RUSFRI VERDEN

Det Hvite Bånd

110. årgang nr. 5 og 6 2020

Ta godt vare på morgendagens ledere!

Redaktørens spalte

MARGARET ØSTENSTAD

Kjære lesere,

Norge har vært eksemplarisk i tiden hvor viruset herjet som verst. Det er sagt av helse eksperter at hverdagen blir aldri helt slik som den var. Men vi må finne nye måter å leve på.

Vi i Det Hvite Bånd har alltid brydd oss om alle mennesker. Rus skader ikke bare de som bruker det men ødelegger så mye ellers - helse, økonomi, familie, setter varig men i et barns sinn. Ingen vil at slikt skal skje.

La oss derfor bruk resten av sommeren til å samle krefter til å møte livet på en ny og bedre måte. Artikler her i bladet setter fingeren på mange problemer MEN viser også mulige løsninger.

Kjærlig hilsen,

Margaret

NB! FRIST TIL NESTE BLAD 20. OKTOBER

Det Hvite Bånd
«For Gud, heim og alle folk»

UTGIVER: Det Hvite Bånd
Landskontoret: Torggt. 1, 0181 OSLO
Giro: 7874.06.24252
Org.nr.: 971 422 025
hjemmeside: www.hviteband.no

LANDSKONTOR (telefontid 10.00–14.00):
Kontorsekretær Eli Kjønsberg
E-post: DHBsek@actis.no
Åpent 3. august

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
Artikkel: Føtalt alkoholsyndrom 4-5
Riisby 6-9
Dikt/sang: Jeg vil sende en rose til deg 10
Andakt 11
Artikkel: Hjemkjøring av alkohol 12
Artikkel: Alkoholfritt 13
Artikkel: Når utrygghet er normalt 14
Juniorleder 16
Barnesider 4-12 år 17-20
Ungdom over 13 år 21-25
Avd. Bibel og bønn 26
Avd. Utdanning 27
Avd. Sosial 28
Avd. Familie 29
Artikkel: Lovverk mot narkotika 30
Artikkel: Rusfri dag 31
Flotte bilder av Norge 32
Artikkel: Besøkstjeneste 34
Fredstanker 35
Det Hvite Bånd 36
Innmeldingsskjemaer 37
Visjon for fremtiden 38
To menn var på reise sammen 38
Desiderata 39

ODDRUN SMÅBREKKE

For Gud, Heim og Alle Folk!

Denne våren har vært helt spesiell. Friheten vår og nærheten til våre medmennesker har vært så begrenset at livet for mange har fått nye og uante utfordringer.

Mange av våre medlemmer er i risikogruppen og har vært ganske isolerte og ensomme. Stolte besteforeldre og oldemødrer har ikke fått hatt kontakt med sine kjære. Nye og utfordrende kommunikasjons måter har mange måttet lære og tatt i bruk. Men vi må huske på at det ikke er alle som har denne muligheten. Kanskje det er en som trenger at du tar kontakt?

Nå har vi fått sett at vi er avhengige av hverandre og samfunnet vi lever i er ressursrikt og godt. Vi trodde nok at vi hadde kontroll, men så plutselig ble alt totalt annerledes. Av et lite virus som vi ikke kan se, resulterte i en global krise.

Livet ble sett på vent og vi fikk erfare at mennesket ikke er uovervinnelig. Det har nok bidratt til en del spørsmål og tanker om hva som er viktig i livet.

Denne tiden har nok også vært god for mange. En fikk legge bort noe av alt det som medførte at vi hadde det så travelt. Derfor fikk vi mere tid hjemme og kunne få gjøre nedprioritert arbeid i og rundt huset. Men det har også vært en tøff og utfordrende tid for mange, spesielt eldre og barn.

For Gud, Heim og Alle Folk er mottoet til Det Hvite Bånd. Det er tre elementære bærebjelker for livet.

1. Gud. Livet er stort og krevende så vi trenger vår frelser og Herre. I Guds hender er vi trygge. Han er glad i deg og ønsker å bli din far. Han vil gi oss sin fred og håp. Alt av bare nåde.

2. Hjemmet er den sentrale byggesteinen i samfunnet. Her læres det grunnleggende for å leve godt og ta rette valg i livet.

3. Alle folk. En lever i et fellesskap. Derfor er det viktig å ta hensyn til våre medmennesker og ikke bare tenke på seg selv og sine. Vi må se og hjelpe på ulike måter både nasjonalt og internasjonalt. For Gud er alle like verdifulle.

Vi får håpe at denne spesielle tiden vil gi varige positive endringer i samfunnet. Kom la oss bære og hjelpe hverandre.

Gud vil bruke deg med di gavene du har.

Jeg ønsker dere alle en fortsatt god sommer!

Kjærlig hilsen
Oddrun Småbrekke

Føtalt alkoholsyndrom

Alkohol passerer lett over fra mors til fosterets blod, slik at det lille barnet får minst like høy promille som moren. Det kan påføre det ufødte barnet varige skader.

HVA ER FØTALT ALKOHOLSYNDROM?
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.

Men alkoholen kan også ha en rekke skadelige effekter på fosteret hvor skaden ikke er like tydelig, det kan vise seg ved senere lærevansker, hyperaktivitet o.l. Slike forandringer kalles FASD (Fetal alcohol spectrum disorders) - spekteret av føtale alkoholskader.

FASD forekommer langt hyppigere enn FAS.

Alkohol passerer lett over fra mors til fosterets blod, slik at det lille barnet får minst like høy promille som moren.

Tidlig i fosterlivet lages anleggene for organene i kroppen og i månedene fram mot fødselen modnes disse organene slik at barnet etter ca 9 måneder er klart til å bli født. Alkohol har en rekke skadelige effekter som kan hindre eller forstyrre den viktige modningen av fosteret i alle faser av fosterlivet.

Resultatet av dette kan bli en lang rekke av ulike skader.

Alkohol er skadelig både i svangerskapets første fase når organene dannes, og under de indre organers modning utover i svangerskapet. Det finnes ingen nedre grense der man vet at alkohol ikke påvirker fosteret.

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

Generelt gjelder at enhver reduksjon av den gravides alkoholkonsum synes å redusere risikoen for fosterskade.

SYMPTOMER
Symptomene kan være svært varierende. I spedbarnsalderen kan barnet være dårlig til å ta til seg næring, det er veksthemning, barnet er irritabelt og er forsinket i utviklingen, f.eks. motoriske milepæler, forsinket tale og språkutvikling.

De fleste opplever problemer knyttet til hjernen og nervesystemet.

Så godt som alle organer i kroppen kan bli skadet. Mange har et karakteristisk utseende i ansiktet. I tillegg til hjernen er misdannelser i øyne, ører, hjerte, mage-tarmsystem, nyrer, urinveier, muskler og skjelett vanlig.

Eldre barn har hovedsakelig problemer med lærevansker, sen utvikling, tale- og språkproblemer. Fra disse er det en glidende overgang mot de barna som er mentalt tilbakestående med betydelig hjerneskade.

I ungdomsårene er det økt forekomst av rusmisbruk, dårlige skoleprestasjoner, dårlige sosiale ferdigheter og kriminalitet.

DIAGNOSEN
Jordmor eller lege kan få mistanke om tilstanden allerede på nyfødt- eller barselavdelingen, men en studie viste at kun 7% av barna ble diagnostisert ved fødselen, og ved 5 års alder hadde 63% fått diagnosen.

Noen ganger er det helsesøster som reagerer. Det hender også at foreldrene får mistanke om at noe er galt, basert på forsinket utvikling eller symptomer fra sentralnervesystemet.

Barnet viser ofte redusert interesse for sine omgivelser, og barnet når ikke milepælene som forventet.

BEHANDLING
Det finnes ingen behandling som helbreder tilstanden, og den vedvarer livet ut på lik linje med andre former for psykisk utviklingshemning.

Tidlig stimulering kan hjelpe barnet til å utnytte sine ressurser på en best mulig måte.

Godt resultat krever innsats fra foreldre og flere yrkesgrupper som pedagoger, PPT-personale (PPT = Pedagogisk Psykologisk Tjeneste), sosionom, fysioterapeut og helsesøster/lege.

Det kan være hensiktsmessig å opprette ansvarsgruppe bestående av de til enhver tid mest sentrale terapeuter og habiliteringspersonale, for å beholde oversikt over og koordinere den samlede innsatsen. Et nært samarbeid med foreldrene er avgjørende for et vellykket habiliteringsarbeid.

Behandlingen er krevende for barna og familien. Stimulering og trening, både fysisk og psykisk, er hjørnesteinene. Medikamenter benyttes bare dersom det er tilleggsproblemer.

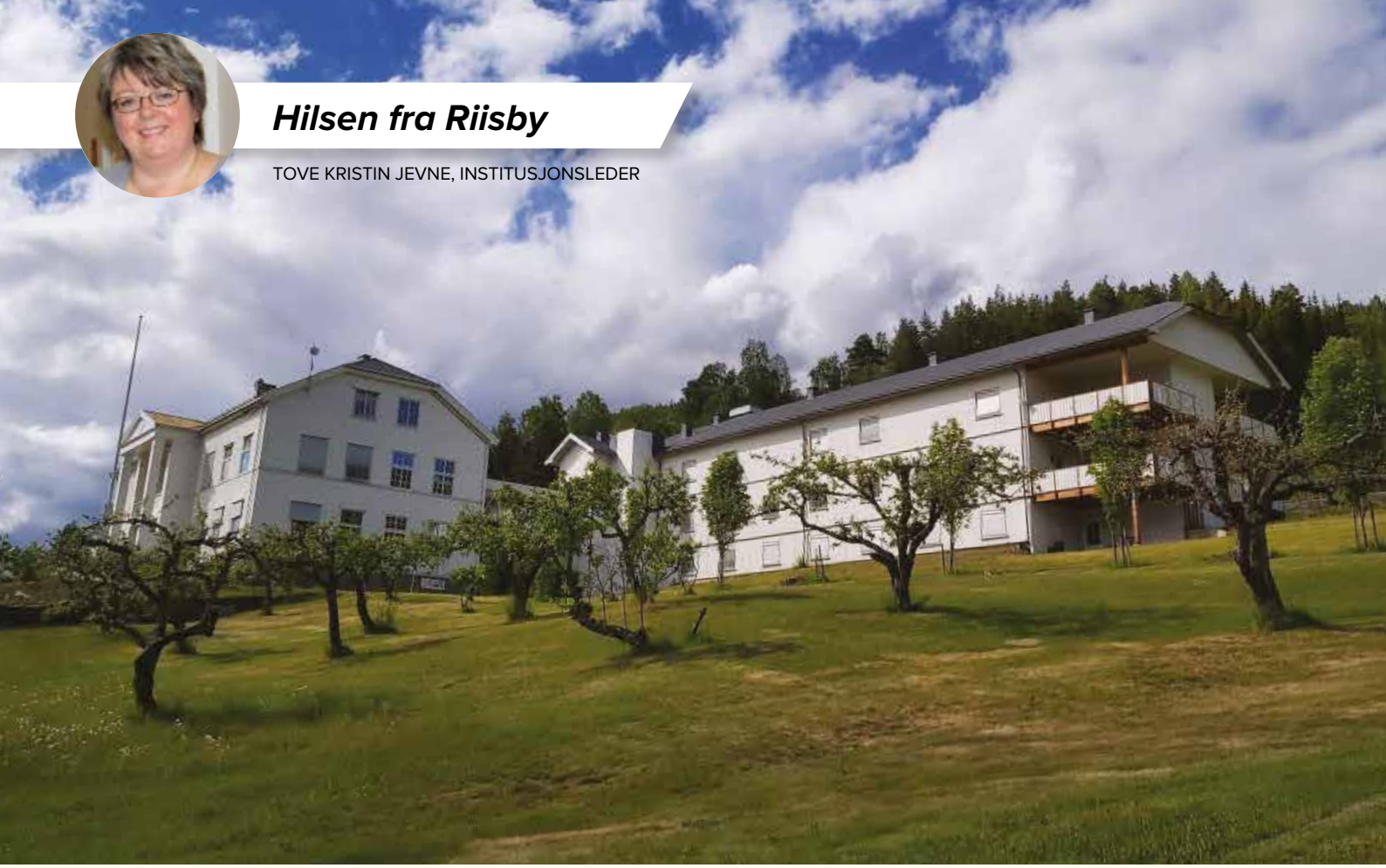
Det er ikke holdepunkter for at bestemte dietter er til nytte. Normalt sunt kosthold og fysisk aktivitet anbefales. Integrering i vanlig barnehage og skole er gunstig for den kognitive utvikling, forutsatt at det sikres nødvendige ekstra opplæringsressurser.

Spesialtilpasset undervisning kan skje i samarbeid med PPT. Aktuelle tilbud bør blant annet være ekstra pedagogtimer og personlig assistent.

Kilde: nhi.no

Hilsen fra Riisby

TOVE KRISTIN JEVNE, INSTITUSJONSLEDER



En liten hilsen fra Riisby

I likhet med landet for øvrig, er også vi på Riisby prega av unntakstilstanden som har vært knytta til bekjempelsen av covid-19 pandemien. Tiltakene har vært inngripende i den forstand at pasienter ikke har kunnet reise hjem så ofte som ønskelig.

Inntak av nye pasienter har heller ikke gått som vanlig. I skrivende stund har vi regel om ti dagers karantene hvis noen har vært på treningsreise eller annen overnattingstur utenfor huset. For mange kan det være krevende å leve i karantene så lenge, selv om det gis mulighet til å gå ut.

Renholdsoppgaver har vært en prioritert oppgave den siste tiden. Kontaktpunkter og flater vaskes og desinfiseres til stadighet. Bugnende lunsjbord er erstattet med utdeling til den enkelte pasient. Ansatte må ha med matpakke.

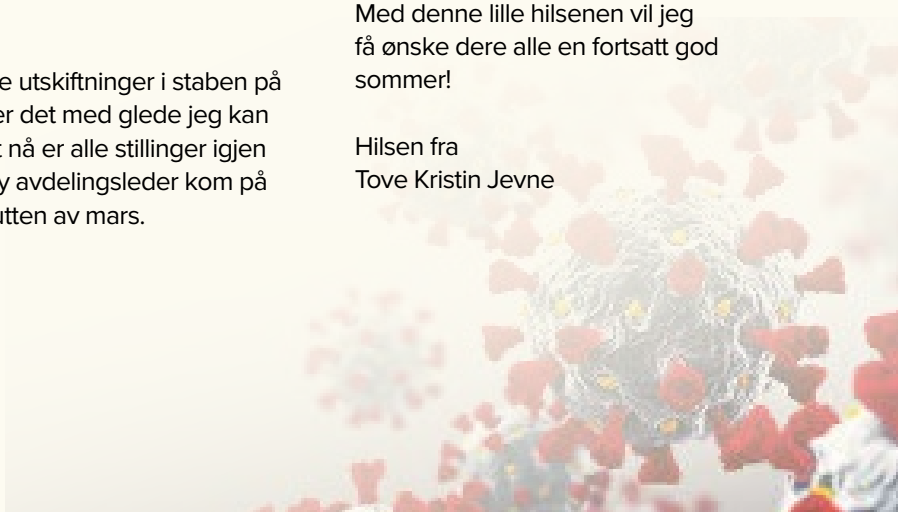
Pasienter og ansatte har gjort en kjempejobb med å etterfølge alle tiltakene! Akkurat nå ser vi lysere på framtiden, både fordi vi nettopp fikk en deilig forsmak av sommer etter en kald vår og fordi coronasituasjonen ser ut til å gå i riktig retning her i landet. Men vi holder fortsatt fokus på tiltakene som myndighetene har bestemt!

Etter store utskiftninger i staben på Søndre, er det med glede jeg kan fortelle at nå er alle stillinger igjen besatt! Ny avdelingsleder kom på plass i slutten av mars.

Den nye lederen heter Kjetil Bjerke. Han er utdannet sykepleier, i tillegg har han blant annet lederutdanning. Han har lang fartstid som leder både fra sykehjem, innen rehabilitering og bedriftshelsetjeneste. Vi ønsker han og de andre nytilsatte lykke til i sitt virke for Riisby!

Med denne lille hilsenen vil jeg få ønske dere alle en fortsatt god sommer!

Hilsen fra
Tove Kristin Jevne



Våre behandlinger

TRAUMEBEHANDLING

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 rus-problematikk. 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 rusmiddelav-hengighet, depresjon, angst, søvnproblemer og posttraumatisk stresslidelse vil det også fokuseres på kognitiv atferdsterapi og andre supplerende kognitive metoder. 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 kjøkken-oppgaver, 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 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.

Hilsen fra Riisby

OLA VIKER LUNDE, INSTITUSJONSPREST

En spesiell tid

LUKAS 17. 11-19

Det skjedde på vandringen til Jerusalem, at han dro gjennom grenselandet mellom Samaria og Galilea. Da han gikk inn i en landsby, møtte det ham ti spedalske menn. De ble stående på avstand og ropte med høy røst: Jesus, Mester! Miskunn deg over oss! Han så dem og sa til dem: Gå av sted og fremstill dere for prestene! Og det skjedde mens de var på vei dit, at de ble renset. Men en av dem vendte tilbake da han så at han var blitt helbredet, og priste Gud med høy røst. Og han falt ned på sitt ansikt for hans føtter og takket ham. Han var en samaritan. Men Jesus svarte og sa: Var det ikke ti som ble renset? Hvor er da de ni? Fantes det ingen som vendte tilbake for å gi Gud ære, uten denne fremmede? Og han sa til ham: Stå opp og gå bort! Din tro har frelst deg.

Vi har nå vært gjennom en ganske spesiell tid på Riisby. Karantene, utsatte treningsreiser, ikke besøk, ikke det, ikke det osv. Nå ser det ut til å bli bedre tider. Teksten vår handler om 10 personer som hadde permanent karantene. De fikk ikke lov til å besøke familie, de fikk ikke komme inn i landsbyene. Folk holdt seg unna. Men de ti hadde likevel ett håp om å komme ut av elendigheten. Men når underet skjer, hva gjør du? Når takket du Gud sist? Vi har alle noe å lære av den ene som kom tilbake, og takket Jesus.

Det er alltid en fare for å ta alt som en selvfølge, liv og helse, gode familieforhold og vennskap, økonomi og hverdagens små og store saker.

Som kristne skal vi ikke leve som om Gud ikke var til. Det er en god kristen skikk å be bordbønn og be kveldsbønn. Bønnen og takken til Gud gjør noe med hvordan vi har vårt fokus i livet. Det er tross alt en som har omsorg for oss.
Det er en som har sonet vår synd og åpnet veien til himmelen. Jeg tror mange opplever at bønn og takk beriker livet på en måte som man ikke ante var mulig. Uansett om mørke skyer skygger for sola, så finnes det alltid noe å takke for, livet og frelsen.

Bibelen inneholder mange oppfordringer til å takke Gud. ”Takk Gud under alle forhold! For dette er Guds vilje med dere i Kristus Jesus.er Guds vilje med dere i Kristus Jesus. «Det lille ordet ”takk” kan virke så ubetydelig for den som har alt. Andre lengter av hele seg, kanskje i mange år etter en dag å endelig kunne si takk for det som ligger på hjertet.

Jeg har tenkt over hva som er likheter og forskjeller mellom dem som IKKE kaller seg kristne og de som er kristne. Jeg tenkt nettopp på møtet mellom disse ti spedalske og Jesus. Skal tro om ikke alle disse ti hadde lengtet i årevis etter å bli friske. Kanskje hadde de i perioder resignert og blitt mismodige.

Utsiktene var ikke gode for dem som var spedalske. De måtte leve isolert, borte fra friske mennesker i savn av familie og venner. Alle disse ti spedalske ba til Jesus om hjelp; det vil si de ropte, fordi de måtte holde avstand til folk de møtte.

All erfaring viser at folk også i dag ber til Gud om hjelp når krisen kommer, når en blir syk, når ulykke rammer noen av ens nærmeste, eller verden raser sammen. For mange er det siste utvei å be. Så lenge alt går bra, synes de å klare seg så godt på egen hånd og glemmer Gud.

Ibsen har satt ord på dette i scenen fra stormen og skipsforliset i skuespillet Per Gynt: ***”I slikt et vær får du bønner, Gud.”***

Er krisen stor nok, ber så godt som alle, om de så aldri i sitt liv har bedt en bønn før. Bønnen er som vi vet ingen trylleformular. Vi kan ikke ved hjelp av bestemte metoder og former for bønn tvinge Gud. Det hender Gud griper inn nettopp sånn som vi ønsker, men det skjer ikke alltid slik. Det hender at folk forliser. Mange spørsmål står da igjen ubesvart. Det betyr ikke at Gud ikke hører bønn. Det betyr ikke at Gud ikke har omsorg. Det betyr ikke at Gud ikke svarer.

Kanskje svaret er vanskelig å ta imot der og da for oss. Kanskje svaret kommer først senere.

Det står skrevet: ***”Den som tror, har ingen hast.”*** *Jes 28,16.* Men det er ikke alltid lett å vente. Det er ikke alltid lett å slå seg til ro med at oppfyllelsen av bønnene i noen tilfeller først komme på den andre siden av død og grav, når andre regner det som altfor sent. Det er ikke alltid lett å finne mening når svaret drøyer. Det hender vi som kristne må ***”tro i mørket”*** *(NoS. 733),* tro på tross av det vi ikke forstår og alt som raser sammen. Troen setter oss i bevegelse mot Jesus. Den ene kom tilbake til Jesus, men det er ikke sikkert at troen var spesielt sterk. Det kan godt være han iblant tvilte og kjente troen svak.

Men legg merke til en ting i bibelfortellingen: Denne mannen gikk til Jesus med sin takk, og han fikk gå hjem til sitt hus med en åpen himmel over sitt liv. ***”Din tro har frelst deg,”*** sa Jesus. Troen førte ham til Jesus for å si takk, og da var det tro nok. Alle ti ble friske og fikk trolig mange gode leveår.

Denne ene fikk være sammen med Jesus og alle andre som tror. Vi ser at tro og takk hører sammen. Det er vantroen som lar være å takke. Hva med alle disse som når livet røyner på ber i sin ytterste nød? Mange av dem får hjelp. Vi kan tross alt lese om det i avisene. ”Flaks” står det som overskrift når noen var døden nær. Jo mer utsatt for ulykke, desto mer flaks har de hatt. Men hva slags takk er det? Er livet ikke mer enn tilfeldighetenes lunefulle spill? Iblant står det ***”englevakt”***. Da er i alle fall Gud innen horisonten.

Jeg har som sagt tenkt over hva som skiller kristne fra ikke kristne. Alle ber når livet røyner på, men det er den som tror som kommer tilbake til Jesus med takk. Så ser vi at takken er den store forskjellen. Det var ni som ikke takket. Til alle tider tror jeg vi kan kjenne igjen det store flertallet i disse ordene fra Romerbrevet: ***”De kjente Gud, men likevel gav de ham ikke den ære og takk som Gud skal ha. Med sine tanker endte de i tomhet, og det ble mørkt i deres uforstandige hjerter.”*** *Rom 1,21.* Så tenker jeg; vi skulle helst fylle kirken med samaritaner. Det kan tenkes at nettopp dem som er nederst på rangstigen og har minst sosial status har lettest for å verdsette omsorg og vet å rette takken til Jesus.

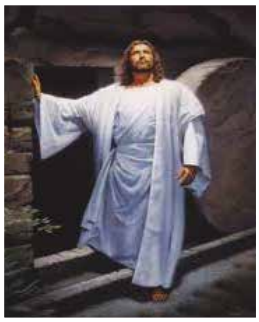
Jesus viste med sin rause holdning at menneskets verdi ikke var avhengig av stilling og stand, av evner eller familiebakgrunn. Jesus praktiserte likeverd for alle.

Jesus åpnet himmelen for samaritanen, den lite ansette, fremmede og utstøtte. Ordene fra Maria, Jesu mor, da hun i et profetisk klarlys sang i sin lovsang før Jesus ble født, passer så godt på hennes og Gud Faders sønn: ***”Han mettet de sultne med gode gaver, men sendte de rike tomhendte fra seg.”*** *Luk 1,53.*

- ord som minner oss i ydmykhet på at det vi har fått ta imot av himmelrikets gaver, det er av nåde.

Hilsen Ola prest

Jeg vil sende en rose til deg



En rose vil jeg sende til deg -
Men rosen den er ikke for meg

Jeg går Guds ærend her på jord -
Han talte til meg i sitt ord

Hos Jesus kan du hvile så trygt -
Han er der når du gripes av frykt

I dag Han sendte meg et brev -
Og hør kjære venn hva han skrev:

Refreng:
Han ba meg sende en rose til deg
Du som strever
Han ba meg hilse deg enda en gang:
Han er ikke død, nei han lever
Han vil fylle ditt hjerte med sang
Du trenger ikke sørge min venn
La Jesus ta seg av deg igjen
Jeg er et sendebud for ham
Som hjelpe og trøste deg kan
Velkommen hjem!

Refreng:
Han ba meg sende en rose til deg
Du som strever
Han ba meg hilse deg enda en gang:
Han er ikke død, nei han lever
Han vil fylle ditt hjerte med sang

Haldis Reigstad

VERONIKA VEGGE

Søk Gud

Jeg velger å gå rett på sak, så jeg spør deg; hvem går du til med alt det som opptar deg?

En god venn spør deg, hvordan har du det egentlig, og du forteller. Men hvor ofte forteller du Gud hvordan du har det? Jeg er sånn at jeg gjerne vil klare ting selv, jeg vil ikke ha hjelp. Jeg prøver å løse problemene på min egen måte, men det er først når jeg søker Gud at jeg får fred.

Men det er ikke bare når du ikke klarer ting selv at du kan søke Gud

Hvem søker du? Vi har alle gleder, sorger, redsler og bekymringer. Gud bryr seg om hvordan du har det, og han spør deg: «Hva vil du at jeg skal gjøre for deg?» (Mark 10,51) Du kan få lov til å rope på Gud slik som David gjorde:

Hør meg, Herre; når jeg roper; vær meg nådig og svar meg! Jeg minnes at du har sagt: ”Dere skal søke mitt åsyn!” (Sal 27,7-8).

Men det er ikke bare når du ikke klarer ting selv at du kan søke Gud. Du er skapt til fellesskap med Gud og du er hans elskede barn. Det var Gud som først søkte deg ved at han gav sin sønn i kjærlighet til deg. Dette gjorde han for at han skulle kunne være sammen med deg igjen.

Dagens oppfordring til deg er; søk Gud!

Du kan få komme til Gud med lovprisning for den han er og alt han har gjort. Du trenger ikke engang å ha en spesiell grunn for å søke Gud. Å søke Gud kan også være å bare være stille og være i hans nærhet.

BØNN

Herre Jesus Kristus,
du står her foran meg,
du er også bak meg,
du er på min høyre side,
du er på min venstre side,
du er over meg,
du er under meg,
du omgir meg på alle sider,
du bor i mitt hjerte,
du gjennomtrenger meg helt,
og du elsker meg, Herre Jesus!

«Når dere søker meg, skal dere finne meg. Ja, søker dere meg av et helt hjerte, lar jeg dere finne meg, sier Herren.» (Jer 29, 12-13a)

Dagens oppfordring til deg er; søk Gud!

Kilde: itro.no

KILDE: STAVANGER AFTENBLAD

Hjemkjøring av alkohol kan gjøre stor forskjell

I tiden vi er inne i nå bør hensynet til dem som har det vanskelig, veie særlig tungt. Derfor bør ikke hjemkjøring av alkohol bli en ny standard.

«Vi deler fagfolkenes bekymringer, og mener lokalpolitikerne må se på andre tiltak for å avhjelpe lokalt næringsliv enn å tillate lettere tilgang og nye salgskanaler for alkohol», skriver Pernille Huseby om hjemkjøring av alkohol.

Stadig flere lokale bryggerier som ikke får levert drikkevarer til utesteder og andre utsalgssteder i koronakrisen, har mange steder fått tillatelse til å levere alkoholen hjem på døren til folk i stedet. Vi har stor forståelse for at kommunene ønsker å hjelpe lokalt næringsliv, men det kan virke som om de har glemt et viktig perspektiv: Hensynet til sårbare barn og voksne må alltid veie tyngre enn næringshensyn i kommunens saksbehandling i alkoholsaker.

TVUNGET TIL Å VÆRE HJEMME

Organisasjoner og fagpersoner som jobber med rus-, volds- og overgrepsutsatte barn og unge er bekymret fordi barna må tilbringe så mye tid hjemme med familien. De har ikke de vanlige pusterommene. Riktignok får de yngste barna nå gradvis vende tilbake til skole og barnehage, men det meste av fritidsaktiviteter og lek med venner er fortsatt avlyst. De største barna er fremdeles tvunget til å være hjemme. Vi deler fagfolkenes bekymringer, og mener lokalpolitikerne må se på andre tiltak for å avhjelpe lokalt næringsliv enn å tillate lettere tilgang og nye salgskanaler for alkohol.

Ifølge Folkehelseinstituttet lever over 90.000 barn med minst én forelder som drikker for mye. Selv om det ved hjemkjøring ikke er snakk om ubegrensede mengder alkohol, kan en sekspakning eller to til en mamma eller pappa som allerede har drukket litt for mye, utgjøre en stor forskjell for de barna som allerede er utrygge hjemme. Flere steder er søknadene om hjemkjøring blitt hastebehandlet, og vi stiller spørsmål ved om de er godt nok gjennomtenkt og kvalitetssikret. Skal kommunene tillate hjemlevering, er det viktig at rutinene for alderskontroll og sosial kontroll følges på samme måte som i butikkene og på utestedene, og at de som kjører ut varene får tilstrekkelig opplæring i alkoholloven.

Er du tydelig beruset, skal du ikke kunne kjøpe alkohol. Det er viktig at lokalpolitikerne sikrer at dette blir ivaretatt. Gjennom mediene har vi sett eksempler på hjemlevering der varene settes på trappa og det sendes en SMS om at leveringen står utenfor. Det er ikke godt nok.

MÅ IKKE BLI NY PRAKSIS

Lokalpolitikerne må vokte seg vel for å vedta noe som ikke kan reverseres.

Vi oppfordrer dem til å følge nøye med på utviklingen med hjemkjøring, slik at unntakene som kun er ment å gjelde i en kort periode, ikke blir ny praksis. Fordi forebygging og folkehelse alltid bør gå foran næringsinteresser.

Kilde: itro.no

Alkoholfritt øl og bilkjøring/ graviditet

Kan du drikke alkoholfritt øl og kjøre bil?
Mange lurer på om en kan kjøre bil etter en har drukket alkoholfritt øl, og svaret på dette er ganske enkelt ja.

Definisjonen på alkoholfritt øl er øl med alkoholprosent på under 0.7% Mange alkoholfrie øl har 0.0% mens noen har opp mot 0.5%. Dette utgjør ingen fare for å gå over promillegrensen i Norge på 0.2 promille.

Mye av det vi spiser og drikker til vanlig inneholder alkohol, og ofte mer en alkoholfritt øl. Viste du at for eksempel Kefir har 0.7% alkohol? Reglene rundt promillegrensen varierer fra land til land, men de aller fleste land har et slingringsmonn som gjør det helt ufarlig å drikke alkoholfritt øl og kjøre bil. Norge er i det lavere sjiktet når det gjelder promillegrense med 0.2, mens de fleste land i europa ligger på rundt 0.5. I disse landene kan du trygt drikke både lettøl og kanskje en vanlig øl før du kjører. Vi anbefaler dog aldri å blande vanlig alkoholholdig øl og kjøring. Du finner oversikt over promillegrenser for kjøring i utlandet her.

Det finnes forskning som utforsker om det er mulig å oppnå rus på drikkevarer som har under 0.7% alkohol, og det viser seg å være svært vanskelig å kreve store mengder, med kontinuerlig påfyll. Så drikk alkoholfritt øl og kjør trygt.

ALKOHOLFRITT ØL OG GRAVIDITET

Kan du drikke alkoholfritt øl som gravid?

Mange lurer på om en kan drikke alkoholfritt øl når en er gravid, og svaret på dette er et høyt og rungende, helt tydelig, JA! Alkoholfritt øl regnes som øl med alkoholstyrke på under 0.7%. De fleste typer har 0.0% alkohol men det finnes noen typer alkoholfritt øl som har litt alkohol i seg, dette er tydelig merket på boksen eller flasken, men er alltid under 0.7%. Denne typer er også helt trygt å drikke som gravid. Det er nemlig bitte litt alkohol i veldig mye av det vi drikker og spiser til vanlig, men det er langt under grensen for at du vil føle noen rus, og ingen fare for at fosteret kan ta skade av det. Visste du for eksempel at brød inneholder alkohol?

Tidlig i svangerskapet er også alkoholfritt øl en perfekt måte å skjule graviditeten på, om du ikke er helt klar for å fortelle alle om det helt ennå. De aller fleste barer og puber har alkoholfritt øl, og om du får det i glass er det ingen som ser forskjell.

Det finnes også noen bokser og flasker som ser helt ut som vanlig øl og som du kan ha med på fest uten at det vekker noen mistanke.

Det er mange typer alkoholfritt øl som smaker veldig likt vanlig øl og alkoholfritt øl inneholder faktisk en del protein og vitaminer som er bra byggeklosser for den lille i magen. I Spania anbefales faktisk alkoholfritt øl over brus for gravide da du får i deg mer næringsstoffer.

Kilde: alkoholfritt.no

Når utrygghet er normalt

For mange barn i Norge er trygghet en selvfølge, og en naturlig del av barndommen. Dessverre er det 2-3 barn i hver klasse som vokser opp i en familie der alkohol- og rusbruk preger barndommen. Ole Tobias var ett av disse barna.

- I oppveksten min var moren min psykisk syk. I tillegg var hun rusmisbruker. Det skjedde ting hjemme som ingen andre visste om, forteller Ole Tobias. I 16 år levde han med utrygghet som normalen.

- Jeg opplevde at moren min ga meg skylden for at hun hadde det vanskelig. Hun fortalte meg at jeg ble til på et nachspiel i England. Jeg ante ikke hvem faren min var, forteller han.

Etter hvert begynte han å tro at det var hans egen feil. Da hun hadde dårlige dager lurte han på hva han hadde gjort galt. - Når man opplever at utrygghet er normalen i barndommen blir plutselig trygghet det unormale. Det utrygge har vært så vanlig at man må lære seg å forstå at det skal være motsatt, forklarer han. I dag er Ole Tobias 28 år og bor i Drammen med kjæresten. Tidligere var han trener for Gatelaget til Strømsgodset, der han var med siden oppstarten i 2016, som både trener og driftsleder.

VERDEN SOM RASTE SAMMEN

I dag går både han og kjæresten i terapi hos Blå Kors Kompasset. Han har blant annet jobbet med å avvenne seg følelsen av at verden kan rase sammen når som helst.

- Som barn ga moren min meg ingen trygge rammer. Hun kunne ha en tilsynelatende god dag, men dersom jeg sa noe feil eller ønsket meg noe feil til middag, så kunne det snu på et sekund.

En dag kunne gå fra å være helt normal til at alt falt sammen, og jeg ble fylt av frykt og sinne, sier han.

ENKLE HANDLETURER BLE ET MARERITT

Han forteller at morens utbrudd kom når hun var dårlig eller beruset, og at de kom plutselig. Det førte til at Ole Tobias ikke slappet av rundt henne.
- En gang da vi kom hjem fra butikken og hadde handlet julepynt, slo hun en pose glassengler i hodet mitt og jeg havnet på legevakten. Jeg skjønte jo at noe var galt, men ikke at det var unormalt. Ole Tobias er likevel tydelig på at han visste at moren elsket ham.

- Moren min hadde ubetinget kjærlighet for meg, problemet var bare at rusen og de psykiske problemene kom i veien. Det var det som ødela for oss, forteller han.

MOREN RINGTE BARNEVERNET

Til tross for en turbulent hverdag fantes det lyspunkter. Som blant annet noen fantastiske besteforeldre som han var hos av og til.

- Når mor var innlagt opplevde jeg å kjenne på stabilitet. Det var slik jeg forstod hva som var normalt.
Når moren kom tilbake fra behandling gikk det sjelden lenge før hun var innlagt på nytt, og Ole Tobias begynte å ønske seg tilbake til besteforeldrene sine. Da tok moren affære. - På et tidspunkt ble hun redd for å miste meg. Ironisk

nok var det moren min som kontaktet barnevernet, i redsel for at mine besteforeldre skulle ta meg fra henne, sier han.

DEN SISTE PÅSKEFERIEN

Morens frykt for å miste sønnen gjorde at hun tok ham med til Danmark. Ole Tobias lengtet tilbake til besteforeldrene, og skjønte etter hvert at han måtte ta grep for å få et bedre liv. Han reiste hjem.

- Jeg var utslitt da jeg kom hjem til Norge. Min mor var så syk at hun på et tidspunkt prøvde å ende både mitt og sitt eget liv. Da var det nok. Jeg husker så godt at jeg kom hjem til mormor og morfar og bestemte meg for at denne gangen skal jeg ikke reise tilbake til moren min, sier han. Det var en hard erkjennelse.

MÅTTE LÆRE SEG Å HÅNDTERE FØLELSER

Ole Tobias forteller at det kan være vanskelig å forstå hva som er rett for en når man er barn, og at det som foreldrene dine tror er best for deg ikke alltid er det. - Det er vanskelig å innse at det som er bra for foreldrene dine, ikke alltid er bra for deg selv. For meg var det skadelig å være med min mor, selv om hun ønsket at jeg skulle være hos henne, forteller han.

Da han fylte 16 år døde moren som følge av mange års rusmisbruk.

- Etter at hun døde fikk jeg tid til å tenke på meg selv for første gang. Jeg hadde alltid tenkt på min mor før meg, at hennes behov var viktigst. Så da jeg begynte å reflektere og rote i egne tanker var det mye som måtte ordnes opp i. Jeg hadde for eksempel ikke lært meg hvordan håndtere følelser, de verktøyene manglet jeg. Jeg måtte starte på nytt, sier han.

NÅR LIVET ER GODT PÅ TERNINGKAST 3

- Når man har levd et liv med bare ekstremer, der hverdagen enten var euforisk eller helt på bånn, så er et A4-liv det beste i verden. For meg er det å ha besteforeldre, og fosterforeldre som fremdeles er der for meg, helt fantastisk og absolutt ingen selvfølge, forteller Ole Tobias. Han forteller om en oppvekst som løvetannbarn* har gjort at han stadig gleder seg over helt enkle, hverdagslige gleder. - For meg ble det normalt at livet var ustabilt, og faktorer som trygghet og glede ble til det unormale. Når du har hatt det slik i mange år er det å våkne opp en dag og bare bekymre seg for hva man skal ha til middag, en fantastisk følelse, forteller han med iver i øynene.

*Løvetannbarn er en benevnelse som brukes om barn og unge som klarer seg gjennom oppveksten på tross av vanskelige oppvekstforhold, som for eksempel rus.

DET UMULIGE ER MULIG

For tre år siden ble han søkt inn på distriktspsykiatrisk senter (DPS), men opplevde det som vanskelig.

- Jeg følte meg ikke trygg fordi de slapp så lett taket i meg. Jeg kunne komme inn, få behandling og vise tegn til bedring en periode, og så var jeg ferdig der. Da var liksom løpet over, men for meg var det viktig å finne et hjelpeapparat som kunne holde tak i meg, selv i gode perioder, for de dårlige kommer tilbake, sier han. Han opplevde at å komme til Blå Kors Kompasset gjorde ham trygg, både på seg selv, men også trygghet i å vite at apparatet er der for deg, selv om du plutselig har det tilsynelatende bra.

- I Blå Kors Kompasset får jeg den stabiliteten jeg trenger for å være trygg. Jeg vet at jeg har et sted å komme og at ingen behandlingsløp plutselig avsluttes. Jeg har fått nye mentale verktøy som jeg bruker til å håndtere vanskelige tanker.

Ole Tobias er opptatt av at en positiv holdning til livet er helt avgjørende for at du skal få det godt. - Man er nødt å finne sin egen vei og søke hjelp, selv om det føles umulig. Selv om du opplever nedturer i blant. Det å ha dårlige perioder er ikke et nederlag, selv når du er i behandling, poengterer han.

Kilde: blakors.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:

CHARLOTTE HEINZ GRYDELAND

Vanskelige tema og barn

I forrige artikkel skrev jeg om Corona og hvordan det påvirker oss. Jeg lurte på om situasjonen ville roe seg og verden skulle være tilbake til normalen før bladet kom ut.

Siden den gang har situasjonen både blitt endret, men ikke borte i Norge. Likevel er dette urolige tider på ulike måter, og media skriver om urolige tider. Dette kan være med på å gjøre barna urolige og det blir viktig for foreldre å formidle situasjonen vi står i på en god måte. Her er noen tips til hvordan dette kan gjøres.

1. LA BARNA FÅ VITE HVA SOM SKJER
La barna få vite hva som skjer i samfunnet, snakk sant. De får med seg mer enn en skulle tro, og det er derfor bedre at de får høre det i en trygg samtale med dere.

2. FORENKLE SPRÅKET OG TILPASS INFORMASJONEN.
Bruk uttrykk og eksempel fra barnas hverdag. Dette gjør det enklere for dem å forstå hva ting betyr. Tilpass også hva du skal dele og hvordan du skal ordlegge deg for at barna ikke skal bli skremt.

3. LA BARNA DELTA I SAMTALEN.
Spør barna spørsmål underveis og la dem komme med både innspill og spørsmål. Her er det viktig å bruke mye tid for å sørge for at barnet føler seg trygg og får luket vekk alle usikkerheter og redsler de kan ha.

4. LA BARNET ENGASJERE SEG I DET SOM SKJER.
Etter dere har snakket sammen kan dere snakke sammen om hva dere kan gjøre for å forbedre situasjonen. Dette vil være ulikt ut i fra saken det gjelder. Men lag aktiviteter og planer som gjør at barnet kan føle at det bidrar, om det er noe de ønsker.

Om de ikke ønsker dette er det selvsagt ikke nødvendig å gjennomføre.

Håper dette kan være med på å gjøre det lett å ta opp vanskelige tema med barn for dere som er foreldre i en kaotisk tid.

Juniorstyreleder
Charlotte H.
Grydeland

Barnesider fra 4–12 år

BLI EN HVERDAGSHELT -LEV RUSFRITT!

Vær alltid en god venn!

Hei!

Snart er det slutt på sommerferien og du kan glede deg til skolestarten.

Nylig leste jeg en fortelling om to gutter, Petter og Marius. Begge to respekterte hverandre. De støttet hverandre når de var i vanskelige situasjoner. Dagene gikk og vennskapet vokste.

I det nye skoleåret begynte det en ny gutt i klassen deres, som het Thomas. Læreren plasserte Thomas ved siden av Petter. I begynnelsen virket han grei. Siden Petter og Thomas satt ved siden av hverandre hang de mye sammen, og ble gode venner. Marius følte seg utenfor og etter hvert skjønte Marius at Petter hadde fått seg en ny venn. Marius ble lei seg. Han hadde ingen å være med. Heller ingen som støttet han.

Thomas såg at Marius ville være sammen med de og begynte å mobbe Marius og være slem mot ham. Han fortsatte i et par dager og Petter begynte å tenke på Marius. Petter sa at Thomas skulle slutte med mobbinga og det gjorde han. Tilslutt ble Petter, Marius og Thomas gode venner alle tre.

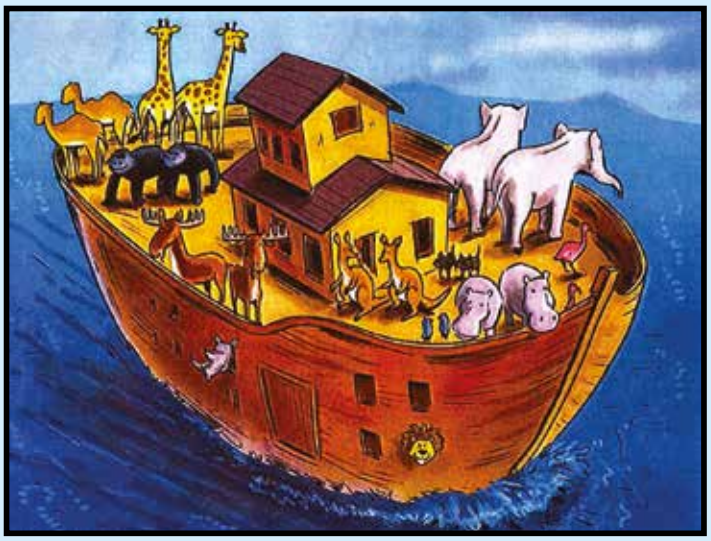
Stå opp mot de som mobber for da viser at du en skikkelig venn.

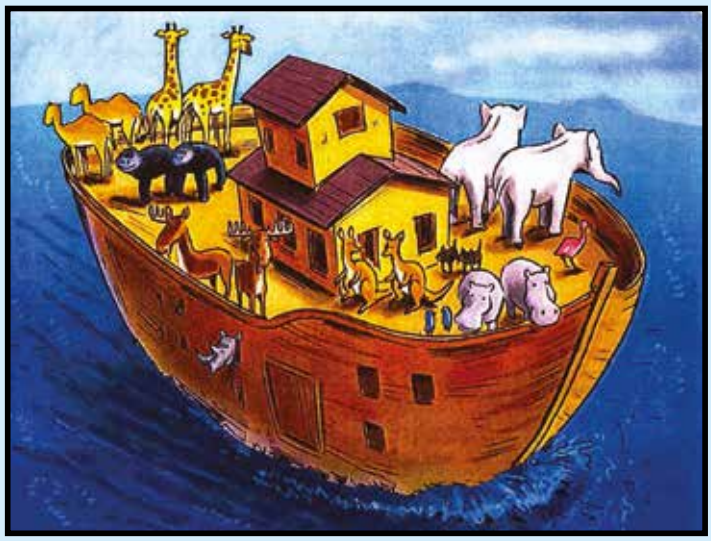
Håper alle får et fint skoleår.

Beste hilsen fra tante M.

Det er plass til alle...

Finn 5 feil



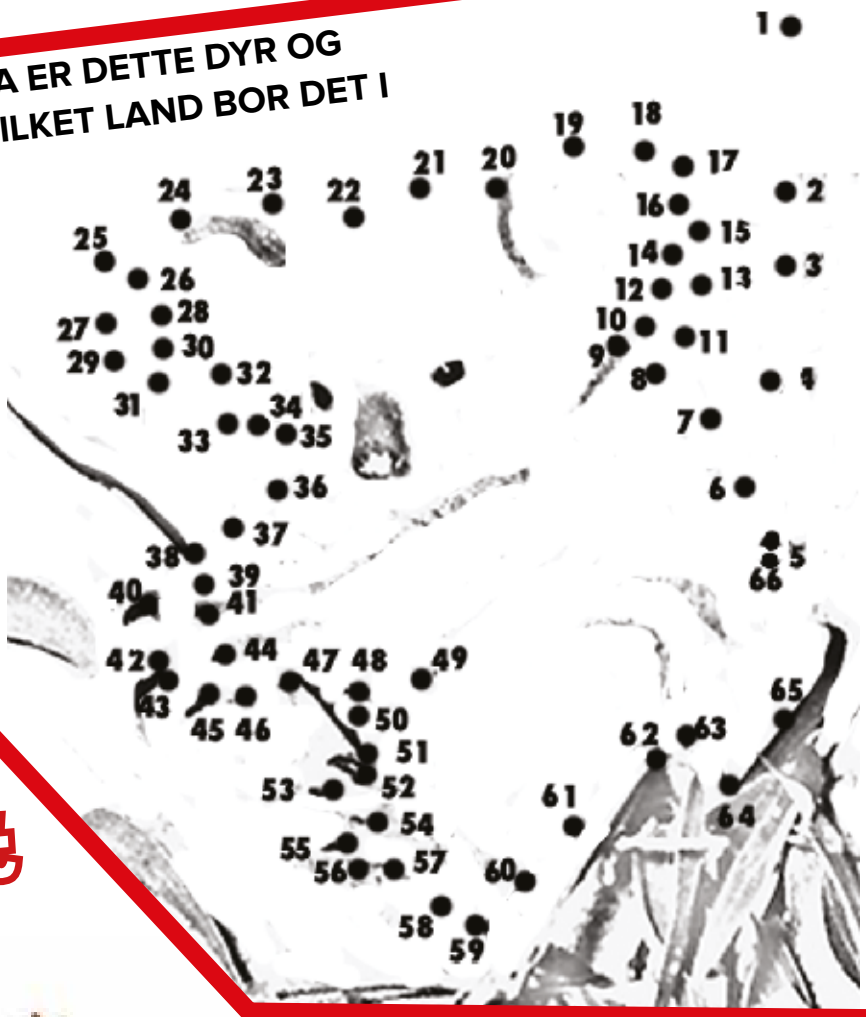


Fargelegg

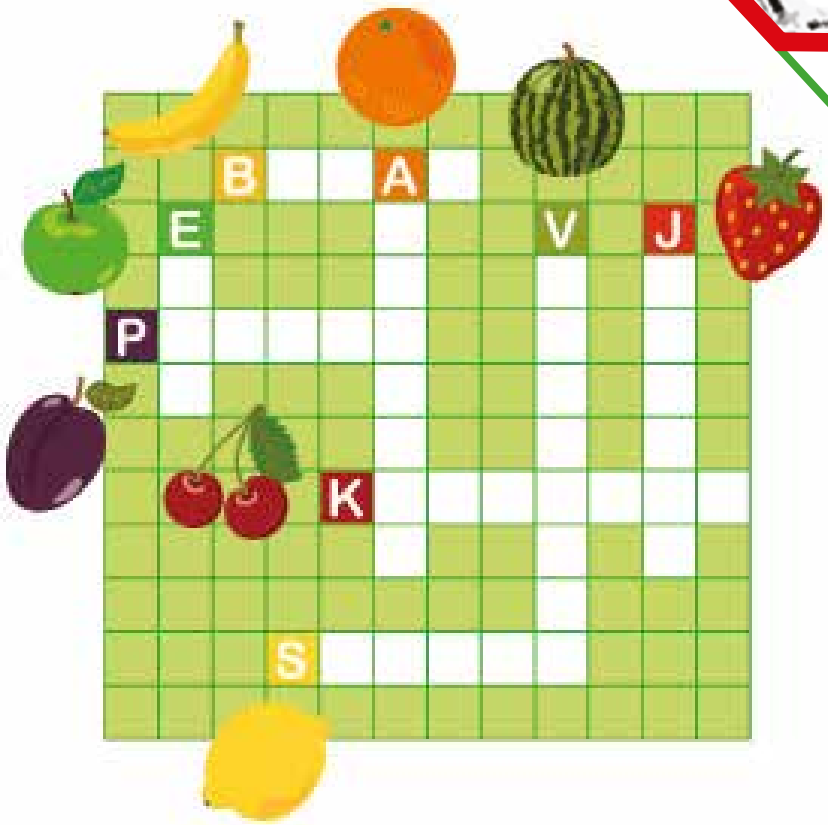
Gratulerer med dagen til alle dere som har bursdag i juli, august eller september

Lykke til med skolestart

HVA ER DETTE DYR OG HVILKET LAND BOR DET I



Løs kryssordet



Vitser

Per: Kan jeg få låne den store fine bilen din?
Mor: Nei, den er for dyr.
Per: Åja, jeg trodde den var for mennesker jeg.

– Mamma, mamma, vet du hvor mye tannkrem det er i en tannkremtube? – Nei det vet jeg, det er to ganger frem og tilbake over sofaen...

SOMMERQUIZ

1. Hva gjør bjørnen om vinteren?

2. Hvilket insekt bygger store tuer i skoen, ofte inntil en trestamme?

3. Hva heter hunden til Mikke Mus?

4. Hvilken prinsesse sov i hundre år?

5. Hva heter sjørøverkapteinen som Peter Pan slåss mot?

6. Hva kalles barnet til en sau?

7. Hvilken farge har blomsten til en løvetann?

8. Hvor vokser tang?

9. Hva er Hubba Bubba?

10. Hvilket dyr er katter kjent for å jakte på?

11. Hvilke farger har tangentene på et piano?

12. Hvordan får du lyd i en trompet?

13. Hva bruker vi sjampo til?

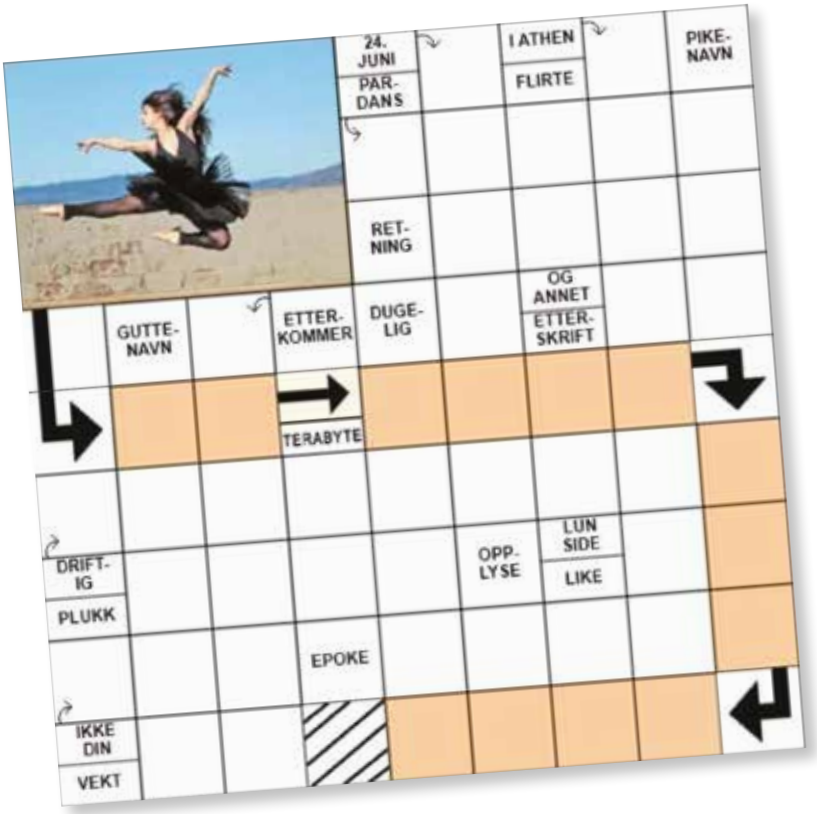
SVAR:
1. Går i hi og sover helt til våren.
2. Mauren.
3. Pluto.
4. Tornerose.
5. Kaptein Krok.
6. Lam.
7. Gul.
8. I sjøen.
9. Tyggegummi.
10. Mus.
11. Svarte og hvite.
12. Du blåser i den.
13. Å vaske håret.

UNGDOM OVER 13 ÅR

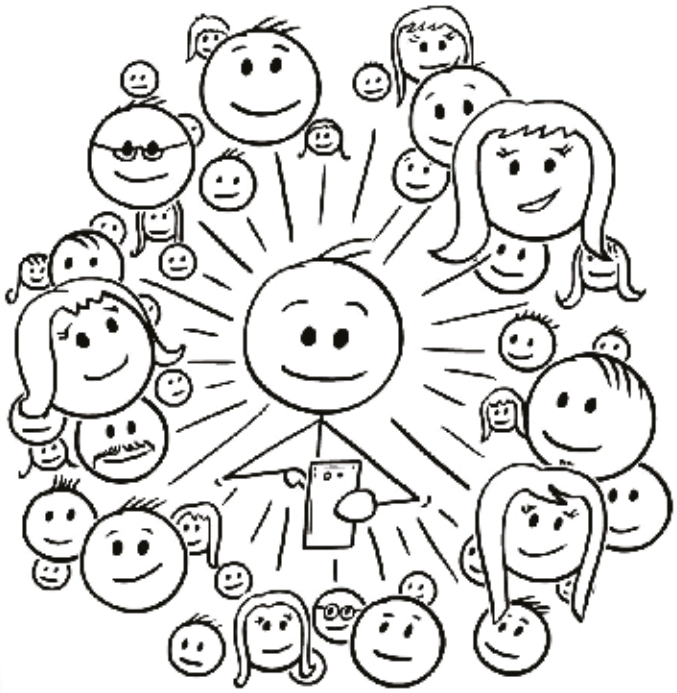
HVORDAN VÆRE EN GOD VENN OGSÅ NÅR CORONA FINNES I SAMFUNNET VÅRT?

SE SIDE 38.

OPPGAVE Løs kryssordet



FARGELEGG nettvennskap



Ungdom over 13 år

SAMSON OLSEN

Corona alternativ

Dataspill og spillkonsoller har den siste tiden blitt et stort samtaleemne. Spesielt nå under corona-utbruddet har det blitt veldig relevant å ta opp diskusjon om hvorvidt det er bra eller dårlig for ungdom å tilbringe tid på det.

Jeg har selv tilbragt mye tid på Playstation når vi har måttet vært hjemme. Dataspill for meg er en gylden mulighet til å få et avbrekk fra virkeligheten. Det syns jeg har vært deilig i en tid med mye stress og forventninger.

I tillegg har det vært et supert alternativ til å være med venner. Hittil har det vært frarådet å møtes sammen som kompiser. Online spill har gjort det mulig for meg å «henge» med kompiser uten å fysisk være med dem. Vi chatter i lag via mikrofon på hodetelefonene våre og spiller på lag på forskjellige typer spill. Det har vært vår måte å holde kontakten oppe under stengningen av landet.

Dataspill er ofte framstilt som voldelig, latskap og sløs av tid. Jeg er delvis uenig i dette, og mener at dataspill har flere positive enn negative effekter. Jeg tror dataspill kan være til god hjelp for å gjøre en smartere.

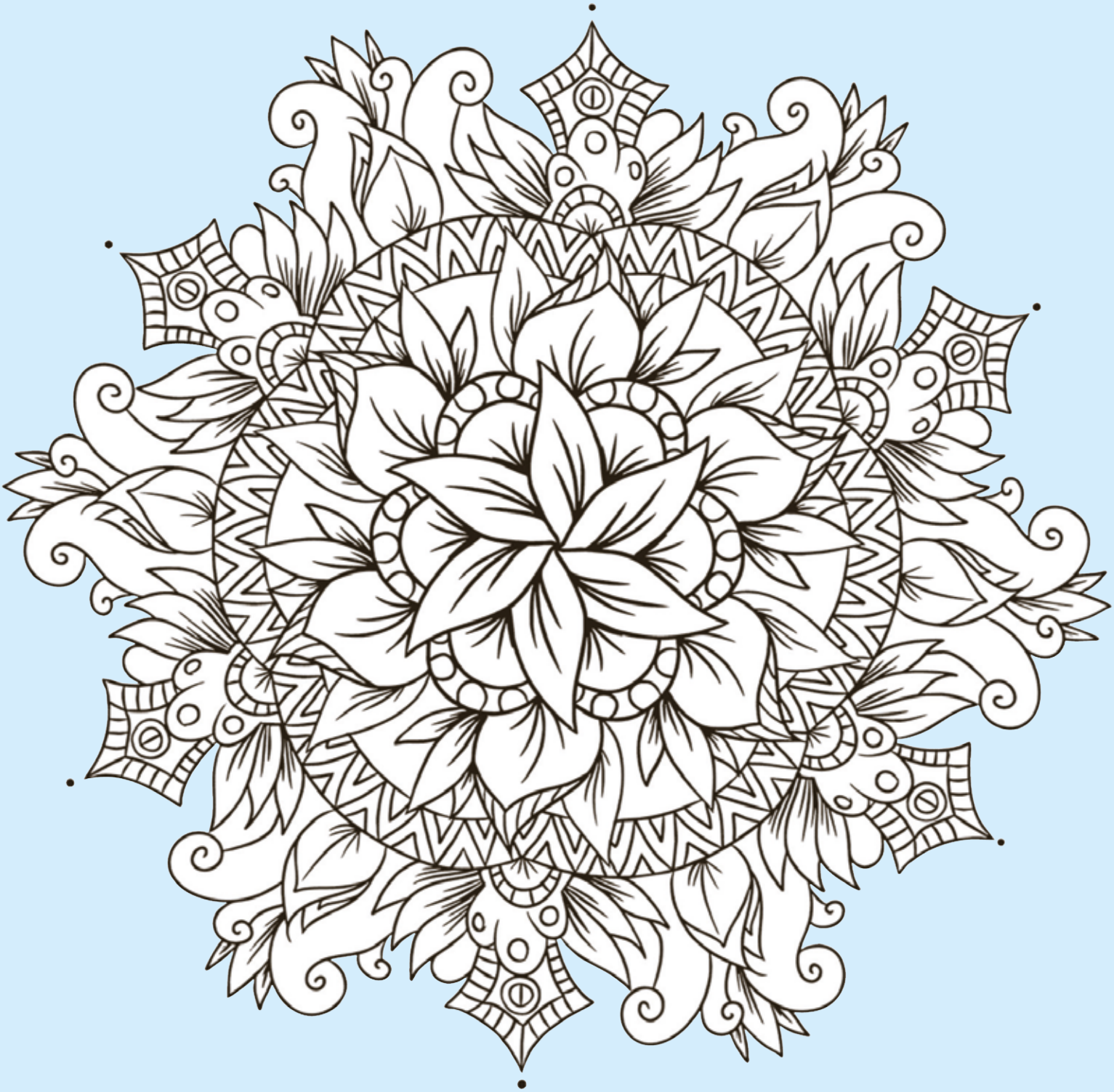
Uten å bli altfor ivrig, så er det viktig å vite at FOR mye av noe, ikke er bra. Hvis jeg sitter i ro hele dagen og ikke gjør annet enn å spille PlayStation, så veier nok risikoen mer enn fordelene av det. Til tross for det så har mange studier vist at litt gaming hver dag kan fylle hjernens mangel på hukommelse, planlegging og koordinasjon. Actionspill kan øke et menneskes evne til å oppdage detaljer.

Selv er jeg ingen stor «gamer», men jeg har en del venner som er det. Evnen til å huske ting, se detaljer og planlegging er elementer som minner meg veldig om personligheten deres. Ferdighetene deres i engelsk er også svært bra. Det har gitt de ekstremt godt grunnlag for arbeidslivet og yrker senere i livet tror jeg.

Min oppfordring til alle foreldre er å la ungene sine spille dataspill. Med det mener jeg ikke at det skal være hovedaktivitet for dagen. Jeg syns det viktigste er å være i fysisk aktivitet, snakke og tilbringe tid med andre folk.

Men spesielt nå når vi har mye dødtid uansett, så syns jeg en time gaming hver dag bare er positivt og sunt!

FARGELEGGING



Ungdom over 13 år

UNGD. AVD. LEDER:
SELMA JOYCE OLSEN

"Unge dropper alkoholen"

Dette er en interessant artikkel som presenterer en ny måte å snakke om alkohol på. Statistikkene i artikkelen viser en nedgang i alkoholbruk blant unge, og ut fra ungdommene intervjuet i artikkelen virker det som at de ikke føler på et stort drikkepress. Det er positive statistikker.

Jeg var også heldig å vokse opp i et slikt miljø at det var lett å velge bort alkoholen. Det betyr imidlertid ikke at det var lett for alle i mitt miljø, og som Åsmund Harnes never i artikkelen, er det lett for han å bli akseptert som avholds fordi han er ”naturlig energisk”.

Jeg har den samme opplevelsen i den forstand at folk har fortalt meg at det ikke er et problem at jeg ikke drikker fordi jeg er giret og energifull uansett. Det virker som at folk føler et behov for å normalisere sin egen drikkekultur.

Dermed blir kanskje alkohol et større problem for dem som ikke er utadvendte og ekstroverte av natur, og føler at de trenger alkohol for å bli kvitt genanse og usikkerhet. Det må jobbes mer med, for det er kanskje hos dem det største presset ligger. Hvordan det skal skje er jeg usikker på, men jeg håper at det i framtiden vil bli mer akseptert å komme på fest selv om man er sjenert eller trøtt eller innadvendt. Jeg håper at det skal være greit å ha en kultur der man ikke trenger å drikke alkohol for å komme på fest eller passe inn i et miljø og at det skal være rom for alle slags mennesker og humører.

ARTIKKEL FRA VÅRT LAND AV PER ÅSMUND REYMERT

En ny undersøkelse viser at ungdom i større grad ser på alkohol som noe negativt. - Jeg føler ikke på noe drikkepress lenger, sier 18-åringen Åmund Harnes, som var russ i år.

– Det er fullt mulig å ha det gøy på fest uten å drikke. Man trenger ikke drikke seg full på hver eneste fest heller, sier Åmund Harnes (18).

Han har nettopp vært russ, og var en av de som valgte å feire edru. En ny undersøkelse fra Folkehelseinstituttet, viser at det å ikke drikke alkohol, er den nye normalen blant norsk ungdom. Ifølge ungdommen er det foreldre, samt konsekvenser av alkoholbruk på kort og lang sikt, som påvirker deres valg.

FORELDRE

Folkehelseinstituttets nye undersøkelse viser at en majoritet av 15- og 16-åringer avstår fra å drikke alkohol. Av de 100 norske 15- og 16-åringene som er med i undersøkelsen, svarer 68 av 100 at de aldri har drukket alkohol.

Noen av forklaringene som går igjen er: alkoholbruk har lav status, den lovlige aldersgrensen, felles grensesetting av foreldre, samt konsekvenser av alkoholbruk på kort og lang sikt.

Undersøkelsen viser også at forholdet mellom ungdom og foreldre kan være avgjørende for god rusforebygging.

Selv om det er to år siden Åmund var i undersøkelsens målgruppe, kjenner han seg igjen i dette.

- Da vi var 15 og 16 år, hadde foreldrene våre alltid kontroll. De kunne reagere på at vi dro inn til byen. Alle visste at foreldrene kunne sette grenser sammen, sier Harnes.

- Hva gjør en slik foreldrekultur med dere?

- De som drakk var alltid redde for å drikke så mye at foreldrene merket det. Før vi ble 18 var det aldri noen som drakk så mye at de sluknet eller fikk «blackouts».

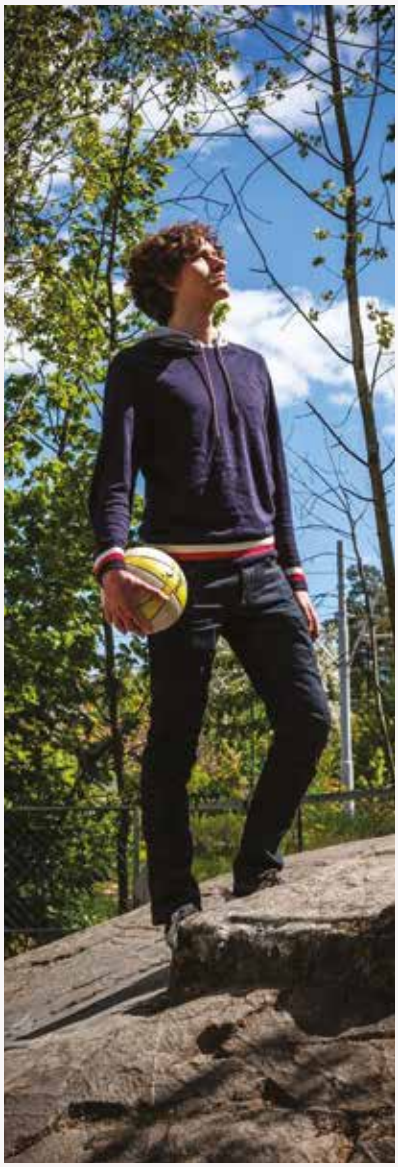
STATUS

Ungdomsorganisasjonen Juvente, som driver en rekke forebyggende tiltak rettet mot ungdom, er fornøyde med undersøkelsens resultat.

- Undersøkelsen viser at ungdom tar gode og veloverveide valg om alkohol. Det er veldig positivt, særlig fordi dette skjer i et samfunn hvor voksne ofte normaliserer alkoholbruk på mange sosiale arenaer, sier Christina Babington, leder for Juvente.

Alkoholbruk har lav status. Slik forklarer flere av ungdommene i undersøkelsen at de ikke drikker. Noen svarer at de til og med kjenner på et slags omvendt drikkepress.

NATURLIG ENERGISK



Åmund Harnes (18) går på Kuben videregående skole og er aktiv på det lokale volleyballaget: – På laget er vi egentlig enige om at bakfylla gjør at vi presterer dårligere. Som lagkaptein er jeg tydelig på at jeg ikke aksepterer drikking to dager før turnering. Foto: Erlend Berge

- Er det status å ha kontroll?

- Det spørs litt. Folk synes det er kult at jeg ikke drikker, men det er kanskje fordi jeg er naturlig energisk. Hvis man ikke drikker og blir misforstått som kjedelig, så kan man kanskje ikke si at det gir noe status i seg selv å ikke drikke, svarer Åmund Harnes.

- Kan denne nye kulturen ses som et ungdomsopprør?

- Det er få jeg kjenner som har behov for å gjøre noe opprør. Jeg vet ikke hvem jeg skulle gjøre opprør mot. Så jeg tenker i alle fall ikke på det slik.

Harnes sier det skjer en forandring i drikkekulturen fra ungdomsskolen til videregående.

Han peker på at etableringen av russegrupper fører gjerne til at de som tidligere ikke drakk alkohol, begynner å drikke.

- Det er forventet å drikke når man er russ. Samtidig er det ingen som reagerer på at jeg ikke drikker, sier 18-åringen.

SKREMMENDE

Elise Hitland (15) er aktiv i Juvente. Hun kjenner seg også igjen i undersøkelsen:

- Før var drikking kult. Nå er det blitt mer skremmende.

- Hva er skremmende?

- Jeg har hørt historier hvor andre har måttet fjerne seg fra familien fordi noen har blitt fulle. Det synes jeg er ødeleggende. Det er skremmende å tenke på at folk kan bli helt andre personer, sier Hitland.

- Noen snakker om at det er et press til ikke å drikke. Hva tenker du om det?

- Drikking er ikke noe det snakkes mye om. Jeg tror den nye kulturen handler mer om valg man har gjort. Å ikke drikke, er et moralsk valg for mange, sier 15-åringen.

Avdeling Bibel og bønn

MAY BRITT RØYRVIK

Kva har du ditt ankerfeste?

Ein sommar er snart over og hausten står for tur.....

Vonar du har hatt gode feriedagar i vårt vakre heimland. Tenk at ein pandemi skulle til for å få oss til å oppdaga vårt langstrakte Noreg.

Heilt frå barneåra har songen til Arne Paasche- Aasen fylgt meg.

Ditt sinn monne flyve så vide omkring. Det er som du glemmer de nære ting.
Det er som du aldri en time har fred, Og lengter bestandig et annet sted.

Du syns dine dager er usle og grå.
Hva er det du søker?
Hva venter du på?
Når aldri du unner deg rast eller ro kan ingenting vokse og intet gro.

Gå inn i din stue hvor liten den er,
Så rommer den noe ditt hjerte har kjær.
På ropet i skogen skal ingen få svar. Finn veien tilbake til det du har.

Den lykken du søker bak blånene fjell, kan hende du alltid har eiet den selv.
Du skal ikke jage i hvileløs ring,
Men lær deg å elske de nære ting.

Lat songen vera ei helsing til deg. Slutt å jaga etter lukka i endelaus ring. Kva søkjer du etter? Kva ventar du på?

Berre Gud kan stilla din lengt og gje deg evig fred. Han har skapt deg, og alt, så langt auga kan sjå.

Lengten du kjenner på er lagd der av vår far i himmelen. Han vil ha fellesskap med deg. Berre det kan gje evig fred.

Kvar er ditt ankerfeste i livet? Jesus er vegen, sanninga og livet. Han bankar på di hjartedør no!!!! Inga velstand kan redda deg, men trua på Jesus Kristus som din herre og frelsar gjev ankerfeste som held utover dette jordiske liv.

Ta fram din Bibel og be ei bøn, den største kraft vil gå ut over heile vår jord. Ver med å stå på murane for Gud, heim og alle folk i Noreg. Kanskje er det akkurat du som skal dra i gang ei ny bønegruppe. Det er mange rundt deg som ventar på å verta utfordra på det.

«Frykt ikkje, berre tru!» Handla på Herrens tiltale! «Gleda i Herren er vår styrke»

Herren, Allhærs Gud, er med oss, Jakobs Gud er vår faste borg. Sal. 46.12

May Britt Røyrvik

Husk 12 bønnen!

Det er alltid noen som ber rundt hele verden

TORGUNN SØYLAND SKOGLUND

Mål nr 11 fram mot 2030.

Bærekraftige byar og fellesskap. Gjera byar og menneskelege fellesskap inkluderande, trygge, motstandsdyktige og bærekraftige.

MÅL NR 11 .7 GÅR UT PÅ GÅR INN FOR Å SØRGE FOR AT ALLE SKAL HA TILGANG TIL TRYGGE, INKLUDERANDE GRØNE OMRÅDE MED LETT TILGANG TIL , SÆRS FOR KVINNER, BARN , ELDRE PERSONAR OG FOLK MED HANDICAP.

Tett tilgang på alkoholutsalg gjer uteområda utrygge og fører til vald i nærområda.

I eit naboskap med mange utsalg av alkohol, er det meir vald enn andre stader. Det betyr at der barer, brennevinsutsalg og andre alkoholutsalg litt tett i tett, der er det fleire angrep på folk og valdskriminalitet.

Trygge publikumsområde er ein kvinnerett. Prov syner at alkohol truer kvinner sin tryggleik og fridom i offentleg rom i nærleiken av pubar og klubbar.

På New Zealand rapporterte 1 av 10 kvinner mellom 14 og 19 år at dei har vorte fysisk angripne.

1 av 5 kvinner mellom 14 og 19 år har vorte seksuellt trakkasserte dei siste 12 månadane av nokon som hadde drukke alkohol.

I England er det slik at halvedelen av alle tilfelle av alkoholrelatert vald førekjem i eller rundt pubar og klubbar.

Alkohol er eit hinder for å skape trygge rom i det offentlege for små barn, større barn og ungdom.

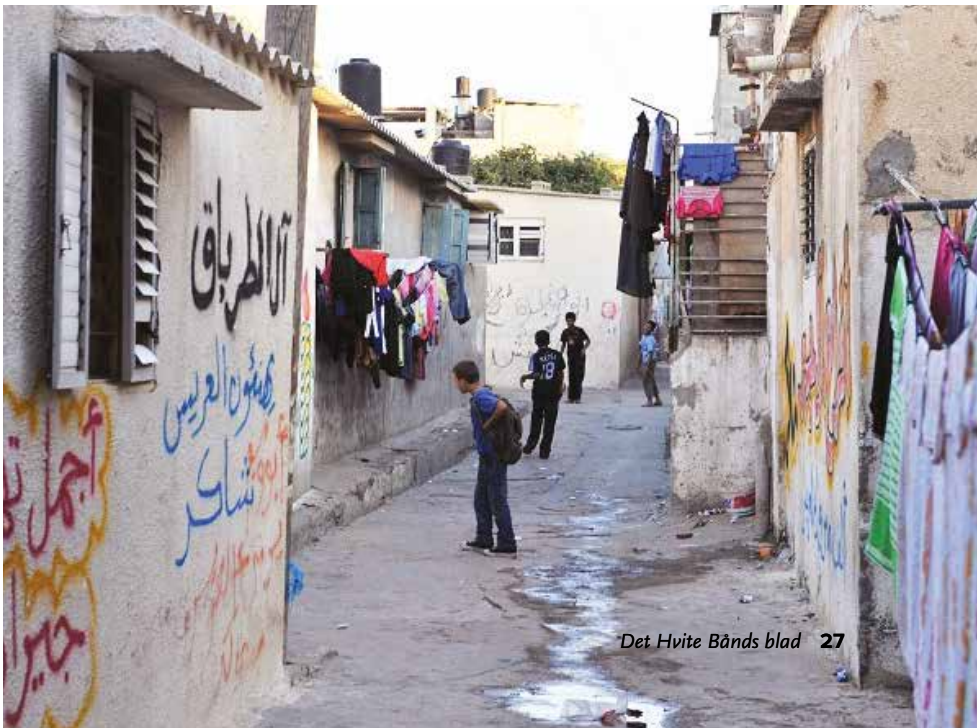
Inkluderande offentlege rom er ein rett for ungdom. Det finst prov for at offentlege rom som ekskluderer ungdom pga. alkolbruk i området fører til at dei unge får det meir utrivelg og det hindrar ei optimal helse hos dei.

Sverige: Der seier 21 % av ungdom i oppvekstalder at dei bruker alkohol fordi dei ikkje har noko anna å gjera i fritida.

87 % av svensk ungdom seier at dei heilt eller delvis syns at offentlege rom er utrygge pga. alkoholbruk der.

55% av svensk ungdom i oppvekstalder seier at dei held seg unna offentlege rom pga. alkoholbruk der.

Stor tettleik av alkohol-serveringsstader fører til stor konsumering av alkohol, stor skade av alkohol, slik som vald, trafikkskader,eller seksuellt overførbare sjukdomar.



Isolasjon og ensomhet

Ensomhet er en vond følelse. Du er ikke alene om det hvis du føler deg ensom, og det finnes måter å komme ut av ensomheten på.

Ensomhet dreier seg om en ubestemt lengsel eller et savn etter andre mennesker. Særlig høytider og begivenheter som forbindes med fellesskap og sosiale opplevelser kan bli vanskelige dersom du ikke har noen å dele dem med.

De fleste studier understreker at det er følelsen av å kjenne seg ensom som er skadelig. Det å være alene er med andre ord ikke det samme som å være ensom.

I følge psykolog og forsker på ensomhet John Cacioppo går hjernen inn i en overlevelsesmodus når du føler deg ensom. Dette kan føre til at du blir selvfokusert og opptatt av hvordan du selv har det, og glemmer å fokusere på hvordan andre rundt deg har

Det kan være vanskelig for andre å se at du er ensom, og det er ikke alltid så lett å fortelle omgivelsene at du ikke har det så bra.

Nedenfor følger noen råd om hva du kan forsøke å gjøre for å komme deg ut av ensomheten.

SNAKK MED NOEN DU STOLER PÅ
Snakk med noen du har tiltro til om hvordan du føler det. Ved å åpne deg og bli mer personlig overfor en du har tillit til, øker sjansen for at den du forteller det til også følger opp dette senere. Det er også mulig å oppsøke fastlegen eller en psykolog dersom du trenger profesjonelle å drøfte problemene dine med.

DEL POSITIVE ERFARGINER ELLER OPPLEVELSER
Å dele positive erfaringer eller opplevelser med andre har vist seg å ha en overraskende positiv virkning på følelsen av ensomhet. Oppsøk sosiale møteplasser, som organiserte fritidsaktiviteter og organisasjonsarbeid. Hvis du har en interesse eller hobby, forsøk å pleie denne i et felleskap med andre. Prøv å lage deg rutiner der du treffer de samme personene gang etter gang. Slik kan fremmede på sikt bli venner.

IKKE LA FRYKT HINDRE DEG
La ikke frykten for å bli avvist hindre deg. Forsøk å ta initiativ. By på deg selv og på de kontaktene du allerede har. Forsøk å fokusere på hvordan andre rundt deg har det, mer enn på egen følelse av ensomhet.

BRUK INTERNETT
Sosiale medier kan være en vei ut av ensomheten, i alle fall for de som i utgangspunktet har hatt gode relasjoner, men som av en eller annen grunn har havnet i en situasjon der de kjenner seg ensomme.

IKKE HAR FOR HØYE KRAV
Ikke ha for høye krav eller forventninger til et nytt vennskap. Det tar tid å få nære relasjoner.

SPESIELT FOR UNGDOM
På ung.no finner du artikler for deg som har venner, og for deg som syns det er vanskelig å finne nye venner. Ung og ensom?
Du er ikke alene! (ung.no)

kilde: helsenorge.no

BRITA NILSSEN

Tenke positivt i negativ tider

Siden forrige blad da vi så vidt var blitt kjent med koronaviruset og alle dens følger, har vi nå fått prøve hva det vil si å få hverdagen snudd aldeles på hodet.

Arbeidslivet har gjort forandringer, reiselivet stoppet opp, skole og barnehager har hatt stengt, sportsaktiviteter var utelukket, møter og gudstjenster avlyst, konfirmasjoner utsatt til høsten, foreninger og lag fikk møte forbud, butikker har måttet stenge, konkurser, permiteringer og usikkerhet var hovedtema i alle medier, alt mens Helse Norge har vert i full beredskap.

Alt dette har selvfølgelig påvirket oss alle. I tillegg har media oppdatert oss time for time om antall syke og døde, ikke bare i vårt land, men fra hele verden. Til tider vel mye informasjon og litt slitsomt!

Mange har måttet være i karantene etter reiser til utlandet; 2 uker i isolasjon. Besteforeldre har vert isolert, barnebarn får ikke komme på besøk, ikke noen klemmer eller kos. For under det hele lå usikkerheten og redselen for smitte og for å bli syk. Vi er blitt møtt med plakater og skilting om ”vennligst hold avstand, forebygg smitte, host i armskroken, vask hender, bruk sprit, ikke håndhils! ”

For veldig mange har dette vert utrolig slitsomt og resurs krevende, rent menneskelig; ikke få gå på besøk, ikke få ta imot besøk. For de som er i risikogrupper, har mange ensomme og gamle hatt det både vanskelig og vondt. Mennesker med psykiske problemer har ikke fått den oppfølging de trengte, og har lidd under det. Dessverre viser det seg at alkohol og pornobransjen har hatt gode dager.

Mange jeg har hatt kontakt med, har hatt ulike meninger og opplevelser. Barnefamilier der foreldre har hjemmekontor med barn på forskjellige alderstrinn og skole over internett, og /eller barn i barnehagealderen, har hatt tøffe utfordringer.

Men det er også de som har sagt at koronaen har vert en velsignelse! Sønnen som vantrivdes på skolen fordi han ble mobba, har opplevd ro og fred i hjemmet, med bare foreldre og søsken som støtte og hjelp. Storfamilier der alle skulle ut, nå bussen, skolen og jobben, har hatt tid til fredelige måltider og hyggelige hjemme aktiviteter.

Midt i alt dette har oppfinnsomhet og gode ideer blomstret! På tv så vi barnebarnet som dansa utenfor vinduet til mormoren 1 time hver dag! Fantastisk! Møter blir sendt på nett og TV, sykehjem har arrangert treff med pårørende ute i friluft, i trygg avstand.

Noen av oss har hatt mulighet til og skype med barn og barnebarn, sende meldinger med bilder og hilsener, eller bare å ta en telefon. Det har vert til uvurderlig hjelp og oppmuntring.

Nå har samfunnet begynt å finne tilbake til gamle rytmer, men enda er det mye som mangler på at samfunnet er tilbake i sitt gamle gjenge.

Bare for å nevne alle sommerens møter og stevner, barnleirer og idrettsarrangement som er avlyst. Det blir et stort savn for mange.

Har vi lært noe i denne tiden? Jeg tror det. Takknemlighet for helsevesen som fungerer, viktigheten av fellesskap og nærhet. Ta vare på hverandre.

Ikke driv sjansespill med ungdommen vår!

Styrk dagens forebyggende lovverk mot narkotika

Vi vil ha en annen rusreform!

Ungdom i Norge er blant dem som bruker minst narkotika i Europa. Det viser at mye i vår politikk fungerer. Politikken legger vekt på å forebygge, ikke å straffe. Den gir samtidig et tydelig signal til unge.

Dette må vi ta vare på, for å unngå at unge får fremtiden ødelagt.

Et regjeringsoppnevnt utvalg har nylig foreslått hvordan vi kan avkriminalisere narkotika i Norge. Forslaget går lenger enn hva en har gjort i andre europeiske land.

Selv om bruk og besittelse av narkotika fortsatt skal være forbudt er det i praksis ikke foreslått noen konsekvenser for dem som ikke vil ta i mot hjelp frivillig.

Ungdommer kan besitte store brukerdoser med narkotika uten at det får andre konsekvenser enn at stoffet blir tatt fra dem hvis det blir oppdaget. Vi er redd forslaget vil føre til at flere unge vil bruke narkotika.

HOVEDPROBLEMENE MED FORSLAGET TIL RUSREFORM ER AT VI MISTER GODE VIRKEMIDLER SOM HOLDER UNGE MENNESKER UNNA NARKOTIKA

- Ungdom mister gode grunner til å si nei til narkotika
- Vi foreldre mister en viktig støtte fra storsamfunnet
- Politiet mister virkemidler for å avdekke rusbruk

I dag får ungdom som tas for bruk og besittelse av små mengder narkotika god oppfølging som gjør at mange slutter med narkotika.

I det nye forslaget blir det i stor grad opp til ungdommene selv om de ønsker å motta noe hjelp.

Ungdommen kan ikke overlates til seg selv. Det er et ansvar hele storsamfunnet må ta.

Derfor sier vi nei til forslaget til rusreform, og ønsker å styrke dagens oppfølging for å hjelpe ungdommer ut av rusbruk.

Kilde: foreldreoppropet.no

Rusfri dag 8. juni - en dag for refleksjon og solidaritet

Rusfri dag er en kampanje som Frelsesarmeen har tatt initiativ til. Dagen gir anledning til refleksjon rundt rus, og til å vise solidaritet med dem som lider under egen eller andres rusbruk. 8. juni markeres den for tiende gang, og årets tema er "Sommer og rus", med fokus på barna.

Mange barn har lenge hatt det vanskelig når skolene har vært stengt. En god del får heller ikke den sommeren og ferien som de har gledet seg til fordi voksne rundt dem unner seg for mye alkohol.

Årlig lider over 90 000 barn under foreldres alkoholbruk, og i ferier opplever 3 av 10 barn at foreldrene drikker mer enn ellers.

BEKYMRET FOR BARNA

- Vi er bekymret for barn og ungdom som opplever ulike former for utrygghet på hjemmebane, forteller Elin Herikstad, leder for Velferd og utvikling i Frelsesarmeen.
- Hjelpetelefonene for barn og unge melder om stor økning mens skolene var stengt, og at alvorlighetsgraden har økt på innholdet i henvendelsene. Frelsesarmeen er derfor bekymret for barn i familier som har utfordringer knyttet til rus, sier Herikstad.

For noen barn er skole og fritidsaktiviteter et fristed eller pusterom fra hjemmeforholdene. I lang tid var skole og barnehager stengt, og mange av fritidsaktivitetene er fortsatt ikke i gang som før.

- Vi ser også at mange av de utfordringene som familiene har til vanlig, har forsterket seg i den tiden vi er og har vært inne i. Det kan være knyttet opp mot økonomi, trangboddhet, lite nettverk eller sykdom, forteller hun.

DIGITAL MARKERING I ÅR

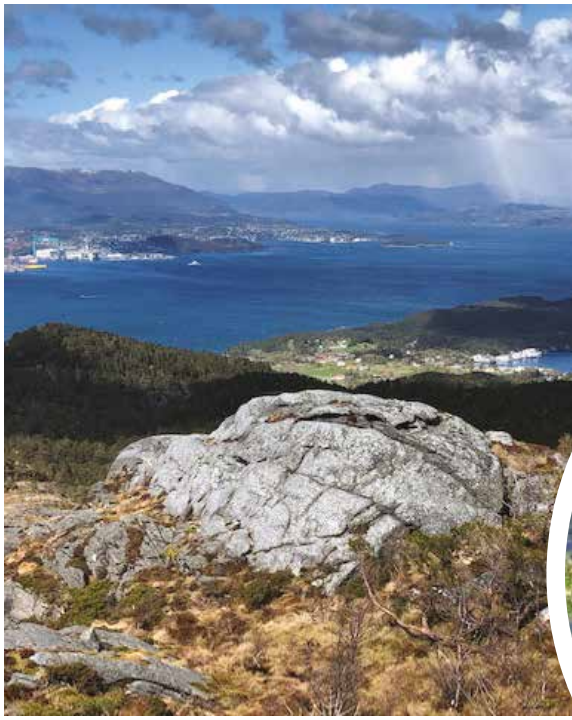
I motsetning til tidligere år hvor Frelsesarmeen sammen med samarbeidspartnere har vært ute på gater og torg og delt ut flyere og rusfri drikke, vil dagen i år kun markeres digitalt av smittevernhensyn. I år deles derfor kampanjen på sosiale medier, både på selve dagen og i forkant, med blant annet en egen film, et Facebook-arrangement og andre poster som omhandler temaet.

Nytt av året er at man kan ta i bruk et eget profilbildefilter på Facebook og et filter på Snapchat hvor det står "Jeg støtter Rusfri dag 8. juni". Slik kan man, helt risikofritt, ønske venner, kjente og ukjente, en god Rusfri dag – og en god sommer for både voksne, ungdommer og barn.

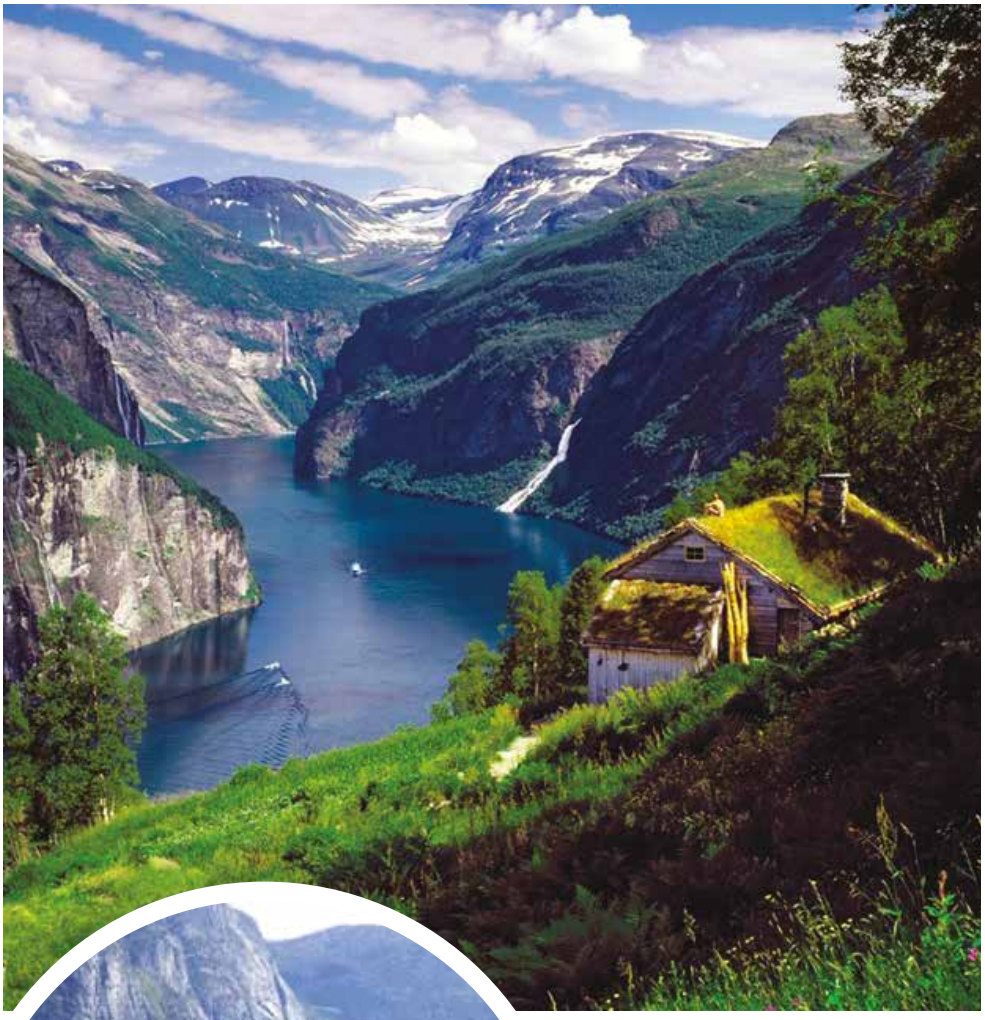
Frelsesarmeen har med seg mange gode støttespillere, som Actis, Fagrådet for rusfeltet, Blå Kors, Av-Og-Til, DNT Edru livsstil, Norges KFUK-KFUM, bydel Søndre Nordstrand m.fl. - og mange privatpersoner både i og utenfor Frelsesarmeen.

Tekst: Marianne Pedersen
Foto: Mette Randem

La oss sammen



støtte vakre Norge



Besøk til innsatte i fengsel

Frivillige i Røde Kors har fortrolige samtaler med innsatte. Den innsatte får noen å dele tankene sine med, en nøytral samtalepartner som ikke dømmer.

Å sitte i fengsel innebærer ensomhet og isolasjon.

Den innsatte er låst inne, utestengt fra resten av samfunnet. Mange sliter med psykiske problemer. Røde Kors tilbyr besøk og samtaler til innsatte.

Denne aktiviteten kalles visitortjeneste. Den fortrolige samtalen på cella eller besøksrommet er kjernen i visitortjenesten.

Den innsatte får noen å dele tankene sine med, en nøytral samtalepartner som ikke dømmer.

ET VINDU MOT VERDEN UTENFOR

Avstanden mellom livet på cella og livet utenfor fengselet er stor. En visitor er på mange måter den innsattes vindu mot verden utenfor. Den som kommer på besøk kan - ved å være et helt vanlig menneske som frivillig kommer på besøk - gi den innsatte en følelse av normalitet og verdighet.

PRIORITERER DE MEST ENSOMME

Visitorbesøk skjer først og fremst i fengsler med høyt sikkerhetsnivå. Røde Kors prioriterer å besøke de mest isolerte og ensomme av de innsatte.

Røde Kors er den eneste humanitære organisasjon i Norge som får besøke innsatte i varetekt.
Strenge krav

Det stilles strenge krav til visitorene og hvordan tjenesten utføres. Retningslinjer for tjenesten er utarbeidet i et samarbeid mellom Kriminalomsorgen og Røde Kors.

Besøkene skjer i en tidsavgrenset periode, og all kontakt mellom innsatt og visitor opphører i det den innsatte løslates eller overføres til et annet fengsel, eller tidligere hvis den innsatte ønsker det.

Røde Kors

Fredstanker

For jeg vet hvilke tanker jeg har med dere, sier Herren, fredstanker og ikke ulykkestanker. Jeg vil gi dere fremtid og håp." Joh 7:24.

Kanskje et yndlingsvers i Bibelen, om det er mulig å kalle noe det, da egentlig alt har en slags mening for meg :) Men det dukker opp titt og stadig i hodet mitt, når jeg lar tankene få overhånd. "***..jeg vet hvilke tanker jeg har.. tanker til fred... ikke noe vondt.. fremtid og håp..."*** Og egentlig hadde det ikke vært nødvendig å si oss dette, for Gud hadde ikke vært den gode Gud som Han i alle andre vers blir omtalt som, og som vi alltid får erfare, om ikke dette også hadde vært sannhet. For Han vet jo hvem Han er. Han er den eneste som kan fatte og forstå alt ved seg selv, Han er altvitende og forstående.

Men vi tviler likevel ofte på Gud som en god Gud likevel. Jeg merker det selv at jeg stiller spørsmål ved det Gud gjør med livet mitt. Og ofte tenker jeg ***"Dette går ikke, Gud! Du får finne på noe annet for meg, for denne planen fungerer ikke... Jeg vil ikke ha det sånn!".*** Og da får jeg dette bibelverset, som gir meg en inderlig trygghet på at "JO, Victoria! Jeg vet hva Jeg er, og Jeg vet hva jeg vil med deg. Det er ingen tanker til ondskap, for Jeg ønsker deg bare fremtid og håp. Og Mine tanker for deg er uutgrunnelige (Sal 139, 17-18). av bare gode tanker. Hvorfor skulle vel Jeg ødelegge ditt liv, når du er Min øyensten? (Sak 2,14)".
Kanskje jeg ikke alltid ser det, fordi jeg ikke ser helheten, det faktum at Gud har lagt en plan for meg, som vil lede meg til noe mer enn dette.

Men det er det tillit er snakk om, å stole på noen, selv om du ikke vet om det vil gå bra. Selv om jeg selvfølgelig vet at det vil gå bra, da Gud allerede har sagt meg det på alle mulige slags måter. Men å stole på Gud, handler om å gi Han kontrollen over ditt liv, når du selv ikke klarer å se hva Gud har planlagt til slutt.

Takk Allmektige, Hellige Herre! Takk for at Du er der, gjennom alle stormer, og lyser vår vei. Takk for at Du alltid har en plan for oss, uansett hva vi måtte rote oss borti. Takk for at Du elsker oss, med en kjærlighet som er større enn vår forstand, og at Du alltid kommer til å elske oss.

Jeg bare priser Deg, Gud! Takk for livet og mulighetene, og takk for at Du aldri gir oss opp! Takk for at Du er den Du er, og at Du alltid skal forbli akkurat den. Jeg elsker Deg, Gud!

Kilde: victoriavik.blogspot.com

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 håper det står bra til med våre medlemmer og ønsker alle en riktig god sommer.

Eli Kjønsberg kommer tilbake i sin faste stilling fra 1 juli. Min siste arbeidsdag som vikar er den 30.06.2020. Kontoret vil være stengt hele julimåned. Landsleder er tilgjengelig på telefon ved viktige hendelser i juli - telefonnummer finnes i bladet.

Jeg synes det har vært en spennende tid å jobbe for Det Hvite Bånd og jeg ønsker å takke for meg. Jeg ønsker Det Hvite Bånd lykke til videre.

Medlemsregister:
Vi ønsker at våre medlemmer gir oss beskjed om alt som vedrører adresseendring eller annen iinformasjon som kan være nyttig til vårt medlemsregister.

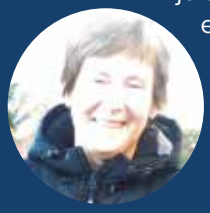
Vi trenger at de det gjelder ringer kontoret eller sender en epost til dhbsek@actis.no om det er noen nye endringer.

Vi får fremdeles blader i retur og det er viktig for oss å ha rette adresser og annen nyttig oppdatert informasjon i vårt medlemsregister. Det blir lettere for medlemmet og for oss.

Vennlig hilsen
Landskontoret

Kathleen B. Hansen
(vikar)
Kontorsekretær

Hjertelig takk!



Hjertelig takk for alle gaver som er gitt til Det Hvite Bånd og til brønn. Det er viktig å få støtte til det arbeidet vi står i , både her hjemme og til rent vann til folk som ikke har tilgang på det.

Nå er sommeren her, men møteaktiviteten vil nok bli litt redusert også i Det Hvite Bånd. På grunn av coronaviruset og smitteverntiltak i forbindelse med det, er det nok noe vanskeligere å møtes til lokallagsmøter og kretsmøter for Det Hvite Bånd sine medlemmer, men vi får håpe at situasjonen blir bedre til neste vår, eller til høsten. Bare en påminning om at det er viktig at kretser og lokallag sender inn til hovedkontoret årsmelding og rapport med regnskap etter årsmøter og kretsmøter.

Dette er viktig å ha når det skal søkes om penger til aktiviteter i kretser og foreninger, og penger skal deles ut etter søknader ang. dette. Jeg vil benytte anledningen til å ønske dere alle en riktig god sommer.

Hilsen Marit Langeland,
kasserer

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
oddny.skarland@gmail.com

SI NEI TIL RUS

www.hviteband.no

BLI MEDLEM I DHB`s JUNIORKLUBB

RUSFRIE BARN OG UNGDOM

Navn: ..... Fødselsdato: .....

Adresse: .....

E-mail: .....

Ververs navn: ..... Ververs adresse: .....

Vervepremie til den som verver. Velkomspakke, Medlemsblad og Medlemsbevis til den som blir vervet.

Medlemskapet er gratis. Alder 4-18 år

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

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

Foresattes underskrift: .....

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

Størrelse: 3/5 ☐ 6/8 ☐ 9/11 ☐ 12/14 ☐

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

Det Hvite Bånd – en rusfri verden

«for Gud, heim og alle folk»

Avholdsløftet:

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

Medlemskapet

Navn: .....

Adresse: .....

Fødselsdato:.....

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

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

Medlemsverver

Navn: .....

Adresse: .....

Margaret Østenstad, DHB Verdensleder

Visjon for fremtiden

Å ha visjoner er mer enn bare å se. En visjon har med det indre å gjøre, mens synet har med det ytre å gjøre. Når man skaper en visjon ser man først noe inne i seg selv, og bringer det til utsiden. Det vil si at den har røtter innenfra, men vokser utover.

Frances Willard hadde en visjon da hun så ut over havet etter å ha besøkt opium buler i San Francisco, California. Hun så for seg en verdensomspennende organisasjon av kvinner, og sa: «Hadde det ikke vært for at havet skiller oss, hadde strendene i Kina og den fjerne Østen vært en del og et stykke av vårt skjønne land. Vi er som en verden med mennesker som fristes til fall.

For å kunne forandre visjonen til en organisasjon kreves god kommunikasjon.

Vi må sende ut et klart og tydelig kall til alle våre søstre i alle land, ja til våre brødre også. Vi må ikke lenger hegne om kunstige grenser mellom stater og nasjoner. I Det Hvite Bånd er det plass til alle.

Hvis folk ikke forstår en visjon, kan de ikke dele den. Visjoner hopper ikke fra hode til hode!

Det nytter:
Arbeidet vårt nytter.

Kjærlig hilsen,

Margaret

Hvordan alle kan være en god venn...

To menn var på reise sammen

Etter en lang vandring gjennom en skog møtte de plutselig en stor bjørn midt på stien. Den ene mannen handlet i løpet av sekunder; han klatret lynraskt og smidig opp i nærmeste tre og gjemte seg mellom greinene.

Den andre mannen, grepet av panikk i det han forsto at han kom til å bli angrepet av bjørnen, falt om på stien. Bjørnen kom mot ham, dyttet til ham med snuten og luktet på ham. Mannen holdt pusten og lå så stille han klarte for å lure bjørnen til å tro at han var død. Etter en stund forlot bjørnen ham, for det sies at en bjørn aldri vil verken angripe eller røre en død kropp.

Bjørnen luntet av gårde på stien, og så snart den var ute av syne, klatret den første mannen forsiktig ned fra treet. Han småløp mot mannen som fortsatt lå stille på bakken, men nå pustet raskt og høyt.

”Hva hvisket bjørnen til deg?” spurte mannen nysgjerrig
”Han ga meg dette gode rådet:” svarte hans følgesvenn, "reis aldri med en venn som svikter deg når farer nærmer seg...”
Vennskap er viktig for oss mennesker. Og alle venner er forskjellige. Noen venner er overfladiske, mens andre vet alt om hverandre.

Noen venner gir deg masse energi, mens andre tapper deg for den. Noen venner kan holde på en hemmelighet i årevis, mens andre knapt har snudd ryggen til deg før de forteller den videre.

Felles for alle venner er at de beriker livene våre, alle på hver sin underfundige måte. De dekker ulike behov hos oss, og vi hos dem.

Et vennskap er alltid toveis, men kan lett bli ”skjevt” hvis vi ikke passer på å pleie det.

Kilde: skuff.no

Til trøst og oppmuntring i vanskelig tider

Desiderata

Av Max Ehrman, 1927
Til norsk ved Christopher Grøndahl, 2004

Gå rolig gjennom hastverk og støy.
Husk at det finnes fred i stillhet.

Vær på god fot med alle, men gi ikke avkall på det du selv står for. Ordbær din sannhet, stillfarende og tydelig, og lytt til andre. Selv de kjedelige og uvitende har noe å fortelle. Unngå folk som er masete og sinte. De er en plage for sjelen.

Sammenlign deg ikke med andre, da blir du raskt forfengelig og bitter. Det vil alltid finnes edlere og mindre edle mennesker enn deg selv. Nyt det du har oppnådd. Nyt også dine planer. Stell godt med ditt eget levnedsløp, hvor smålåtent det enn måtte være, for det er et holdepunkt i tidens omskiftelige luner.

Vær varsom i forretninger, for verden er full av svik. Men vær ikke blind for godheten. Mange kjemper for høye idealer, og over alt er livet fullt av heltemot.

Vær deg selv. Fremfor alt, forfalsk ikke følelser. Vær heller ikke kynisk. For midt i alt det golde og det nedslående, finnes kjærligheten, evigvarende som gress.

Ta vel imot det alderen byr deg. Oppgi med verdighet det som hører ungdommen til. Finn indre styrke til vern mot vanskjebne som rammer brått. Men plag deg ikke med grunnløse sorger. Mye angst blir født av utmattelse og ensomhet.

Hold orden rundt deg, men vær også god med deg selv. Du er et barn av universet, akkurat som trær og stjerner. Du har rett til å være her. Vær trygg på at universet folder seg ut slik det burde, selv om det kan være vanskelig å fatte.

Gå derfor i fred med Gud, hva du nå anser Ham for å være. Hva du enn streber etter og håper på, hold fred med deg selv i livets støyende mylder.

Med all sin sluhet, sitt slit og knuste drømmer, er verden likefullt et vakkert sted. Vær varsom, strev etter lykke.

Avsender: Det Hvite Bånd, Torggata 1, 0181 Oslo

NORGE P. P.
posten

IKKE DRIV SJANSESPILL MED UNGDOMMEN VÅR!