pleier jo å være svært så sulten på denne tida. Lyset siver gjennom en sprekk i den indre døra. Der finner han klinka og trykker ned. Døra går opp og der, der ligger grisen på sida med beina rett ut! Den leer så vidt på øret da han kommer inn.

Det kommer et gisp fra Jesper: Gud, skal vi miste grisen og all den gode maten som vi så vel trenger? Hva skal han gjøre? Hva er det som er galt? Hadde den ikke tålt sementen som han hadde støpt med rundt omkring? Tankene svirre rundt i hodet hans. Må de miste grisen som de har så god bruk for? Han går inn i grisebingen og bøyer sine kne ved siden av den.

I sin nød roper han til Gud og ber om at Grisen må friskne til igjen, men ingen ting skjer. Han blir liggende der på kne en stund og be. Han legger fram for Herren alle bekymringene for mat og klær til den store familien Gud hadde gitt dem. De hadde ikke manglet noe til denne dag, selv om det hadde vært knapt mange ganger. Han reiser seg og stryker grisen over ryggen. Så rusler han ut og lukker døra forsiktig etter seg. Inne i stua er det godt og varmt. De holder på med hver sitt, lekser og håndarbeid.

Mor leser for de minste. Han sier ikke noe til kona, men gir beskjed om at han tar seg en tur i kjelleren. Der nede har han det lille verkstedet sitt og Bibelen ligger som vanlig oppslått på høvelbenken. Han tar fatt på arbeidet han holdt på med, mens sinn og tanker er vendt til han som har all makt i himmel og på jord. Makt også over helsa til en gris.

Han bøyer seg stadig ned og kikker i Bibelen mens han holder på med trearbeidet.

«Men la i alle ting eders begjæringer komme fram for Gud i påkallelse og bønn med takksigelse», står det. Nå hadde han lagt alle sine begjæringer fram for Gud i bønn, så fikk han også takke for at han ville gjøre det han syntes var best for dem.

Utpå kvelden må han på ny ut og se til grisen. Da han tar i klinka denne gangen, hører han et lite grynt. Så er den ikke død ennå, fòr det gjennom hodet hans. Med spenning lukker han opp den innerste døra. Grisen ligger der fremdeles, men den løfter hodet og ser atskillig kvikkere ut.

Foran den ligger oppkast. Takk og lov! slipper det ut av Jesper. Så har den kastet opp det farlige den har fått i seg. Han måtte på kne igjen.. «La i alle ting eders begjeringer komme fram for Gud i påkallelse og bønn med takksigelse».

Takk - takk, Gud, så ser det ut for at det blir julemiddag også denne julen! Han reiser seg og børster sponene av buksa. Om ei lita stund rusler han ut igjen, atskillig lettere denne gangen.

Det lukter godt i huset hos Jesper og familien. Det er julekveld, og på bordet står ei stor grisesteik. Men før de spiser, tar Jesper Bibelen og leser juleevangeliet:
«Det skjedde i de dager.»
Så folder de sine hender og takker Gud. To, tre tårer lister seg nedover Jespers kinn. Takkens tårer for noe bare han og Gud vet om.

Takkens tårer for grisen som fikk leve. *Skrevet 28.12.90*
Else Lien Krogedal

Det var en gang et epletre...

Det var en gang et epletre som vokste opp ved siden av en høy gran. Epletreet pleide å se opp på grana og tenke: - Hadde jeg vært så høy som den grana, skulle jeg vært lykkelig. Han når helt opp til de vakre stjernene.

Jo mer epletreet tenkte, jo slappere ble den i grenene. Han ble tristere jo lengre tiden gikk. Da kom et barn forbi. Han så at epletreet så så lei seg ut, så han spurte hva som var i veien. Epletreet pekte mot granen og sa:

- Se på granen - så heldig han er som er så høy at han når helt opp til de vakre stjernene.
Da tok barnet varsomt et eple fra en av grenene. Han skar det i to og sa til epletreet:

- Du behøver ikke være lei deg.
Du bærer jo en stjerne inni deg!

Prolog til Det Hvite Bånd

Så er vi atter samla, systre,- kom å ta mi hand!
Saman er vi sterke,systre,- sterke som Det Hvite Band!
Det er ikkje nei vi lyfter som vår fanes tolk, men eit ja
til liv og lukke,fred og fridom for vårt folk.

Ja, til krefter som kan bygge,ja til rein natur og sjø.
ja til alt vi veit kan trygge vekst og vern om vårt miljø.
Ja, vi ynskjer folk og land verna av det Hvite Band.
Men vårt store ja set grense, det krev nei til det som bryt.
Vi må kjempe ,vi må rense vekk det ureine som flyt i vårt
samfunn, mellom unge, å ja, mellom eldre med!
Vi må la eit NEI-rop runge,få vekk alt som river ned.

Det finst mange fine gester:
Elegant og flott servert i smekre glas til pynta
gjester - alkohol vert akseptert!
Tankelaust er det signalet som frå slike skikkar går,
at alkohol gjer ikkje skade når ein bruken lære får!
Tvert imot: Det høyrer med til rette mat den rette drikk,
Ingen kan unnvere det som vil fylgjer sed og skikk.

Vi må bryte slik ein vane.Lat meg halde i di hand,
Kjære syster lyft di fane,lat dei sjå det Kvite Band!
For- det er den same gifta som i dei blanke glasa
funklar,stemningsfulle namn som kling,smak og farge
som fordunklar vanskelege vonde ting.
Alt som gifta forårsaker i heilt andre samanhengar
burde gi meir beiske smakar,men alt slikt ein fest
fortrenger.

Å, kunne vi dei mange nå! Få dei mange til å sjå at det
spørs om haldning her,ikkje berre kven du er.
Du har bror med veike rygg,han kan dette «ut av båten»,
sjølv om du er rak og trygg og veit å passe måten.
Vi må bryte slik ein vane.Lat meg halde i di hand,
kjære syster,lyft di fane så vi ser Det Hvite Band!

Skrevet og opplesen av Cecilie Dahle Torbjørnson
på 60 års- jubileet for Volda DHB I 2011

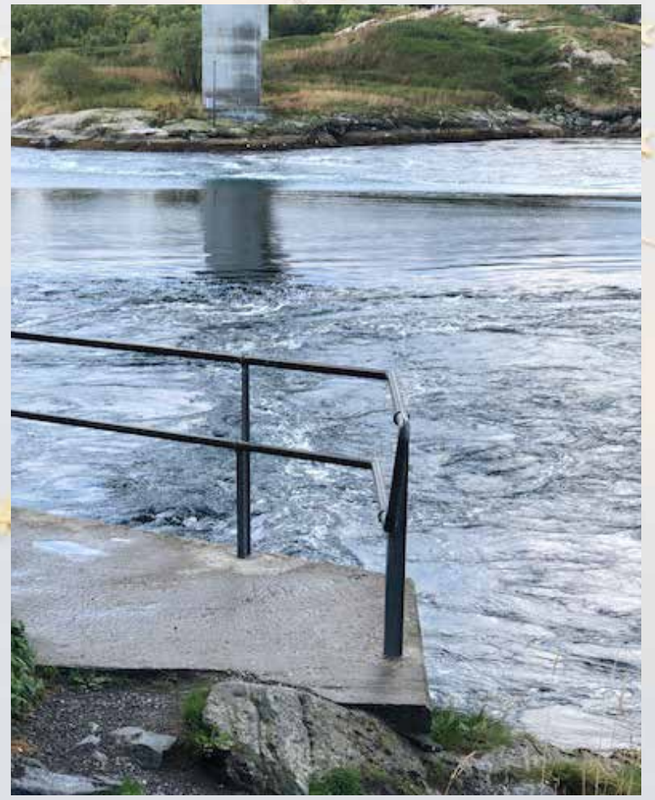
Opplesen av Kari Inger Vik Straume på
Landsmøte i Bodø i 2019

Protokollbord med Kathleen B. Hansen

Sang og musikk

Landsmøte delegater

Hyggelig busstur


Saltstraumen

Jeg vil gi deg o Herre min lovsang

Jeg vil gi deg o Herre min lovsang
Jeg vil takke deg med mine ord
For din nåde som er uten grenser
for din godhet og kjærlighet stor

Kor: Jeg vil gjøre mitt liv til en lovsang til deg
la hver tone en hyllest til deg være
og i dager med glede og dager med sorg
vil jeg leve hver dag til din ære

Ingen annen er verdig den sangen
bare du Herre eier min sang
og i Himmelen skal lovsangen lyde
til din ære en evighet lang

Kor.

Og om sangen i blant skulle stilne
og forstyrres av uro og strid
Herre åpne på ny mine øyne
så jeg ser at hos deg er min fred

Kor: Jeg vil gjøre mitt liv til en lovsang til deg
la hver tone en hyllest til deg være
og i dager med glede og dager med sorg
vil jeg leve hver dag til din ære

Resolusjoner

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

LA OSS DERFOR VEDTA:
Medlemmene av Det Hvite Bånd fortsetter å ta offentlig standpunkt for et liv i total avholdenhet.

MOBBING OG NETTMOBBING
Mobbing og nettmobbing forekommer i alle aldersgrupper, men er mest vanlig blant tenåringer og unge voksne. 40 000 barn og unge i Norge utsettes for mobbing ukentlig eller oftere. Nettmobbing er et relativt nytt fenomen av mobbing der man ved bruk av mobiltelefoner og på internett sjikanerer, truer eller misbruker en annen person. Det er ekstremt vanskelig å stoppe eller forhindre. Alle typer mobbing, på nett og ellers, kan føre til alvorlig problemer, angst, ensomhet, depresjon og selvmord.

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

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

VOLD I NÆRE RELASJONER
I de nordiske landene er et flertall av voldstilfellene alkoholrelaterte.
Jo mer man drikker og jo oftere man er beruset, desto mer sannsynlig er det både at man utøver vold og utsettes for vold. (Kilde - Sirus)
Vold i nære relasjoner har et betydelig omfang og er et alvorlig samfunns- og folkehelseproblem.
Vold i nære relasjoner skaper utrygghet, kan medføre helseskader og tap av velferd og begrenser den enkeltes livsutfoldelse og mulighet for aktiv samfunnsdeltakelse.
Vold i nære relasjoner er straffbare handlinger i strid med norsk lov og grunnleggende menneskerettigheter. (regjeringens handlingsplan mot vold i nære relasjoner 2014-2017)

LA OSS DERFOR VEDTA:
Det Hvite Bånd vil arbeide for å øke bevisstheten i befolkningen om sammenhengen mellom rus og vold i nære relasjoner og for alle menneskers rett til å leve et liv fritt for vold.

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

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

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

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

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

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

PASTOR DAG MARTIN ØSTEVOLD,

Hvem holder fast i tauet?

Vanligvis er det når det glipper for noen, at det blir overskrifter. Det er mer sjelden at det skrives om de helter som holder fast og bærer andre.

I apostlenes gjerninger møter vi Saulus fra Tarsus. Kapittel 9 innleder fortellingen om hans berømte liv og fruktbare tjeneste.

Hans betydning for oss, ved Guds nåde, kan knapt overvurderes. Han grep fast i Jesus. Eller rettere sagt: Jesus grep suverent tak i ham. Og alt ble nytt. Og bedre. Synes vi.
Men det hadde sin pris. Som alltid. Alt verdifullt synes det som om det må kjempes stadige kamper for.

Men historien kunne vært annerledes. Det kunne nemlig vært over før det var ordentlig begynt. Hadde det ikke vært for laget.
For de ukjente helter som holdt fast i tauet da det stod på og var vanskelig.

Det ble lagt detaljerte drapsplaner mot den gamle voldsmannen. Han ble sirklet inn. Alle fluktveier ble stengt. Fremgangen for Saulus' Herre skulle endelig få en brå slutt. Det så ut til å gå slik også.

Men de som før hadde blitt plaget av Saulus, viste seg nå som hans beste venner. De hadde sett Guds nåde virksom i hans liv. Det motiverte dem. De visste råd og handlingskraft. De ukjente heltene hadde mot. Med fare for sitt eget liv tok de Saulus om natten, plasserte ham i en kurv og firte ham ned bymuren.

Hvem som tok lederansvar og så at noe måtte gjøres, sies det ingenting om. Hvem som skaffet kurven og hvem som holdt i tauene, sies det ingenting om. Vi vet ikke. Men Gud vet. Én ting er sikkert. Uten laget uten dem ville historien om Saulus' tjeneste blitt en ganske annen.
Dette er de navnløse, ukjente helter som det ikke skrives i avisen om.

Hva har du sett verdien i?
Jeg vet at det er vanskelig og svært utfordrende.

Hva er verdt å holde i tauene for?
Skal det bli over, før det har begynt?
Skal du slippe taket eller holde fast?

Det er spørsmål som du kanskje stiller deg nå. I ditt liv. I din tjeneste. For barn. Ungdom eller eldre. Skal det bære eller briste?

Tenk deg godt om før du slipper tauet. Hva godt kan skje om du og noen til, holder fast?

Kilde: dagen.no

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

Jeg heter Kathleen B. Hansen og er vikar for Eli frem til 1.4.2020.

Jeg takker for deltagelse på landsmøte der jeg fikk møte hyggelige mennesker med en god stemning. Jeg har fått muligheten til å se og være med på hvordan et landsmøte foregår og det har vært en stor glede. Jeg vil i tiden fremover bli bedre kjent her på kontoret og fortsette å komme inn i nye arbeidsoppgaver.

Desember konferansen 12 desember 2019
Actis - Rusfeltets samarbeidsorgan inviterer til den årlige desemberkonferansen 12 desember 2019. Årets tema er «Cannabis – fra forebygging til behandling». Ledende norske og internasjonale forskere på feltet innleder om de ferskeste funnene om cannabis og risikopotensial, bruk og utbredelse. Blant temaene som berøres er mental helse, avhengighet, cannabismarkedet i Europa og i land som har legalisert, medisinsk cannabis og erfaringer med frivillige ruskontrakter.
Målgruppe for konferansen er alle som vil være oppdatert på kunnskap om cannabis, foreldre og andre i tett kontakt med ungdom, ansatte i skolene og folk som jobber med forebygging og behandling.
Ønsker alle en hyggelig jul og en god vinter.

Kathleen B. Hansen, vikar
Kontorsekretær

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

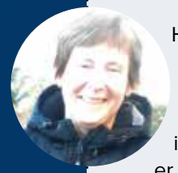
Kari Inger Vik Straume
Mob. 415 49 262
E-post: kari@gillen.no

Arnbjørg E. Løtveit
Mob. 452 56 387

Vara for
Elisabeth Tjerandsen
Astrid Opheim

Landsstyret, sekretariatet og redaksjonen ønsker alle en Velsignet Jul og et godt Nytt År!

Hjertelig takk!



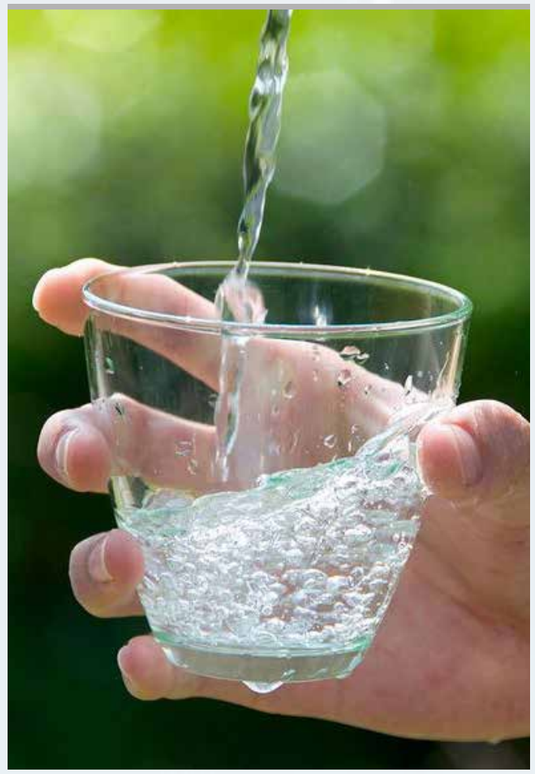
Hjertelig takk for alle gaver som er gitt til Det Hvite Bånd sitt arbeid og til Brønn. Det er mange oppgaver for oss å ta tak i, Det Hvite Bånd sitt arbeid er like aktuelt i dag som det var i tidligere tider, så det er et viktig og godt arbeid vi er i så vi må «stå på» idere.

Brønn er viktig arbeid , Brønn prosjektet til Det Hvite Bånd er å gi støtte til brønngraving i Etiopia og Kenya, så flest mulig kan få rent drikkevann , og ikke bli syke av vannet eller drikke alkohol i stedet.

Nå nærmer julen seg , og det er en fin høytid, spesielt for barna som gleder seg ,og mitt ønske er at alle barn skal oppleve en alkoholfri jul . Dette er et av våre mål.

Jeg vil ønske dere alle en god og velsignet jul.

Hilsen Marit Langeland
Kasserer.



Gaver

BRØNN

Jahn Jakobsen 1 00
Randaberg Hvite Bånd..... 4000
Judith Skeie 2000

DHB

Bjørgvin Krets 15000
Offergave fra Granvin Sokn..... 650

Nye medlemmer vervet av

Edna Røyrvik ..... Kari Inger Vik Straume
Brit Elin Fauske ..... Kari Inger Vik Straume
Birte Haugland ..... vervet Arendaluken

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:.....

E-post:..... **Tlf**.....

Jeg godtar at navnet mitt blir trykket i bladet under "Nye medlemmer" ☐

Medlemsverver

Navn: .....

Adresse: .....

REF. ODDRUN SMÅBREKKE

Stand på Arendals uka!

2. og 13. august 2019 hadde Det Hvite Bånd stand i Arendal. Elly Lauritzen og Oddrun Småbrekke fikk profilere organisasjonen sitt arbeid og kom i kontakt med mange mennesker i ulike aldersgrupper.

Det var flere unge som gav oss positiv respons. Vi fikk dele ut brosjyrer og medlemsbladet til svært mange. Interessen for arbeidet vårt var god og overraskende mange hadde hatt en tidligere relasjon eller kjente til organisasjonen vår. Mens andre aldri hadde hørt om DHB. Gleden var stor når vi fikk ett nytt medlem under standen og flere sa de ville vurdere et medlemskap.

Vi var en av flere avholds-organisasjoner som stod på Actis (Rusfeltets samarbeidsorgan) sin stand plass midt i sentrum. Actis hadde et nytt hefte om Lokal ruspolitikk som vi fikk være med å formidle. Kommunevalget var bare noen uker etterpå, så det var et aktuelt og lett dokument å dele ut. Vi syns det var en god og positiv måte å få presentere arbeidet vårt på. Der vi fikk nå svært mange ulike mennesker på kort tid med vårt avholds budskap.

Det var et positivt arbeid som gav mersmak. Vi oppfordrer andre til å gjøre arbeidet vårt kjent på denne måten. Ta gjerne kontakt dersom dere trenger hjelp.

Avsender: Det Hvite Bånd, Torggata 1, 0181 Oslo

NORGE P. P.
posten

Herren er min hyrde,
jeg mangler ingenting!
Salme 23:1