



Det Hvite Bånd

110. årgang nr. 1 og 2 2020



**Livet er en gave - vi har ingen å miste.
Ingen har som mål å bli alkoholiker
eller rusmisbruker.**

VALG DU TAR I DAG ER VIKTIG! De kan ha konsekvenser for resten av livet ditt! **INGEN** har som mål å bli alkoholiker eller rusmisbruker. Til deg som kan gjøre noe for å hjelpe de som er sårbare og utsatt for dette - ta et valg i dag og gjør det lille **DU** kan for å vise omsorg og kjærlighet i en verden hvor hat påvirker mennesker til ta feil valg.



Redaktørens spalte

MARGARET ØSTENSTAD

Kjære lesere!

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

HVORFOR ER DET VIKTIG Å SNAKKE MED BARN?

Barn forstår som oftest mer enn vi tror. Jeg blir ofte fasinert av hvor fantastisk kloke de er. Barns fantasi om hva som kan være "galt" kan ofte bli utrolig dramatiske.

Barna forteller at de opplevde en lettelse og at ting "falt på plass" når de fikk vite hva den egentlige årsaken var, f.eks. rus, sykdom/ psykisk lidelse, kriser rundt om i verden.

Varme ønsker om en god Påske!

Kjærlig hilsen, *Margaret*

Bæreengelen

Denne dagen
trenger jeg bærekraft.

Jeg trenger en engel
som vet mer enn ordene,
forstår dypere enn tankene,
favner videre enn hjertet,
slår vingene sine om meg
og gir meg et løft.

Jeg trenger
et himmelsk håndtrykk
akkurat denne dagen.

Ragnhild Bakke Waale



**NB! FRIST TIL NESTE BLAD
1. APRIL 2020**

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 (vikar) Kathleen B. Hansen
E-post: DHBsek@actis.no

REGNSKAP:
Katrine Isaksen.
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
Trykkeri: Karmøy Trykkeri AS
Opplag: 1 900
Medlemskontingent kr 200,- pr. år.



Innhold

Landsleders hilsen	3
Actis	4
Riisby	6-9
Dikt	10
Andakt	11
DHB Handlingsplan	12-13
Artikkel fra Dagen	14
Canabis	15
Juniorleder	16
Barnesider 4-12 år	17-20
Ungdom over 13 år	21-23
Avd. Ungdom	24-25
Avd. Bibel og bønn	26
Avd. Utdannong	27
Avd. Sosial	28
Avd. Familie	29
Rusreform	30-31
Verden Rundt	32-33
Kretser og foreninger	34-35
Hilsen fra Landskontoret	36
Gaver og nye medlemmer	37
Innmeldingsskjemaer	38
Påskeandakt	39



Til deg, kjære leser!

Godt nytt år! Vi har gått inn i et nytt arbeidsår med nye muligheter og utfordringer.

Jeg vil stå på videre i arbeidet for Det Hvide Bånd og jeg håper du blir med på dette viktige arbeidet. Det er godt å vite at Gud har omsorg for sine barn og han vil utruste den enkelte og gi oss krefter.

Nå har vi skaffet oss et nytt medlemsregister. Det vil bedre og sikre denne delen av arbeidet. Det er en del av medlemmene som vi mangler telefon/mobil nr. til, fødselsdag/år og eventuell mailadresse til.

Det arbeides nå med å få registrert det som mangler. Det er viktig at medlemstallet er rett og at medlemmene er registrert i rett lag. Medlemskontingenten for 2020 kan bli litt forsinket på grunn av arbeidet med det nye medlemsregisteret. På Actis sin konferanse i desember var temaet, Cannabis. Cannabis er det mest utbredte rusmiddelet, utenom alkohol.

Det er spesielt bekymringsfullt at Cannabis/marihuana produktene er blitt vesentlig sterkere og at de finnes i så mange ulike former. De fleste røyker stoffet, men det finnes i krystaller og dråper som kan tilsettes mat, drikke eller inntas på andre måter. De fleste som bruker cannabis, bruker det daglig eller nesten daglig og det brukes i tillegg til alkohol. Prisen har gått ned med ca. 65 % siden 2010 og det er nå forholdsvis billigere enn øl. Holdningene til dette rusmiddelet er også endret.

Ved økt bruk, spesielt hos unge og med tanke på at cannabis er vesentlig sterkere vil skadeomfanget bli større. Vi vet ikke hvilke konsekvenser dette vil medføre på kort sikt eller av senskader.

Den nye rusreformen har vært med å bidra til at flere tror at det er eller blir mere legalt å bruke cannabis. Det er en avkriminalisering,

ikke legalisering som ligger i den nye rusreformen. Intensjonen er å gi mere helsehjelp og bedre forebygging. Rusreformutvalget har nå kommet med sitt høringsforslag som Det Hvide Bånd vil gi innspill til.

Skal vi lykkes med å opprettholde den allmenn preventive virkningen av forbud av narkotika så må brudd på forbudet avdekkes av politiet og bruddet må medføre en reaksjon og pålagt oppfølging.

Det er med spenning vi venter på den nye rusreformen.

Takk for at du er med å påvirker andre til å ta et bevisst valg om ikke å bruke noen former for rusmidler.

God påske.

*Kjærlig hilsen
Oddrun Småbrekke*

Hva mener Actis om rusreformen?

Actis frykter at forslaget til rusreform slik det foreligger, vil gjøre det vanskeligere å komme tidlig nok på banen overfor ungdom på vei inn i rus. Vi ønsker oss tettere oppfølging av barn og unge, og mer foreldreinvolvering.

19. desember 2019 la Rusreformutvalget frem sitt forslag til rusreform. Her kan du lese hva vi mener om forslaget.

15. JANUAR 2020 DEL:

Actis er for en ansvarlig rusreform, som både opprettholder den lave bruken av narkotika gjennom god forebygging, samtidig som den forbedrer livssituasjonen for personer med rusproblemer. Forslaget som foreligger inneholder flere gode elementer, som at tunge rusavhengige ikke skal møtes med bøter for narkotikabruk. Vi støtter en reform som forhindrer at flere får rusproblemer. Vi vil at ungdom

som eksperimenterer med narkotika skal få hjelp til å stoppe en uheldig utvikling før alvorlige problemer utvikles. Da må det satses mer på forebygging og på tiltak som gjør det mulig å gripe inn tidlig.

UNGE TRENGER TETTERE OPPFØLGING

Vi mener at forslaget slik det foreligger, vil gjøre det vanskeligere å komme tidlig nok på banen overfor ungdom på vei inn i rus. Da blir det krevende å forhindre videre utenforskap og alvorlig avhengighet. Vi ønsker oss tettere oppfølging av barn og unge, og mer foreldreinvolvering. Fordi det alltid er bedre å forebygge i stedet for å reparere.

Det finnes ikke én modell for avkriminalisering. De landene som har avkriminalisert har gjort det på ulikt vis og med ulikt utgangspunkt. En norsk avkriminalisering må være klok og veloverveid, og tilpasses norske forhold. Vi må sørge for å beholde det vi allerede gjør som fungerer godt.

Norge er ett av landene i Europa med lavest narkotikabruk blant unge. Dette må vi ivareta også i fremtiden.

HVA ER VÅRE BEKYMNINGSPUNKTER?

Narkotika skal fortsatt være forbudt, men for at forbudet skal oppleves som reelt, må det være en reaksjon for brudd. Disse reaksjonene må tilpasses den enkelte. Uten dette, kan avkriminalisering lett oppfattes som at det er lovlig å bruke narkotika.

En ansvarlig rusreform må differensiere tydeligere mellom ungdom, tunge rusavhengige og brukere uten en avhengighet. Ungdom som avdekkes for bruk og besittelse skal oppleve at vi som samfunn bryr oss. De må få individuelt tilpasset og forpliktende oppfølging.

Dette er en anledning til å hjelpe unge som kanskje ikke ønsker det der og da, men som likevel kan



Foto: Shutterstock

trengte hjelp og støtte til å komme ut av et uheldig mønster. Vi må sikre at unge får samme tilbud om hjelp uansett hvor i landet de bor.

FORELDRE MÅ FÅ STØTTE

Tunge rusavhengige skal få tilbud om behandling og annen tilpasset hjelp som kan gi mer verdighet og et mindre slitsomt liv. For unge under 18 år må foreldrene involveres fra et tidlig tidspunkt, både i kartleggingsfasen og i oppfølgingen etterpå.

Bekymrede foreldre må få informasjon, kunnskap og støtte til å stå i en vanskelig situasjon og for å veilede barnet sitt. Tydelige foreldre er også et viktig tiltak for å hjelpe en eksperimenterende ungdom.

Voksne mennesker som ikke har behov for helsehjelp, bør møtes med en reaksjon. En mulig løsning kan være et inntektsbasert gebyr, slik vi har i trafikken. Gebyr ligger også inne som en reaksjonsform i Portugal-modellen, og er i tråd

med utvalgets mandat, som sier at «manglende oppfølging vil medføre sanksjoner».

ØKTE BEVILGNINGER TIL KOMMUNENE

Utvalgets forslag legger store deler av ansvaret for oppfølging av narkotikabruk på kommunen og barnevernet. Dersom barnevernet skal få hovedansvar for å følge opp rusbruk blant barn og unge, er det behov for en vesentlig styrking.

Allerede i dag har barnevernet problemer med å følge opp langt alvorligere saker, og det er vanskelig å rekruttere nok kompetent personale. Midlene til kommunene må øremerkes.

HVA ØNSKER VI OSS AV EN RUSREFORM?

Actis er for en ansvarlig rusreform som fører til større verdighet og bedre livssituasjon for de tunge brukerne, samtidig som vi ivaretar den lave rusbruken i befolkningen og forebygger at ungdom som eksperimenterer med rus utvikler alvorlig avhengighet. Avkriminalisering kan lett oppfattes som at det er lovlig å bruke narkotika. For at forbudet skal oppleves som reelt, må det være en reaksjon for brudd. Disse reaksjonene må tilpasses den enkelte.

FORSKJELLIGE REAKSJONER

Vi ønsker oss et mer finmasket reaksjonsmønster enn det utvalget har lagt frem. Vi er helt enige i at mennesker med rusavhengighet ikke skal få bøter eller måtte sone i fengsel, men det er viktig at unge på vei inn i en ruskarriere ikke opplever at vi voksne snur ryggen til. Vi trenger et solid sikkerhetsnett som sikrer at ungdom som sliter med rus og traumer blir fanget opp tidlig nok til at problemene kan løses før de er blitt for store.

Kilder: Actis, se rusreform s. 30

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:





Hilsen fra Riisby

TOVE KRISTIN JEVNE, INSTITUSJONSLEDER

En liten hilsen fra Riisby!



Først må jeg få rette en stor takk til Det Hvite Bånd foreninger rundt om i landet som har sendt julegaver til Riisby!

Trofast år etter år kommer det julegaver til pasientene våre! Dere skal vite at gavene blir satt pris på! Noen velger å gi pengegave, denne benyttes i sin helhet til trivselstiltak for pasientene. I år ble det blant annet kjøpt inn brettspill på begge avdelinger. Takk også til dere alle som har oss i tankene både med forbønn og omtanke ellers!

Vi startet året med tilnærmet fullt belegg, dette er svært positivt da vi i en periode har hatt noe lavere belegg. Vi tar som kjent imot pasienter med alle typer rusmiddelavhengighet. Vi tar imot både kvinner, menn og par fra hele Helse Sør-Øst området.

Etter inntaksfasen får pasienten tildelt behandler og det blir gjort en grundig kartlegging av tilstanden til den enkelte. Henvisningen, kartleggingen og den enkeltes ønsker blir lagt til grunn når behandlingsplanen skal utformes. Det er viktig å ha fokus på tiltak som gir mening for den enkelte.

Behandlingen må oppleves nyttig og meningsfull. Vi har nettopp innført feedbackverktøy. Det går kort ut på at den enkelte skal gi en tilbakemelding til behandleren om behandlingen oppleves nyttig. Det legges vekt på pasientenes medvirkning i egen behandling, at den enkelte selv må ta ansvar for hva en vil få ut av oppholdet.

Ellers legges det stor vekt på samarbeid med innsøkende instans i behandlingen.

Det er viktig at det allerede fra starten av oppholdet er tett og god dialog med hjelpeapparatet på hjemmebane.

Vi ser på oppholdet på Riisby som ett ledd i en kjede, der hjelpeapparatet som er involvert før innleggelse, overtar igjen når det det nærmer seg utskrivning.

Det er mye fokus på kvalitet for tiden, vi holder på med innføring av nytt nasjonalt kvalitetssystem (Kvarus). Dette systemet legger opp til faste kvalitetsmålinger gjennom hele behandlingen.

Her vil det etter hvert komme tallmateriale fra hele landet som en kan sammenligne seg med.

Heldigvis har vi en dyktig og kompetent stab på Riisby som greier å følge opp kravene som blir pålagt oss. Men det er ingen tvil om at oppgaveomfanget øker, samtidig som vi ser at det er fornuftige krav som stilles.

Med denne lille tilstandsrapporten fra Riisby ønsker jeg dere alle en fortsatt fin vinter og God påske.

*Beste Hilsen
Tove Kristin Jevne*





RIISBY BEHANDLINGSSENTER

HJERTELIG TAKK FOR ALLE GAVENE

Vi ønsker med dette å takke alle som har sendt oss gaver i forbindelse med julen 2019

Pakker fra:

Frekhaug Hvite Bånd v/Ingeborg Aarnes, Voss Hvite Bånd v/Valborg Nummedal
Hønefoss Hvite Bånd v/Astrid Opheim, Tørvikbygd Hvite Bånd v/Margrethe Augestad, Kolvereid
Hvite Bånd v/Aud Rosenvinge, Randaberg Hvite Bånd v/Solfrid Storland

Björgvin Hvite Bånd v/Jenny Sortland	kr. 500,-
Kragerø Hvite Bånd v/Inger Lisbeth Røsholmen	kr. 1.000,-
Mosjøen Hvite Bånd	kr. 1.000,-
Tromsø Hvite Bånd	kr. 1.500,-
Hvite Bånd søstre på Bolsøya v/Eldbjørg Lillevik	kr. 1.950,-
Sandefjord Hvite Bånd v/Anne Marie Rønningen	kr. 4.000,-

Julegavene fra Det Hvite bånd-foreninger er noe som alle våre pasienter setter stor pris på. En del av pengegavene ble brukt til innkjøp av gaver og godteri som legges i gaveposene som deles ut på julaften. I tillegg ble det kjøpt inn flere nye brettspill til hver avdeling. Resterende beløp benyttes til hygge for pasientene i andre anledninger.

Med hilsen
Stiftelsen
Riisby Behandlingssenter

Tove Kristin Jevne
Institusjonsleder

Anne-Mette Engeli
Sekretær

Adresse
Riisby
Behandlingssenter
E-Post: post@riisby.no

Nordsinni 356, 2870 Dokka
Web: www.riisby.no

Telefon
61 11 28 00

Org.nummer
984 012 721

Bangiro
2075 07 18389



Hilsen fra Riisby

OLA VIKER LUNDE, INSTITUSJONSPREST

Den barmhjertige

Les Lukas 10,25-37

Vet DU hva du skal gjøre, hvis din mor, far, barn eller barnebarn, eller arbeidskollega, venn plutselig segner om på gulvet, og slutter å puste?

Vet du hva du skal gjøre, hvis du kommer først til en trafikkulykke? Tenk sikkerhet, og frie luftveier. Og gi førstehjelp.

FØRSTE- HJELP:

Det er den første hjelpen vi kan gi til mennesker som er hjelpeløse og trenger hjelp! Det er DEN hjelpen som ofte redder livet til et annet menneske som er i kritisk nød!

Presten og levitten, de gikk forbi, hører vi om i liknelsen om den barmhjertige samaritan.

De visste sannsynligvis hva de burde ha gjort, men de gikk videre, likevel.

Lot den hardt skadde handelsreisende bli liggende. På den måten slapp de et brysomt problem. I dag kan man bli straffet om man går videre uten å hjelpe.

Samaritanen stoppet, ga første-hjelp, helte olje i sårene, forbant den handelsreisende, støttet ham opp, transporterte den sårede til et sted han kunne komme seg, og betalte for det. En lang rekke av gode gjerninger, en kjede av førstehjelp, transport og rekonvalesens.

Jeg har en første-hjelper som forbilde, Jesus! Jairus datter og Lazarus, som han vekket opp fra de døde. Ja, jeg kan også vekke folk opp fra den visse død, kanskje..

Ved hjerte og lungeredning og hjertestarter så kan jeg, kanskje... Jesus gjør det så lekende lett, virker det som. Den lamme, Kvinnen med blødninger, den vanføre, de blinde og spedalske.

Alt med guddommelig selvfølgelighet. Jesus kunne være irriterende! Hva vil du at jeg skal gjøre for deg? Hvis du kommer med pulsåreblødning så blodet spruter, så er det ikke:

Hva vil du at jeg skal gjøre for deg som er spørsmålet! Da er det HANDLING! Hold skadestedet høyt, legg på kompress og trykkbandasje. Og få den sårede til lege. Ring 113 eller 112. bedre en gang for mye enn en gang for lite!

Men alt handler ikke bare om legemlig førstehjelp! Vi kan ALLE gi åndelig første-hjelp.



«DU»

En trenger ikke være prest, prost, biskop og diakon, eller kirkelig ansatt for å være en åndelig medvandrer og første-hjelper. Det er mange som har det tøft. Av ulike grunner.

Folk trenger deg! De trenger oss! De trenger noen å prate med, eller en som har tid til å lytte. Slik var Jesus. Alltid tid til en prat, til en fortrolig samtale. Til å lytte. Hva vil du at jeg skal gjøre for deg?

Det er ikke alltid vi trenger å spørre slik. Ofte er din og min tilstedeværelse nok. Lyttende, trøstende. Medmenneske og åndelig første-hjelper.

Presten og levitten hadde ikke tid til å stoppe opp og hjelpe. Mye av førstehjelpen er motet til å stoppe opp, snakke med den som har det vanskelig.

Ofte er DET nok til at en alvorlig såret person holder seg våken til hjelpen kommer.

Åndelig førstehjelper, Det er deg og meg det! VET du hva du skal gjøre, hvis noen trenger din hjelp?

Går du videre, eller stopper du opp. Lytter, hjelper.

Førstehjelper..

Hilsen Ola prest

Try a little kindness

GLEN CAMPBELL

*If you see your brother
standing by the road
With a heavy load from
the seeds he's sowed
And if you see your sister
falling by the way
Just stop and say, you're
going the wrong way
You got to try a little
kindness. Yes show a little
kindness. Just shine your
light for everyone to see
And if you try a little kindness
Then you'll overlook the
blindness. Of narrow-minded
people on the narrow-minded
streets. Don't walk around
the down and out. Lend a
helping hand instead of doubt
And the kindness that you
show every day. Will help
someone along their way.*



Det enda som bär

(Lydia Lithell)

Det enda som bär, när allting annat
vacklar, det är Guds nåd och
Guds barmhärtighet.
All jordisk berömmelse og glans
den slocknar när sist jag står
hos Gud i härlighet.

Det enda jag vet, det är att nåden
räcker, att Kristi blod min synd, min
skuld betäcker. Det enda jag har
att lita till en gång, det är Guds nåd,
Guds gränslösa nåd.

Det enda som står igenom alla
tider, är Kristi kors och blodets
säkra grund. Ty allt vad jag byggt
av hö och strå, det faller,
det varar blott en kort og
flyktig stund.

Det enda jag har inför den vita
tronen det är en frälsad själ,
Halleluja! Och detta är nog, ty all
min synd blev sonad när Jesus
dog för mig på Golgata.



TA IMOT GUDS KJÆRLIGHET

Det var en gang en ungdom som satt på toget. Han hadde det ikke godt, det kunne alle se. En mann som satt i nærheten av ham, fikk kontakt med gutten. Det viste seg at den unge hadde såret og skuffet foreldrene sine. Først hadde han vært en vanskelig fyr hjemme. Senere hadde han sviktet foreldrenes tillit etter at han var reist hjemmefra.

Nå hadde han skrevet et brev til mor og far og fortalt at han denne dagen kom til å passere der de bodde, for huset lå ikke så langt fra toglinjen.

«Er jeg velkommen hjem, så heng et hvitt håndkle i det gamle epletreet. Hvis jeg ikke ser et hvitt håndkle der, reiser jeg bare videre,» hadde han skrevet.

Gutten turte nesten ikke se opp da de nærmet seg huset, men mannen ved siden av ham ropte, mens han både lo og gråt: «Det er ikke bare ett håndkle der – hele treet er fullt av håndklær!»

Du er elsket av Gud

-Ta imot Guds kjærlighet! Bli elsket! Jesus elsker deg. Han som kjenner deg best, elsker deg mest. Jeg skulle ønske jeg kunne si det med all den

varme og inderlighet jeg kan få til: Jesus er veldig glad i deg. Bli elsket av Ham!

Kanskje du av og til tviler på om mor og far virkelig er glad i deg. Kanskje du har opplevd noe sårende – at du følte du ble skjøvet til side av dem. Så tror du at Gud ligner dem. Uberegnelig. Ikke til å stole på. Blid om morgenen – sur om kvelden. Ja i dag, nei i morgen.

ER GUD SLIK?

Nei, han henger hele epletreet fullt av håndklær. Han vil si deg så sterkt han kan: Du er elsket av Gud. Ta imot Guds kjærlighet!

HVORFOR?

Hvordan kan vi vite at Gud har elsket oss med en evig kjærlighet?

Svaret står i Den lille bibel:

«For så har Gud elsket verden at han gav sin Sønn, den enbårne, for at hver den som tror på ham, ikke skal fortapes, men ha evig liv» (Joh 3,16).

Eller for å si det med et annet bibelord: **«I dette er kjærligheten, ikke at vi har elsket Gud, men at han har elsket oss og sendt sin Sønn til soning for våre synder» (1. Joh 4,10).**

Ja, Jesus sa det selv: **«Likesom Faderen har elsket**

meg, så har jeg elsket dere. Bli i min kjærlighet» (Joh 15,9).

Inne i hytta til en ung misjonær sto en afrikaner og så på et par bilder. «Hvem er den kvinnen?» spurte han. Det var moren til misjonæren. Forbauset hørte høvdingen at den hvite mannen ikke hadde noen brødre. **«Da må moren din elske oss høyt, når hun vil sende oss sin eneste sønn,»** sa afrikaneren.

Det andre bildet viste det vakre hjemmet til misjonæren, og afrikaneren undret seg over at den hvite hadde kunnet reise av sted og slå seg ned under enkle forhold. **«Jeg har gjort det fordi jeg elsker dere, og jeg vil at dere skal ta imot Jesus Kristus som Frelser,» sa misjonæren. «Du må virkelig være glad i oss når du har kunnet forlate alt dette for et fattig, lite folk som vårt,»** sa afrikaneren.

Ja, slik er kjærligheten. Den viser seg i handling. Gud elsker, som sendte sin sønn. Gud elsker, som har pyntet et epletre med håndklær.

Tar vi imot? Det er ikke slik at Gud elsker alle automatisk. Det gjelder «hver den som tror på ham», altså Jesus. Å tro er å ta imot. Tar du imot kjærligheten, så tror du. Bli elsket av Jesus! Det gjelder deg.

Kilde: norea.no

Norske Kvinners Kristne Avholdsforbund

Temperance Union En rusfri verden "For Gud, heim og alle folk"

VÅRT FORMÅL

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

VÅR VISJON

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

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

VÅRT HÅP:

Vårt håp er at Det Hvide Bånds arbeid og tiltak kan gjøre en forskjell i menneskers liv. Vi ønsker å oppmuntre og vise muligheter til å tjene Gud. Til å forkynne ordet om Gud og til å formidle informasjon og opplæring om rusens skadevirkninger. Slik at foreldre/foresatte har bedre grunnlag for å ta gode valg. Vi vil bidra med å bygge sterke og ansvarsbevisste familier, noe som igjen vil påvirke nasjonenes verdsett. For at dette skal lykkes må vi opprettholde eget engasjement.

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

- Utvikle og gjennomføre rusforebyggende prosjekter samt videreføre eksisterende prosjekter
- Opprettholde Det Hvide Bånd som en aktiv organisasjon inne rusfeltet
- Være orientert og oppdatert innen forskning på rusfeltet og ruspolitisk arbeid i Norge og internasjonalt. Delta i den offentlige debatten i saker DHB arbeider for.
- Sette fokus på sammenheng mellom rus og vold i nære relasjoner gjennom kampanjer, informasjon og tiltak
- Fremme samarbeid med andre organisasjoner
- Opprettholde arbeid for rent drikkevann og sanitæranlegg. (internasjonalt)
- Opprettholde og styrke barne- og ungdomsarbeid
- Vektlegge rusfritt samvær med barn og ungdom, særlig i høytidene og i feriene
- Styrke og utvikle arbeidet i foreninger og kretser
- Medlemspleie og medlemsverving

- Utvikle og gjennomføre rusforebyggende prosjekter samt videreføre de eksisterende

DHB har lange tradisjoner med å fremme en rusfri livsstil og med å hjelpe mennesker med rusproblemer. Dette arbeidet skal videreføres og utvikles. DHB skal arbeide i tråd med signaler fra Helsedirektoratet om økt satsing på prosjektarbeid i frivillige organisasjoner innen rusforebygging. Aktiviteter / prosjekter skal være rusforebyggende og rusfrie. Landsstyret, landskontoret og prosjektgruppen vil samarbeide om prosjekter og bistår med tilrettelegging og veiledning. De tilrettelegger og veileder en til å gjennomføre prosjektene.

FORLAG TIL PROSJEKTER ELLER AKTIVITETER:

- Sjelesorg eller Bibelgrupper.
- Leksehjelp eller andre etter skoletids-tilbud
- Musikk -og sangarrangement for eldre
- Konferanser og seminar om rusproblematikken. Spesielt retta mot de unge.
- Rusfrie konserter for ungdom
- Besøktstjeneste, blomstermisjonen, fengsel besøk eller skystjeneste
- DHB bladet, leirarbeid og stand
- Kreative kvelder, tilbud til barn, ungdom og familier
- Kafé eller liknende lavterskel tilbud
- Informasjon rettet mot ansatte i barnehager og skoler
- Delta i arbeidet på Dagsenter eller ungdomsklubber og andre lavterskeltilbud

a) Vektlegge rusforebyggende arbeid for barn, unge og familier Skolene er en viktig arena for å holde rusforebyggende undervisning da vi når mange på en gang. NB! Det må bare brukes seriøse aktører Idrettsarrangement er og et viktig satsingsområde for det rusforebyggende arbeidet.

b) Vektlegge sosialt arbeid Sosialt arbeid drives aktivt i Det Hvide Bånd: Blomstermisjon, besøktstjeneste, åpne møter, telefonkontakt, fengselsbesøk, foreninger m.m. Målet er å finne prosjekter og oppgaver som lar seg gjennomføre i den enkelte forening, lag eller krets.

c) Vektlegge bruk av Bibel og bønn Guds ord er grunnlag for all vår virksomhet. Vi vet aldri når vi kommer i kontakt med ufrelste mennesker. Derfor

er det viktig å bringe Guds budskap i ord og handling. Vi kan f.eks. invitere til frokostfelleskap, der en deler Guds ord og leser fra DHB-bladet. Det er veldig mange muligheter hvis vi bare ser dem og bruker dem. Vi er aldri alene «når i bønn til Gud vi går.» Husk 12-bønner. Bønn er sentralt i Det Hvide Bånd.

• Opprettholde Det Hvide Bånd som en aktiv organisasjon innen rusfeltet Det Hvide Bånd skal gjennom prosjekter, kampanjer og andre tiltak, jobbe med rusforebygging, bidra i offentlige høringer og i sosial medier, styrking av familien og kvinners rettigheter. Styrke organisatoriske kunnskaper sentralt, på kretsplan og lokalt. Det vektlegges at samarbeidet mellom landsstyret, landskontoret, kretser og lokallag er godt og effektivt.

• Være orientert og oppdatert innen forskning på rusfeltet og ruspolitisk arbeid i Norge og internasjonalt. Fagkunnskap er essensielt. DHB skal ha som mål å holde seg oppdatert om utvikling og endring innen rusfeltet og i samfunnet for øvrig, gjennom fagartikler, deltakelse på aktuelle fagkonferanser, DHB-bladet og andre aktuelle medier. Det gir oss forståelse for hvordan rus og politikk påvirker enkeltindividet og dagens samfunn.

Å treffe fagfolk og andre aktører innen feltet inspirerer til videre innsats. Det vil gi faglig oppdatering og nye ideer til rusforebyggende tiltak.

• Sette fokus på sammenheng mellom rus og vold i nære relasjoner, gjennom kampanjer, informasjon og forebyggende tiltak.

Det Hvide Bånd skal med utgangspunkt i regjeringens handlingsplan mot vold i nære relasjoner 2014-2017 og Norsk forskningssenters forskningsplan for vold og traumatisk stress 2014-2019, orientere seg om sammenhengen mellom rus og vold i nære relasjoner. Vold i nære relasjoner har et betydelig omfang og er et alvorlig samfunns- og folkehelseproblem. Vårt bidrag vil være et viktig supplement til det offentlige hjelpeapparatet.

a) FOREBYGGING AV VOLD

Ved å øke vår innsats for en rusfri verden, er vi aktive i å forebygge voldelige handlinger. «I de nordiske landene er et flertall av voldstilfellene alkoholrelaterte. Jo mer man drikker og jo oftere man er beruset, desto mer sannsynlig er det både at man utøver vold og utsettes for vold.» (Kilde-Sirus)

- Tilsluttet World Woman's Christian

Forebygging av vold er viktig av flere grunner; ikke bare for å begrense omfanget av fysiske skader, smerter og behov for medisinsk hjelp, men også for å redusere omfanget av ødelagte forhold og sosiale relasjoner. For å sikre generell trygghet, er det viktig å innse den vesentlige rollen som særlig alkohol spiller for omfanget av vold. Her er det et betydelig potensial for å begrense voldsomfanget gjennom effektive alkoholpolitiske virkemidler.

b) FOREBYGGING AV MOBBING

Det er viktig å forebygge mobbing for å opprettholde den enkeltes selvbylde. Alle har et ansvar om å bry seg om sin neste og ta et oppgjør med mobbing, både på skolen, i nabolaget og på arbeidsplassen. Alle fortjener et miljø som er fritt for mobbing. Minst 40 000 barn og unge i Norge utsettes for mobbing ukentlig eller oftere. Å bli utsatt for systematisk mobbing er den største risikofaktoren for psykiske lidelser blant barn og unge. I tillegg blir disse mer utsatt for å havne i belastede miljøer med alkohol og narkotika.

- Fremme samarbeid med andre organisasjoner

Det Hvite Bånd er medlem av Actis og vi har valgt representanter til å delta i ulike avholdsorganisasjoner. Ved å ha et felles grunnlag for samarbeid kan organisasjonene dra nytte av hverandres kompetanse, erfaring, medlemmer og målgrupper. Samarbeid kan foregå på mange måter, både som engangstiltak og mer langsiktige prosjekt, for eksempel gjennom kampanjer, kurs, konferanser, produksjon av informasjonsmateriell og annet. Foreninger og kretser oppfordres til å samarbeide med aktører innen rusfeltet i sitt lokalmiljø.

- Opprettholde arbeidet for rent drikkevann og sanitæranlegg
Mangel på rent vann gjør at det produseres, selges og drikkes sterke alkoholholdige drikker. Vannet som mange mennesker har tilgang til er sterkt forurensnet og fører til sykdom og død, særlig blant småbarn. Det samme gjør manglende sanitæranlegg. Det Hvite Bånd vil fortsette å bidra til at mennesker verden over skal få tilgang til rent drikkevann og sanitæranlegg. Dette er en menneskerett og er ett av FNs mål.

- Opprettholder og styrke barne- og ungdomsarbeidet

- Barneleirene er et svært viktig, forebyggende arbeid. Vi kan søke Olafiafondet om midler. Dette er en god arena til å formidle et enkelt budskap om farer med både rus og andre relevant emner. Her kan man formidle Guds ord, være et godt forbilde og være åpen og lyttende. Det er viktig for barn å ha kontakt med voksne og føle seg sett.
- Drive rusforebyggende informasjons og opplysnings arbeid på ulike arenaer. f.eks. skoler, konfirmantgrupper, videregående skoler og ulike barne- og ungdomsgrupper.
- Delta med stand på ulike arenaer for ungdom og offentlig.

Landskontoret har brosjyrer og informasjonsmateriell til utdeling. DHB bladet er fint å bruke til å profilere oss.

"Hverdagshelt", kampanje er i gang for å motivere og engasjere nye unge medlemmer, i aldersgruppen 6-12 år. Barna får i oppdrag å være en «Hverdagshelt» som gir hjelp og støtte til vennene sine slik at de er i stand til å velge bort rusmidler. De skriver under på en erklæring (et sertifikat) om at de er en Hverdagshelt. Foresatte skriver under på en støtteerklæring til barnet, om å støtte dem i å gjennomføre oppdraget. Dette arbeidet er viktig for å få organisasjonen til å vokse.

Unge oppmuntres til å bruke DHB sine nettsider, Facebook, Instagram, samt WWCTU- nettsider. Junioravdelingen viderefører arbeidet med å nå de unge, 12-18 år.

- Vektlegge rusfritt samvær med barn og familien, særlig i høytiden og i feriene. Positivt, rusfritt samvær og aktiviteter med barn og unge er et enkelt og gjennomførbart rusforebyggende tiltak. Ferien er en spesiell anledning til å være gode rollemodeller. Unngå alkoholbruk i samvær med barna. For å få en god kommunikasjon i familien, er det også viktig at alle legger fra seg alt digitalt utstyr!

Det å snakke og være sammen i familien er viktig. Det er forebyggende og gjør det lettere å ta opp og avverge problemer. Mange er hyperaktive på digitale medier og det medfører nye helseutfordringer. Spesielt påvirker det barnas funksjonsnivå og utvikling. Vi må formidle kunnskaper om det til foreldre og foresatte.

- Styrke og utvikle arbeidet i foreninger og kretser

Vi må stå sammen i bønn for arbeidet. Den internasjonale bønnetida er kl. 12. a) DHB bladet skal være et bindeledd i organisasjonen. Avdelings lederne skriver oppbyggelige og lærerike innlegg i DHB bladene. Kretser og foreninger sender også inn artikler og bilder til inspirasjon. Alle er oppfordret til å bruke bladet for å holde seg oppdatert.

b) Deltagelser på relevante kurs og seminarer. Det er viktig å være oppdatert på utviklingen innen rusfeltet. Det må prioriteres å videre formidle informasjon i kretsen og foreninger.

c) Målet er å opprettholde arbeidet i alle kretser og lokallag. Opprettholde og videreutvikle rutiner for rapportering og kommunikasjon mellom de lokale lagene, kretsene og landsstyret.

- Prosjektgruppen utarbeide en mal for prosjektarbeid og bistå med å få dem gjennomført.

- Medlemspleie og medlemsverving.
- DHB ønsker å ta godt vare på alle medlemmer. Vi må støtte og oppmuntre i tjenesten. Det er viktig at de som ikke kan møte opp på møtene fortsatt opplever tilhørighet og at de er av betydning. Dette kan man gjøre ved å f.eks. besøke eller skrive til søstre som ikke kan komme på møtene.

- Medlemmene oppmuntres til å ta ansvar slik at hver krets har kontaktpersoner. Medlemmer oppmuntres til å gå på foreningsmøter, kretsmøter og andre arrangementer for å oppleve fellesskap, få faglig påfyll og inspirasjon

- For Det Hvite Bånds fremtid er det svært viktig å verve nye medlemmer og å gjøre DHB en interessant og viktig organisasjon å være medlem av.
- DHB sentralt og bladet vårt skal arbeide for at medlemmene holdes informert om ruspolitisk utvikling og forskning knyttet til rusproblematikk og rusforebyggende arbeid. DHB bladet bør brukes til å deles ut, det samme gjelder oppdaterte brosjyrer.

- DHB sentralt skal arbeide for at medlemmene får organisatorisk opplæring og bistand slik at arbeidet i foreninger og kretser blir mer effektivt og aktivt.



Artikkel fra Dagen

VETLE JARANDSEN



La oss snakke om alkohol

Jeg har valgt, av egen vilje, å stille meg fremst på en plattform. Gjennom tjenesten blir jeg et forbilde for andre kristne, enten jeg vil det eller ikke.

I forbindelse med lanseringen av mitt første lovsangsalbum, gjorde jeg et intervju i avisen Korsets seier hvor jeg blant annet delte mine tanker rundt det å være et kristent forbilde.

Det jeg ikke var forberedt på, var den massive responsen rundt mitt standpunkt om være avholdsmann. Den siste tiden har det tikket inn melding etter melding fra kjente og ukjente i hele landet, og responsen har vært overveldende. **Men dette har fått meg til å lure, er det faktisk så spesielt å være en avholdsmann i dagens kirker?**

La meg først si, jeg finner ikke noe som sier at alkohol i seg selv er synd i Bibelen. Men la meg få utfordre deg med noen tanker rundt temaet.

Jeg vil gjerne trekke frem det Paulus skriver i 1. Kor 8,9. **«Men pass på at friheten deres ikke fører de svake til fall».**

Og videre i vers 13: **«Dersom mat fører min bror eller søster til fall, vil jeg aldri i evighet spise kjøtt! For jeg vil ikke føre dem til fall»**

I lys av dette, hvordan påvirker det synet vårt på alkohol?

Jeg vet selv at denne argumentasjonen kan lande på både måtehold og avholdenhet, men la meg få stille deg spørsmålet: Tror du flertallet av de med alkoholproblemer planla at de skulle få det? Eller hva med de barna som er livredde hver gang foreldrene drikker, fordi de har opplevd at pappa eller mamma plutselig kan drikke litt for mye.

Hvem er det som kjenner kosekvensene av et usunt forhold til alkohol på kroppen?

Jeg har valgt, av egen vilje, å stille meg fremst på en plattform. Gjennom tjenesten blir jeg et forbilde for andre kristne, enten jeg vil det eller ikke.

Folk leser det livet du lever, ikke de ordene du sier. Derfor mener jeg at det følger et ekstra ansvar med å forvalte dette på en god måte. Og dette er heller ikke en ny tanke.

Allerede i Mosebøkene (3. Mos 10:9 og 3. Mos 6:3) adresserer Moses at alkohol og tjeneste ikke henger sammen.

Et siste poeng jeg vil trekke frem er faktisk hva ungdomsmiljøene selv sier.

KIFO – institutt for kirke, religions- og livssynsforskning - gjorde i 2012 en undersøkelse blant 6 av Norges største trossamfunn som viser at 62 prosent av jenter og gutter mellom 16 og 25 år sier at «det er viktig at kristne miljøer er alkoholfrie».

Det som er påfallende er at kun 13 prosent av disse selv avstår fra alkohol. Hva er grunnen til dette? Trenger vi flere forbilder? Trenger vi å vise at du ikke trenger å drikke for å bli akseptert i sosiale settinger?

Jeg har i hvertfall lyst til at folk skal se på min tjeneste og mitt liv og se at disse samsvarer. **Jeg har lyst til å si til alle som selv sliter med alkohol, og til alle som er påvirket av andres problemer, at jeg er et fristed for dere. Jeg vil ikke la min frihet føre andre til fall.**

Kilde: dagen.no

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, så 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.

Kilde: actis.no

Hvilken verden lever ditt barn i?

Da mobiler og internett kom for første gang ble det lansert til godt voksne mennesker for å hjelpe dem til å utføre jobbrelaterte problemstillinger lettere.

Men etter hvert som tiden går har alderen for barn som har mobiler, internett og diverse apper sunket ned til at barn ned til 4 år har egne telefoner som de kan bruke. På samme måte har målgruppen for de som lager programvarene sunket ned til at det finnes apper og diverse program rettet mot babyer. Ja du leste riktig, til og med barn som ikke kan prate enda er en del av de som nå blir presset fremfor skjermen i større og større deler av hverdagen sin.

Dette får meg til å lure på hvordan dette kommer til å affektere de som vokser opp i dag. Det har aldri før vært en generasjon som har blitt så dratt inn i skjermens makt som nå, og konsekvensene må derfor også ikke kunnet være kartlagt enda. Men vi vet allerede at dette gir barna tilgang til ting de ikke burde se, det gir det makt til å skjule seg unna konsekvensene for det de sier, det gir dem dårligere

fokus i hverdagen og dårligere søvn, og til og med at de blir mer depressive. Hjernene våre er nemlig ikke laget for å se blått, kunstig lys, men derimot gult og rødlige lys som en kan finne i naturen. Men noe av det skumleste er at vi mister helt kontroll over hvem som har ubegrenset tilgang til å snakke med og våre barn uten at vi kan stoppe dem. Hvorfor lar vi da så mange av de unge bruke opp til 4/ 5 timer på skjermen i løpet av en dag?

Det kan være mange grunner til at barn slipper unna med å bruke skjerm så mye av dagen. En ting er at det er en lettvinnt måte å underholde barn på. En annen ting gang være at vi voksne er så slitne etter jobb at vi ikke klarer å ta opp kampen når vi kommer hjem. Og kanskje er det lærerne som ikke er flinke nok til å lære elevene til å bruke skrivebøker og blyant istedenfor å bare ta frem en data og ha alle 'skrivebøkene' på samme sted. Det er alt for lett å bare gi barna lekser på et nettsted og be dem maile leksene til deg, enn å drasse med seg alle bøker for å rette dem.

Det finnes mange grunner til at skjermene har fått en sentral rolle i

de unges liv, og det finnes ikke en enkelt løsning på det heller. Likevel, om vi ikke kan fjerne problemet, så har vi voksne et ansvar til å veilede de unge i bruk av sosiale medier og ikke tenke naivt på hva de gjør på dem og hvilke konsekvenser det kan få.

HER ER SEKS GODE RÅD FRA MEDIETILSYNET TIL FORELDRE MED BARN PÅ SOSIALE MEDIER:

1. Ta hensyn til barnas modenhet og aldersgrensene tjenestene har satt
2. Snakk med barnet om hva som er greit og ikke greit å gjøre på nett
3. Lær barna (og deg selv) å alltid spørre om lov før de legger ut bilder eller annen informasjon om andre
4. Lag klare regler for bruk i familien og snakk om konsekvenser
5. Vær en god rollemodell. Barn legger merke til det du sier og gjør hjemme, og tar etter din oppførsel
6. Snakk med andre foreldre om sosiale medier, for eksempel på et foreldremøte, og lag felles retningslinjer for bruk

*Juniorsleder
Charlotte Heintz Grydeland*



Barnesider fra 4-12 År



«Jesus elsker alle barna, alle barna
på vår jord! Rød og gul; og hvit og
svart er det samme har Han sagt!
Jesus elsker alle barna på vår jord»



Hei!
- et nytt år er begynt!

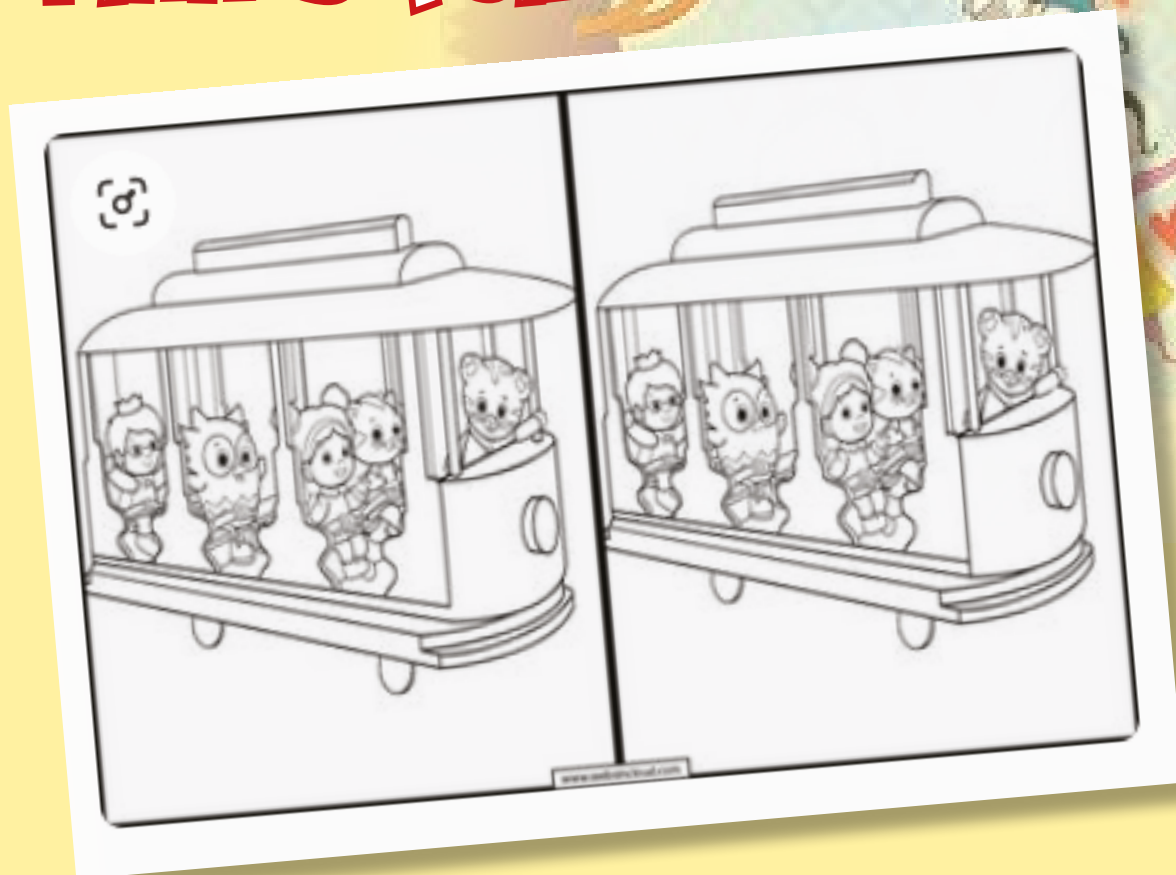
Det kan bli et år med mange overraskelser
og kanskje noenskuffelser. Når livet er tøft og
du føler deg ensom og lei, husk at du betyr
alt for veldig mange. Ingenting kan noensinne
endre deres kjærighet til deg; du vil
alltid være deres elskede barn.

Beste hilsen fra
tante M.



**Du er elsket for
den du er!**

Finn 5 feil



Fargelegg Barna



Gratulerer med
dagen til alle dere
som har bursdag i
januar, februar
og mars

Hei Mitt navn er RUSFRI REV

RUSFRI REV sier:

Vær smart, ikke start,
si nei til rus!

Si det videre....

Hilsen Rusfri Rev



Rusfri Rev laget av Per Einar Lauritzen

Løs Kryssordet

		↓		INN- FØR- SEL
		OVER- REKKE		
	DEN GANG	↓	MES- TER- SKAP	
	PAPPA		2 LIKE TYVERI	
EGYPTISK KONGE				
GRIPE				
↙		MERKE		
IKKE FIR- KANTET				

Vitser

Hva kan en mus
trekke like godt
som en elefant?
- Pusten!

Den dumme
frosken forsto ikke
et kvekk!



SMOOTHIE MED MANGO OG JORDBÆR

Lag en smoothie med jordbær, mango og banan på morgenvisten istedet - det gir en liten boost, litt sommerfølelse og en god start på dagen.

INGREDIENSER (4 porsjoner)

300 g frisk ananas
1 stk banan
100 g jordbær
1 stk mango
ca. 2 dl eplejuice eller melk, kokosmelk, appelsinjuice, mandelmelk, havremelk e.l

SLIK GJØR DU

Kutt opp frukt, og legg den i sip-lock poser.

Legg posene i fryseren frem til du skal bruke en eller flere av dem.

Ta ut en pose av fryseren. Hell væske i blenderen, og ha i den frosne frukten fra posen. Kjør smoothien til den er jevn og fin.

Kilde: matprat.no

TIPS!

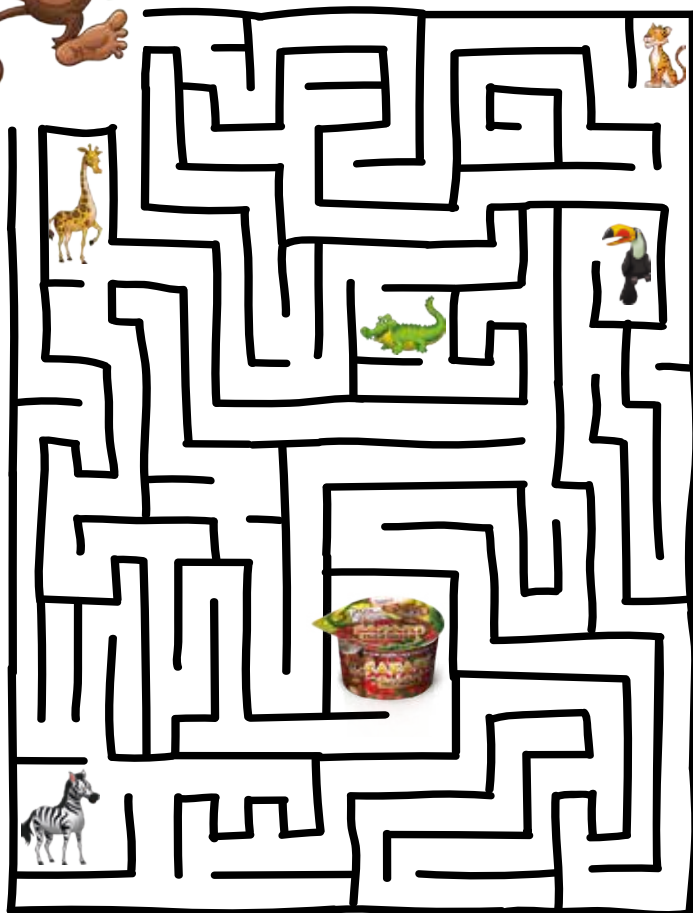
Vil du ha en litt mer kremet smoothie, kan du tilsette et par spiseskjeer yoghurt. Ønsker du den søtere (om du har brukt syrlige frukter) kan du ha i litt honning.



Labyrint



Ape er sulten, og trenger hjelp til å finne mat! Det er mange blindveier og hindringer underveis. Tegn deg frem til müsliyoghurten!



UNGDOM OVER 13 ÅR



**ADVARSEL - IKKE ALLE ER DEN SOM DE
GIR SEG UT FOR Å VÆRE!**

FARGELEGG BILDET





Ungdom over 13 år

SAMSON OLSEN

Mobilbruk

Visste du at en gjennomsnittlig person vil bruke 4 år av livet sitt på å se ned på mobiltelefonen sin? Det er litt ironisk at alle kontaktene vi har på telefonen kan få oss til å faktisk miste kontakt.

Det er kanskje ikke så rart i et samfunn fullt av iPhones, iMacs og iPads, med så mange I's, men ikke nok WE og US. Teknologi har gjort oss selvopptatt og atskilt, mer enn noen gang før.

Mens det i teorien skal knytte oss sammen, så har utfallet blitt det motsatte. Kanskje vi bør klassifisere Facebook, Instagram og Twitter

som hva de egentlig er; Anti Sosiale Nettverk. Når vi får større og større vennelister, så blir vi mer og mer venneløse.

Hvis vi ikke passer på, kan vennskapene våre bli mer knust enn telefonene våre. Vi sitter på medier og måler egenverd basert på følgere og likes, mens vi ignorerer vår Gud og dem som faktisk liker oss.

For om lag et år siden spurte jeg en kamerat om han ville snakke sammen 'face to face'. Han svarte; Ok, når vil du skype? Jeg ble litt sjokkert og tror at min generasjon er blitt overstimulert av sosiale medier.

Ta kontroll og ta et valg. Jeg vil ikke lenger ødelegge et fint

øyeblikk ved å filme det med telefonen, men heller oppleve det. Jeg skal ikke ta bilde av måltidene mine lenger, men heller bare nyte dem. Og hvis jeg vil legge ut et gammelt bilde, hvem sier at jeg må vente til #throwbackthursday?

Hvis du er en av de få som har valgt å ta mer avstand fra sosiale medier og mobilbruk; Gratulerer!

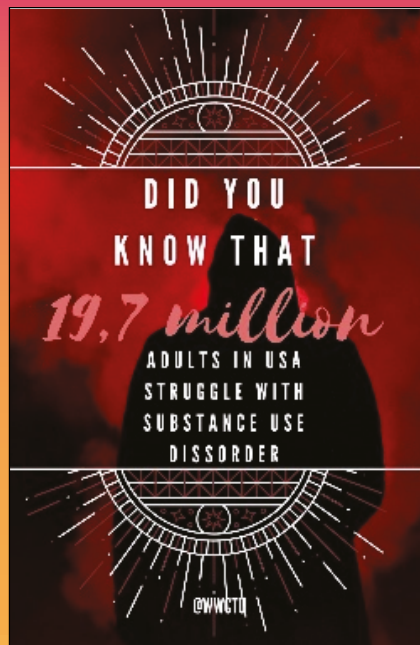
Vi har et valg, og det bør ikke bli sett ned på å ville trappe ned. Men vi må gjøre det selv, fordi det vil ikke bli autokorrekt.

Jeg ser for meg verden der vi smiler når vi har 10% batteri igjen på telefonen, fordi det betyr at vi vil være 10% nærmere en ekte verden.

VÅR PLATTFORM FOR UNGDOM

INSTAGRAM

- Instagram er en app som er hovedsakelig en bildeformidlingstjeneste.
- En kan også dele videoer som er opp til 59 sekunder lange i gangen.
- Gjennom Instagram kan vi som organisasjon nå ut til ungdom via en plattform de bruker.
- Instagram gjør det også lett å opprette kontakt, og gjøre seg synlig for andre organisasjoner ved å sende meldinger og tagge dem. Det gjør det også enkelt å hjelpe organisasjoner med same mål ved å dele det de har laget og støtte opp under det de poster. Det har også en unik mulighet til å nå nye mennesker ved å bruke populære hasjtags.
- En hashtag er en # fulgt av et ord eller en setning. For eksempel, #rusfri eller #DetHviteBånd. Ved å sette dette under bildet ditt kan du lede alle menneskene som søker opp #rusfri til å se bildet ditt, selv om de ikke følger kontoen din.
- Instagram kan brukes til å dele alle brosjyrer og annet materiale laget av Det Hvite Bånd, eller bilder av interessante artikler og nye forskninger.
- For å få Instagram går du inn på smarttelefonen din, går inn på app-butikken, søker opp Instagram og laster den ned på telefonen.





Båltips

Ungdom over 13 år

UNGD. AVD. LEDER:
SELMA JOYCE OLSEN



som holder deg varm gjennom vinteren

Nå som det er vinter og kaldt i lufta, er det viktig å holde seg varm på andre måter. Inspirert av Johanne Refseth, som står bak kontoen @psykologmedsovepose på instagram, har jeg begynt å brenne mye bål. Personlig mener jeg at det klart må være en av de beste og mest bokstavelige måtene å holde seg varm gjennom vinteren på.

Det krever lite, er lett å planlegge og man angrer sjelden på å ha vært ute og grillet. Den eneste haken jeg kommer på er at man er litt avhengig av opplettsvær. Dette kan bli noe vanskelig dersom du bor i Bergen, men jeg tror at selv i Bergen er det mulig å gripe båldagene bare man er flinke å utnytte timene med opphold. Her er et par tips og grunner som kan inspirere deg til å dra ut og nyte naturen nå i vinter!

SKAFF VED SOM ER LETT Å RIVE AV BARKEN PÅ

- Bark er naturens tennbricketter. Den er lett å tenne på og gjør at resten av veden tar fyr. Hvis du får tak i ved med litt løs bark på, går det litt forttere å få fyr på bålet. Det er såklart også mulig å bruke papir, men det føles mer viking å bare bruke det naturen bidrar med.

UNNGÅ Å FRYSE

- Ta med varme klær og sitteunderlag. Bålet varmer, men

man skal jo gå både til og fra og vinteren er kald selvom man har flammer foran seg. Så lenge man kler seg godt blir det en mer komfortabel opplevelse enn hvis man fryser veldig!

PROVIANT

- Man kan selvfølgelig lage bål uten å lage mat, men hvis man har med noe å grille på bålet gjør det båletiden lenger og ekstra koselig. Her fins det mange muligheter. Noen retter krever at man har en bålgrype, men det fins fortsatt mye godt man kan lage uten. Eksempler:
- ostesmørbrød i folie (legg den rett på glørne)
- pølse i brød/lompe
- banan i folie med sjokoladebiter inni
- laks med grønnsaker i folie

DRA ALENE ELLER MED VENNER

- Å lage bål sammen er en perfekt måte å bli kjent på, eller en fin måte å tilbringe tid med gamle venner
- Det er ingen tvil om at den gode samtalen kommer frem ved bålet. Det er sjelden så lett å dele både gleder og sorger som rundt bålet.

BÅLETS HELSEEFFEKTER

- Johanne Refseth, som står bak @psykologmedsovepose på instagram, nevner noen fordelaktige helseeffekter ved bålrensning. I et utdrag fra bloggen hennes, skriver hun, «bare det å være ute i naturen gir gode helseeffekter som lavere puls, lavere blodtrykk og bedre immunforsvar. Det er også forskning som tyder på at

angstnivået til oss mennesker er en del høyere når vi er i et bymiljø, mens det går ned når vi er ute i naturen. Det at angstnivået går ned gjør også at andelen positive følelser økes, hvilket selvfølgelig er behagelig. Videre er det også vist at man tenker mer konstruktivt rundt problemer når man er ute i naturen.» (<https://www.psykologmedsovepose.no/blogg/2018/10/7/friluftsliv-og-psykisk-helse>)

Det er altså mange gode grunner til å bli med ut og grille. Gud har skapt en så vakker natur at det ville vært dumt å ikke utnytte den. Og det aller beste er at man trenger ikke være veldig friluftsmenneske for å kunne bli med på båltur! Alt man trenger er fyrstikker og litt ved og så er man igang. Håper dere har en fin bål-vinter!

(Det er viktig å nevne at bålrensning krever bålrett også. Reglene for bålrensning i Norge er mellom 15. september og 15. april, og man skal alltid slukke bålet når man er ferdig.)





Avdeling Bibel og bønn

MAY BRITT RØYRVIK

Den kjæraste boka eg har i heimen er Bibelen

Det er så underleg med den boka. Eg les boka, og boka les meg.

Gong på gong opplever eg å slå opp i Bibelen, for så å få eit ord rett inn i situasjonar og omstende eg står i. Bibelen er det fyrste eg pakkar når eg skal på reis, og det fyrste eg tek ut når eg kjem heim att.

Guds ord utrettar det det er sendt til. Det er Jesus me møter gjennom ordet i Bibelen. Hugs at ordet vart menneske, full av nåde og sanning.

Gud talar til deg og meg gjennom ordet sitt.

Ta deg tid til Bibel og bøn!! Det er det aller viktigaste me som kristne kan bruka tida vår på. Om det minkar på medlemer og aktivitetar i foreininga, ikkje fortvil.

Søk fyrst Guds rike og hans rettferd, så skal du få alt det andre i tillegg.

Godt nytt Bibel og bønår til alle små eller store DHB foreiningar i Noreg. Hugs de utgjør ein skilnad. Du er utvald av Gud til

den tjena du står i for Gud heim og alle folk.

Me kan gå 2020 trygt i møte i kampen for ein edru livsstil og til hjelp og støtte for kjende og ukjende som slit med rus.

Ingenting er umogeleg for Gud.

May Britt Røyrvik



Husk 12 bønner!

Det er alltid noen som ber rundt hele verden





Slik har vi det: - Livskvalitet og levekår

Noen trives med å møte nye mennesker hele tiden, og har et stort nettverk, mens andre foretrekker noen få gode relasjoner. For noen er bestemor viktigst i verden, for andre er pappa viktigst, for atter andre er det bestevenninna eller naboen gjennom 50 år. Og med endring i livssituasjon flyttes hovedvekt fra den ene til den andre.

Forfatter:
Signe Vrålstad

SOSIALE RELASJONER

Slik har vi det – livskvalitet og levekår, utgave 2017

At noen viser interesse for det du driver med, og det å ha noen du kan dele små og store opplevelser, gleder og sorger med, er en kilde til livskvalitet og trygghet. Sosiale bånd handler ikke bare om de private båndene som trekkes mellom mennesker, men også om trådene som binder oss alle sammen, også vi som ikke kjenner hverandre.

Styrken i båndene regulerer hvordan vi møter hverandre og tilliten vi viser hverandre.

Det er også en sammenheng mellom livskvalitet og tillit – tilliten til andre tenderer til

å være lavere i europeiske land der det også rapporteres en gjennomsnittlig lav tilfredshet med livet (Eurostat 2015a).

Sommeren 2017 presenterer Statistisk sentralbyrå «Slik har vi det», en ny temaside for livskvalitet og levekår. Vi har delt inn livet i 10 ulike områder med utvalgte indikatorer innenfor hvert område.

Hver tirsdag legger vi ut resultater for ett livsområde. De aller fleste har noen i livet sitt som de kan regne med hvis de får store personlige problemer, eller hvis de trenger praktisk hjelp. Samtidig kjenner en god del av oss på ensomheten. Hvis vi ber folk tenke tilbake på de siste 14 dagene, svarer 16 prosent at de har vært plaget av ensomhet.

I et samfunn der tilliten er høy er det enklere å få til samarbeidsrelasjoner (Barstad 2014). I Norge har 54 prosent svært høy tillit til medmennesker, mens 1 av 3 har jobbet minst 10 timer gratis for en organisasjon i løpet av det siste året. Både de nære og mer fjerne båndene vi har til

medmennesker varierer med alder og økonomi. Mens både muligheten for praktisk hjelp og det å kunne regne med at noen stiller opp svekkes med årene, øker tilliten til medmennesker.

De som bor i husholdninger med lave inntekter har oftere svakere sosiale bånd enn de som bor i husholdninger med høyere inntekt. Dette gjenspeiles også i at en økonomisk utsatt gruppe som uføre oftere opplever svake sosiale bånd.

Når det er sagt, kommer flertallet i alle grupper godt ut av det sosialt.

Sosiale relasjoner

Andel personer 16 år og over



8 %

har 2 eller færre personer de kan regne med ved store personlige problemer



85 %

har noen å spørre om råd eller hjelp



16 %

er plaget av ensomhet¹



54 %

har svært høy tillit til medmennesker



30 %

har jobbet minst 10 timer gratis for organisasjoner siste år

Statistisk sentralbyrå
Statistics Norway

Kilde: Levekårsundersøkelsen EU-SILC, 2014.
¹ Levekårsundersøkelsen om helse, EHIS, 2015.
Foto: Foticom.com, Colourbox.com.



Mål nr 8: Gode jobbar og økonomisk vekst.



Gå inn for bærekraftig økonomisk vekst , gjennom meningsfullt og produktivt arbeid for alle.

MÅL 8.2:

Oppnå høgare nivå av økonomisk vekst ved å gjera arbeidet variert , teknisk oppgradert med mykj innovasjon. Også fokus på høge verdiar og arbeidsintensive sektorar.

Alkoholmisbruk fører til høge kostnader i arbeidslivet.

Den økonomiske byrden som alkoholmisbruk legg på brutto nasjonalproduktet i somme land er stor. Den er opp mot 5,44 % i somme land. Kostnadane av alkoholmisbruken er målt i ulike regionar av verda.

Den er av massiv storleik:

I EU kostar misbruket 156 milliarder euro i året I USA kostar det 233,5 milliarder dollar i året.

I SørAfrika er det høgt nivå på kostnadene som alkohol gjer på bruttonasjonalproduktet. Når du tek med konkrete tal og dei som er vanskeleg å måle er skaden alkohol gjer nærare 300 milliarder Zar som er deira pengeeinhet. Det utgjør 10-12 % av bruttonasjonalproduktet.

MÅL 8.6:

Innan 2020 få redusert arbeidsledighet mellom ungdom betrakteleg.

Ikkje la nokon ungdom vera utan arbeid, utdanning eller i arbeidstrening.

I 2013 var over 14% av ungdom mellom 16 og 24 år (nesten 900 000 ungdomar) i England utan arbeid, utdanning eller arbeidstrening.

Dette konseptet utan arbeid, utdanning eller arbeidstrening ber i seg eit stort potensiale til å sjå på sårbarhet hos ungdom, som inkluderer arbeidsledighet, at dei sluttar utdanning før den er fullført og problem dei har på arbeidsmarknaden.

At dei startar tidleg med alkoholmisbruk er ein vel dokumentert risiko når dei sluttar skule tidleg utan fullført utdanning.

MÅL NR 8.8:

Vern arbeiderane sin rett og sørg for trygge omgjevnader for arbeiderane , inkludert folk frå andre land. Særleg viktig å ta vare på immigranter av hokjønn og dei som har eit farefullt arbeid. Problem som alkohol skaper på arbeidsplassene i form av tapt produktivitet. På verdsbasis er alkohol nr. 1 av risikofaktorane i samband med dårleg helse og for tidleg død mellom dei som er 25 til 59 år gamle. Dette er midt i den målgruppa som er på sitt mest produktive.

I samband med alkoholmisbruk går det tapt lønningar for milliarder av dollar kvart år. Alkohol er ein stor risikofaktor når det gjeld å møte opp på arbeid eller å halde seg heime. Det er ein tydeleg samanheng mellom mengden alkohol du konsumerer og kor ofte du er sjuk og held deg heime.

37 % av arbeidsfolket i Storbritannia innrømmer at dei har gått på arbeid med fyllesjuke som har påverka produktiviteten deira.

34% AV 1300

konstruksjonsarbeiderar som vart spurt sa at dei hadde arbeidd med folk som var alkoholpåverka.

8





Ung usikkerhet - redd for fremtiden

Året som gikk var preget av KLIMA-debatten og uroen for fremtiden på jorda hvis ikke vi mennesker tar tak i de mange klimautfordringene. I tillegg er mediebildet nå på nyåret fullt av bilder og reportasjer om krig og rykter om krig.

Ikke uventet da at barn og unge, ja voksne med, blir engstelige og redde, og som vi vet, frykt og redsel virker lammende på oss mennesker.

I dagsavisen, "Dagen" 16.01.20. står det med store typer: "UNG KRIGSFRYKT" "Bildet i sosiale medier gjør at mange ungdommer er redde for utbruddet av 3. verdenskrig."

– "de unge ser på Youtube og blir redde for en ny storkrig –"

Som svar på dette gikk Berit Andersen, seniorrådgiver på barn og medier i Medietilsynet, ut i samme avis den 18.01.20. med råd til foreldre: **"Ber foreldre lytte til barns frykt for 3.verdenskrig."**



Seniorrådgiveren peker på at barn trenger voksne som er til stede. Det er viktig å snakke med barna hva de har sett, og ikke minst lytte til dem. De må få håp, så ikke verdensbildet blir helt svart.

SLIK SNAKKER DU MED BARN OM NYHETER SOM ER SKREMMENDE

Redd Barna gir 10 gode råd om hvordan snakke med barna, ta de på alvor.



1. La barnet ta initiativet og styre samtalen.
2. Tilpass samtalen til barns alder og utvikling. Husk at barn ofte forstår mer enn vi tror-
3. Hjelp barnet til å sortere og rydde i det hun eller han vet eller tror, og til å gjøre det enklere å forstå og håndtere. Gi trygghet så langt det er mulig.
4. Vær ærlig og tydelig overfor barnet. Ikke si ting som ikke stemmer med virkeligheten fordi du vil skjerme barnet. Vurder situasjonen og si det som er nødvendig for at barnet skal forstå.
5. Når du forteller om det som er vanskelig, fortell også om hva som gir håp og som kan hjelpe.
6. La barnet få god tid i samtalen. Vis respekt om barnet selv ønsker å avslutte eller skifte samtaleemne. Kanskje kommer barnet tilbake til deg for å fortsette samtalen senere?
7. Gjør gjerne andre ting sammen mens dere snakker, som for eksempel å tegne, gå på tur eller lignende. Det kan skape en trygg ramme for samtalen og gjøre det lettere å formidle ting det er vanskelig å sette ord på.

8. Ta barnet og barnets følelser på alvor. Ikke døm eller fornekt det barnet føler. Ikke snakk bort det barnet sier.
9. Gjenta det barnet har sagt for å få bekreftet at du har forstått riktig.
10. Selv om du er voksen vet du ikke alt, og det er det helt greit å være ærlig på. Kanskje kan dere finne ut av ting barnet lur på sammen.

Vi som har levd en stund og som kanskje har opplevd krigen i vårt land og uro og usikkerhet i verden ellers, vet at dette var skremmende for mange mennesker; det ødela både liv og helse og familie forhold.

Men det å ha voksne trygge personer en kunne fortelle ting til, gjorde livet og det skremmende mindre farlig. Vissheten om Gud som ser og det å ha et "ankerfeste for sjelen, som når innom forhenget", en fast grunn å stå på, gav mitt liv en trygghet som overskygget redselen og det skremmende. Det må vi heller ikke glemme å fortelle til barn og unge som engster seg for fremtiden. ❤️

Rusreform – fra straff til hjelp

Jørgen G. Bramness og Anne Line Bretteville-Jensen

Behandling kan hjelpe de avhengige, men forebygging og skadereduksjon må styrkes for at Norge fortsatt skal ha en relativt lav rusmiddelbruk i befolkningen.

RUSREFORMUTVALGET

leverte før jul en modig innstilling. Utvalgets mandat var at reaksjonene på ulovlig rusmiddelbruk skulle flyttes fra straff til behandling, blant annet for å fjerne moralismen fra storsamfunnets møte med personer med rusmiddel problemer.

Ved å ta bort straffen kan skammen reduseres, og folk som sliter kan lettere komme til behandling. Men rusmiddelbruk kan føre med seg mange ulike negative konsekvenser, langt flere enn dem som lar seg behandle.

Rusreformutvalgets forslag vil ikke løse disse problemene, eller nå alle som berøres. Denne rusreformen kan oppnå noe, men andre tiltak må også vurderes.

BEHANDLING GJELDER AVHENGIGHET

Slagordet som har vært brukt for å «selge» rusreformen, har vært at man skal behandle i stedet for å straffe. Som annen behandling skal imidlertid rusbehandling være frivillig, ønsket og nødvendig.

De aller fleste brukere av ulovlige rusmidler oppfyller ikke disse kriteriene.

Rusbehandling i Norge retter seg i hovedsak mot dem som er avhengige av rusmidler. Blant dem som bruker rusmidler, blir bare en liten andel avhengige. Og blant dem som blir avhengige, er det bare en liten del som ønsker og søker behandling. Det er denne, relativt lille gruppen av rusmiddelbrukere, som helsevesenet kan hjelpe.

Det er svært få av dem som tidligere kunne komme i politiets søkelys, som nå kan, eller skal, behandles. Dette fordi de ikke har en behandlingsbar tilstand. Man kan ikke behandle «bruk av cannabis på en lørdagsfest», og helsevesenet har ikke noe å tilby

EXIT

s Jeppe når han drar en stripe kokain. Dersom myndighetene ønsker å påvirke bruken av rusmidler blant dem som ikke ønsker eller ikke trenger behandling for et avhengighetsproblem, må andre tiltak på banen.

ANDRE HELSEPROBLEMER

Er det så farlig, da? Om noen røyker litt cannabis eller drar en stripe kokain? Nei, kanskje ikke for mange. De kan bruke sin kokain, amfetamin, heroin, cannabis, MDMA eller LSD uten at dette medfører negative helsekonsekvenser.

Akkurat som mange kan røyke tobakk, sykle uten hjelm eller kjøre uten sikkerhetsbelte uten at noe galt skjer.

Men vi vet at det medfører en økt risiko for helseproblemer å bruke rusmidler av ulike slag. Risikoen er selvsagt større hos dem som bruker mye rusmidler (og som har en behandlingsbar lidelse).

Men siden det er relativt mange som bruker bare litt narkotika, tilsier den store talls lov at det nettopp er blant dem som bruker mindre og «kontrollert», at de fleste negative helsekonsekvensene oppstår.

Hos disse er det ikke avhengighet som er problemet, men heller de akutte problemene som oppstår under påvirkning av rusmidler. Dette inkluderer mange av de skadene man møter på legevakten i helgene, som for eksempel resultater av slåssing, fallskader, uønskede seksuelle hendelser eller skader som følgende av ruspåvirket kjøring. Rusutløste psykoser er også relativt vanlig.

De siste månedene er det kommet tre viktige artikler som viser at økt bruk av rusmidler og den økte styrken av cannabis i Europa har ført til en betydelig økning i antall rusutløste psykoser.

AFTENPOSTEN MENER:

Ja til avkriminalisering av narkotika.



SOSIALE PROBLEMER

Sosiale konsekvenser av rusmiddelbruk oppstår ofte, også blant dem som ikke søker behandling. Folk som er ruspåvirket, har nedsatte kognitive evner, de husker dårligere og er dårligere til å løse problemer. Dette kan gi reduserte jobb- og skoleprestasjoner, i neste omgang lavere produktivitet og lønn.

Demotivering og passivisering rammer en del unge rusmiddelbrukere. Effekter av brutte sosiale relasjoner og barn som lider under foreldres rusmiddelbruk går ofte under radaren til hjelpeapparatet, og konsekvensene kan uansett ikke alltid behandles.

Rusmiddelbruk øker med andre ord risikoen for mange negative konsekvenser knyttet til helse og sosiale forhold. Mange av disse blir ikke løst ved å tilby rusbehandling.

POLITIKERE: Kjemp for en rettferdig ruspolitikk for brukerne | Kenneth Arctander

FOREBYGGING

Om vi ønsker å gjøre noe med de fleste skadene som følger av rusmiddelbruk, må vi forebygge! Vi sier ikke at kriminalisering er en god forebyggingsstrategi, men det er en forebyggingsstrategi, og den kan ikke erstattes med behandling.

For å holde rusmiddelbruk og rusmiddelrelaterte skader på et lavt nivå, må vi ha en annen forebyggingsstrategi og økt fokus på skadereduksjon. I kjølvannet av rusreformutvalgets overlevering av sin NOU har vi sett reportasjer fra marginaliserte rusmiddelbrukere i norske storbyer. Her skal vi selvsagt tilby behandling og holde lovens lange arm unna. Men selv om disse er det mange forbinder med «rusmiddelbrukere», representerer de slett ikke alle brukere av rusmidler. Ikke engang de fleste.

ØKT BRUK PÅ SIKT?

Det er mange forhold som påvirker unges rusmiddelbruk. Lovgivning og straffetruassel er bare én av flere faktorer som har betydning for om man sier ja eller nei når de tilbys en joint, en pille eller en stripe. Med eller uten kommende lovendring ser vi at flere av de faktorene som påvirker rusmiddelbruk, endres. Økt bruk kan komme på grunn av endrede priser, holdninger til bruk, oppfatning av hvor farlig det er å bruke, nye typer av rusmidler, nye inntaksmåter osv.

Økt bruk vil gi økte problemer. Behandling kan hjelpe de avhengige, men forebygging og skadereduksjon må styrkes for at Norge fortsatt skal ha en relativt lav rusmiddelbruk i befolkningen.

Dette er den første av tre kronikker om Rusreformutvalgets forslag fra Jørgen G. Bramness og Anne Line Bretteville-Jensen, seniorforskere ved Folkehelseinstituttet.

Kilde: regjeringen.no



**Vi er ikke alene i dette
for "Gud,**

Vanuatu



Paraguay



**Planlegging
er viktig!**

viktige arbeid, Heim og alle Folk"

Verden rundt



Philippines



Nepal



Tanzania



JUELMØTE HAUGESUND

Haugesund Hvite Bånd hadde sitt julemøte lørdag 14. desember. Vi har i mange år hatt julemøte og da er alle hjertelig velkommen.

Det er godt å holde på tradisjoner i adventstiden og

alle koser seg i et kristent fellesskap med risgrøt m/tilbehør og kaffe og småkaker.

Alltid har vi hatt besøk av Loftsmusikken som synger og vitner og det setter sin glans over dagen for oss. Vi vil oppmuntre andre til å arrangere julemøte, det er godt spesielt for den som er

ensom og sliter i adventstiden og kjenne fellesskapet med andre.

Det var åresalg og trekning av julebasaren. På dette julemøte var vi 54 deltakere som ønsket hverandre fortsatt god adventstid og en velsignet julehøytid.

Nå ønsker vi hverandre en God påske

Hilsen Aud Karin Førland.



JULEMØTE MED TRADISJONER

Stord Hvite Bånd har i mange år hatt som tradisjon å arrangere julemøte i starten av desember. I det gamle Hagerupshuset, midt i Leirvik sentrum, er det alt pynta til jul både i kafestova og i salongen.

Det gjer det enklare for oss som stiller istand. Vi bidreg med dekkka bord med juleservietter og julestjerner.

Dette har vert vår måte å samlast til Hvite Bånd møte på, både for medlemmer, men også mange andre finn vegen inn.

Rømmegrøt med tilbehør har vi før programmet, litt seinere er det kaffi og julekaker, og med tid til ein god drøs.

Våre trufaste Hvite Bånd søstre, Hvitveisene fra Haugaland og Karmøy, har vert med oss i alle år, dei kjem kjørande i all slags ver og på allslags føre.

Vi er mykje takksame for at dei stiller opp med flott juleprogram, solosang, duett, og kor, juleevangeliet vert lese og vi syng i lag desse gode, gamle julesongane våre.

I år var vi så heldige å få feire Aud Karin Førland sin 75 års dag! Veldig flott og takk skal du ha Aud Karin, at vi fekk lov og vere med og synge Happy birthday for deg!

Med oss var og korpsleder i Stord Korps av Frelsesarmeen, Marianne Naustdal. Ho hadde eit flott innlegg om det å pynte til jul, om Gud som liker at det er fint og med kvalitet; "Gud liker ikkje juggel!"

Utlodning og trekking av julelotteriet er siste post på programmet. Alltid like spanande kva og kven som vinn!

Til saman var vi over 20 personer som fekk oppleve juleglede og felleskap i Jesu navn.

Brita Nilssen



Hilsen fra Landskontoret

Det Hvite Bånd har sitt landskontor i Torggata 1, Oslo. Dette er Actis - Rusfeltets samarbeidsorgan sin administrasjon, og DHB har kontor felleskap med mange andre avholdsorganisasjoner. Hit henvender kretser, foreninger og enkeltpersoner seg for å få praktiske råd, og materiell

tilsendt. Landskontoret fører regnskap for landskassen, gavefondet og Olafiafondet.

Medlemsregistrering og innkreving av kontingent skjer her. Landskontoret har telefontid mellom 10 - 14 hver dag. Landskontoret forbereder saker og

iverksetter de saker landsstyret vedtar. Landskontoret utarbeider søknader om økonomisk støtte, og rapporterer for mottatt støtte til myndighetene. Landskontoret arbeider med opplegg av landsmøter, lederkonferanser og andre arrangementer. DHB er medlem av Hovedorganisasjon Virke.

Hilsen fra Landskontoret

Ønsker alle et godt nytt år! Podcasting er en ide og kan være en måte å publisere lyd- og videoopptak på internett. Kanskje er dette en ny måte å spre budskapet til Det Hvite Bånd, slik at vi kan nå ut til enda flere mennesker som kan bli medlemmer her hos oss.

Landskontoret har gått over til nytt medlemsregister som heter

Styreweb og vi er gang med denne prosessen.

LANDSSTYREMØTE

Neste landsstyremøte er 17 og 18 mars 2020 og vil holdes her i Oslo.

ACTIS KONGRESSEN APRIL 2020

Kongressen avholdes på Thon Hotel Opera i Oslo, lørdag 25. og søndag 26. april 2020.

Som vanlig arrangerer actis en fagkonferanse dagen før (fredag 24), årets tema blir etter planen den kommende rusreformen. Ønsker alle en god vinter!

Kathleen B. Hansen, (vikar)
kontorsekretær

LANDSSTYRE / AVDELINGSLEDERE I DET HVITE BÅND



LANDSLEDER:
Oddrun Småbrekke
Mob. 474 41 395
oddrun_lars@yahoo.no

NESTLEDER:
Torgunn Søyland Skoglund
Mob. 48 19 70 45
torgunnskoglund@live.no

BARN OG JUNIORLEDER:
Charlotte H. Grydland
Mob. 986 45 253
laurizencharlotte@gmail.com

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

Astrid Opheim
Mob. 98 03 33 42
astrid.opheim@hotmail.com

Oddny Liv Skårland
Mob. 48 22 14 88
oddnyskarland@gmail.com

Det Hvite Bånds blad 36

Hjertelig takk!



Hjertelig takk for alle gaver som er gitt til Det Hvite Bånd sitt arbeid og brønn i 2019.

På slutten av året i 2019 har vi sendt penger til brønngraving og rent vann. Vi er med på å bidra til å sikre og hjelpe menneskers tilgang til rent vann. Jeg har lest at 844 millioner mennesker i verden ikke har tilgang til dette, så det er fortsatt et stort behov for støtte til brønner med rent vann.

Nå er det et nytt år og nye og gamle oppgaver for Det Hvite Bånd. I det nye året er det fortsatt mange utfordringer i avholdsarbeidet, og vi har fått en ny rusreform som vi setter oss inn i.

Jeg vil benytte anledningen til å ønske dere alle et godt og velsignet påske.

*Hilsen Marit Langeland,
kasserer*



Gaver

BRØNN

Tromsø Hvite Bånd	4 000
Klepp Hvite Bånd	1 500
Harstad Hvite Bånd.....	1 000
Judith Skeie	1 500

DHB

Domkirke offer	4 432
Klepp Hvite Bånd	1 500
Harstad Hvite Bånd.....	2 000
Asbjørg Bildøy.....	600
Troms Krets	2 000
Toril-Annie Sellevold.....	300
Bryne Hvite Bånd	1 000

BARN/UNGDOMSARBEID

Torgunn Søyland Skoglund	300
Torgunn Søyland Skoglund	200
Troms Krets	4 000

WWCTU VERDENS KASSE

Haugesund Hvite Bånd USD.....	1 000
-------------------------------	-------



Nye medlemmer

vervet av

Synnøve Lien Aasebø, Tørvikbygd.....	Oddrun Småbrekke
Edna Røyrvik, Tau.....	Kari Inger Vik Straume
Brit Elin Fauske, Stavanger.....	Kari Inger Vik Straume
Reidun Kalleklev.....	Birte Haugland





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

Medlemskapet

Navn:

Adresse:

Fødselsdato:

E-post: Tlf:

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

Navn:

Adresse:

Lyset og livet

Påskemorgen slukker sorgen,
slukker sorgen til evig tid.
Den har oss givet,
LYSET OG LIVET.....

Ein kjend og kjær påskesalme av
N.F.S Grundvig, skreive i 1843.
Det er med andre ord 177 år sidan
salmen vart ført i pennen, men
dagsktuell og i 2020.

Jesus er verdens lys. Gjennom
hans forsoningsverk på Golgata får
alle som har teke i mot Jesus del i
det evige livet. Eit liv som strekkjer
seg utforbi døden.

Bibelen viser oss vegen å fylgja.
Den smale veg vert ikkje mindre
smal ettersom tida går. Nei, det vil
kosta oss truande meir og meir å
halda fast på Guds ord. Eg vil tru
det er fleire enn eg som kjenner
på det i kvardagen. Verden rundt
oss forfell gjennom gudløysa som
breier seg ut.

Då er det godt å ta si tilflukt i
Herren, venta på han, så vil han
hjelpa. Det finnes ingen bakkar
som er så bratte at ikkje Herren kan
gå med. Du vil heller ikkje støyta
på motstand og prøvingar som er
større enn at Herren vil gje deg
styrke til å stå dei gjennom.

Kva grunnlag har eg til
il å kunna sei dette som eg
no skriv?

Eg kan utan å blunka og utan å
tvila stå fast på det eg skriv. Det
Heilage Ordet seier meg det. Guds
ord står fast til evig tid.

Det er viktig at me som truande
kristne lever i lyset med liva våre.
Jesus er verdens lys. Det er i han
me lever, rører oss, og er til.

Me vil ikkje klara å leva nær Jesus
med uoppgjorde ting i liva våre.

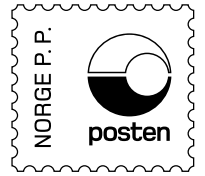
Eg takkar Gud for Den Heilage
Ande som på underfullt vis avslører
ting i hjarta mitt som eg må venda
om ifrå, be om tilgjeving for. I
etterkant kjenner eg på ny Guds
fred, frimod og glede senka seg.
Det er mange rundt oss som endå
ikkje har funne fram til livet i lyset,
JESUS.

Du og eg er sett til å vera Guds
forlenga armar og bein her nede.
Gjennom bøn vil Gud visa oss
retninga å gå. Han vil senda i vår
veg naboar og vener, kjende og
ukjende som endå ikkje har funne
fram til eit liv i lyset. Lat 2020
verta året der du vågar å utfordra
menneske til å ta i mot Jesus.

Gjennom bøn vil Gud førebu dei du
ber for på frelsesutfordringa.

Guds signing til dere,
For Gud, Heim og Alle Folk.

Hilsen May Britt Røyrvik



HÅP FOR FREMTIDEN

*Verdens Avdelingsledere for Ungdom, alle 24 år:
Charlotte Heintz Grydland (Norway), Emy Barrientos (Guatemala) and
Hannah Oh (Korea). Sarah Oh, 2 høyre er Utdannings Director.*