



Det Hvite Bånd

110. årgang nr. 7 og 8 2020



*Ta vare på
hverandre*

*Velsignet julehøytid og et
godt Nytt År!*



Juleevangeliet

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

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

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

Julen er Jesus

Stans og legg merke til Guds under! Job 37:14

Nå er da endelig julen kommet. Men stå nå stille i kveld og gi akt på Guds under. For barnet i krybben er Guds under, og før du har gitt akt på ham har du ikke opplevd jul. – Jul blir så lett utadventhet, rastløshet og uro. Det er så meget som sprer sinn og tanke. Det var ikke bare den første julekvelden at det ikke var rom for Jesus noe sted.

Stans! Stå stille! For det forjagede menneske, det selvopptatte hjerte, den hvileløse tanke ser ikke Guds under. Det ser kun inn i et dyp av ufred og angst, av håpløs avmakt og stengte dører.

På kne ved krybben ser du Guds under. Du ser din synd, at den er stor i tanker, gjerninger og ord. Dine øyne åpnes, og du ser deg selv. På kne ved krybben lærer du Guds hjerte å kjenne. Det brenner av grenseløs kjærlighet til det fortapte, han steg ned for å frelse det sønderbrutte og reise opp det sønderknuste. Du får se at denne kjærlighet gjelder deg.

Se Guds under: Du har ikke utvalgt ham, men han har utvalgt deg. Under over under!

Hentet fra andaktsboken «Stille stunder på veien hjem» av Hans Edvard Wisløff (1902-1969)

Kilde: jesuselskerdeg.no

Du er verdifull

Jesus gav sitt liv for deg og vil leve med deg i din hverdag, dag for dag.

Når Guds ord sier at det ikke finnes noe i denne verden som kan måle seg med din sjel, må ikke du gå omkring og si at du ikke er noe verd.

DU ER VERDIFULL I DEG SELV. DU, som individ.

Å, kjære deg, ikke bruk hele livet ditt på å realisere ting som ikke kan sette mette og tilfredsstille deg.

Søk Gud først - For Hans skyld
og for din egen skyld -
Og la Hans ord og nærvær
få hviske deg i øret hvor
dyrebare du er fordi Han har
planlagt deg, skapt deg,
og vil leve i deg.

Først når du har funnet din rette verdi i Gud,
Kan du også tjene mennesker i din nærhet
på en riktig måte. Med løftet hode og
et ydmykt hjerte.



Kjære søster!

Du er verdifull og betydningsfull i arbeidet for Det Hvite Bånd uansett alder eller funksjonsnivå.

Det er alltid så lett å sammenligne seg med andre, som er flere og ser ut til å få det til. Det kan medføre at en blir motløse. Da er det viktig å hjelpe hverandre til å se muligheter og ha fokus på hva som blir gjort og hva den enkelte kan bidra med.

For vi er avhengige av hverandre og vi må ikke glemme at egenverdien vår er like stor som selv den beste i våre øyne. Det er ikke avhengig av hva vi gjør men hva vi er. Vi er skapte og elsket av Gud akkurat som vi er.

Tenk på at arbeidet vårt ble startet av bare en kvinne i nød for sin familie. Bønnen var og er en sentral del av vårt arbeid.

Vi må sette oss ned og lytte til hva Gud vil at vi skal gjøre og la Han få lede oss. Vi har fått ulike nådegaver som vi skal bruke og Han gir oss kraft og styrke i tjenesten.

Fokuset må være på at:

Alt er mulig for Gud. Mark. 10,27

Han utruker oss. Bruk de gavene Gud har gitt til deg

- Når vi gjør det vi mestrer, har vi det best og blir størst til glede for andre.

- Når vi er lydige mot han som ga oss talentene og i tillegg tar imot Åndens overnaturlige gaver, vil vi bli nyttige og lykkelige redskaper for Gud i vårt hverdagsliv og arbeid.

- Det er viktig at vi er oss selv, og utvikler og anvender de gavene vi har.

Avholdsarbeidet er minst like viktig i dag som da det ble startet. Så la oss fortsette å arbeide for Gud, Heim og Alle folk.

Jeg anbefaler deg også å følge med på nyhetsbrevene til Actis. Du kan melde fra om at du ønsker å få nyhetsbrevene tilsendt eller du kan gå inn på actis@actis.no

Hilser med Brita Bøgevik si bønn:
Takk Herre, at du kjem inn i mitt mørke med ditt lys! Du tek bustad i meg ved din Ande. Du fyller ny olje på lampen min! Lær meg å trø til sides. Slik at ditt lys kan stråla ut gjennom mine augo, slik at menneske kan sjå DEG!

Amen

Jeg ønsker alle en god og rik adventstid. Mat. 20,28

Gud er vår trygge havn og frelser som gir oss håp og fred!

God og velsignet Julehelg til deg og dine kjære!

Kjærlig hilsen
Oddrun Småbrekke





Cannabisbruk blant unge øker for første gang på ti år

Helsemyndighetene ser nå en økt bruk av cannabis blant 15–16 åringer, samtidig som færre tror at slike narkotiske stoffer er farlig. – Uheldig, sier forsker.

Cannabis er det mest utbredte illegale rusmidlet i Norge. Nå øker bruken.

– Etter cirka 10 år med ganske stabil bruk av cannabis i ungdomsgruppen 15–16 år, ser vi nå at det har vært en økning, forteller Elin Kristin Bye.

Hun er seniorforsker ved avdeling for rusmidler og tobakk, Folkehelseinstituttet.

Fra 2007 til 2015 hadde cirka 6,2 prosent av ungdommene prøvd cannabis noen ganger, men i 2019 er andelen på 8,7 prosent. Flere elever ved Hartvig Nissen Videregående skole kjenner seg igjen i at det har blitt mer vanlig å ta

cannabis. Årsaken er at det har blitt lettere tilgjengelig.

– Det er flere brukere som legger meg til på Snapchat som bare er ute etter å selge meg dop, forteller Kasper mens han viser frem en snapchat fra en person som selger «godis».

Flere av dem påpeker at det er veldig vanlig at noen har med seg cannabis på fest og deler ut.

– Folk spør gjerne «du skal ikke ha et drag da?», forteller Ronja, og utdyper:

– Jeg tror kanskje det er blitt litt kult. Jeg tror at det har blitt vist litt i filmer og videoer, og at det har blitt omtalt på en positiv måte, som kan føre til at det blir litt kulere da og kanskje man vil prøve det ut.

Ingen av de to ungdommene har selv prøvd cannabis.

JEVNLIK BRUK FÅR KONSEKVENSER

Elin K. Bye har jobbet med rapporten som Folkehelseinstituttet nå legger frem. Hun er tydelig på at den økte bruken kan få konsekvenser for den enkelte.



NORMALISERT: Her viser Kasper frem en snapchat-historie hvor noen prøver å selge cannabis. Han og medelevene er ikke overrasket over funnet i den nye rapporten fra Folkehelseinstituttet og forteller at det er vanlig at ungdommer tar cannabis i ny og ne.

– Jo tidligere du begynner å bruke cannabis og jo oftere du gjør det, jo større risiko er det. Bruk av cannabis blant så unge mennesker som vi snakker om her er uheldig, for da er hjernen fremdeles i utvikling og mer sårbar for det rusgivende stoffet THC som er i cannabis, utdyper Bye.

Det er særlig unge som røyker ofte forskeren er bekymret for.

De røyker mer og mer for å få den samme rusen.

– Da kan dette ha påvirkning på kognitive evner, hukommelse, læring, konsentrasjon og sånne ting.

CANNABIS I MAT OG DRIKKE

I rapporten fremkommer det også at ungdom inntar virkestoffet på ulike måter, ikke bare ved å ta seg en røyk.

Man får nå cannabis i brus, godterier, te og sånne ting, forteller forskeren.

30 prosent av tiendeklassingene med cannabiserfaring opplyste at de hadde brukt spiselige produkter som inneholder cannabis-virkestoffet THC, mens 20 prosent hadde drukket brus, iste eller lignende som inneholdt dette.

Det bekymrer forskeren.

– Det kan jo bety at terskelen for å prøve kan bli lavere, for nå er det sånn at det er ganske få ungdommer som røyker og det må du jo kunne for å bruke det på den tradisjonelle måten.

FRA PEKEFINGER TIL NØKTERN OPPLYSNING

I lang tid har helsemyndighetene hatt en pekefinger-tilnærming når det gjelder bruk av cannabis. Nå endrer de sin tilnærming i en ny kampanje som lanseres i dag.

– Det er veldig viktig for oss at den informasjonen unge får fra oss ikke kommer med en moralsk hale, men er troverdig og etterrettelig, sier Linda Granlund

Hun er divisjonsdirektør Folkehelse og forebygging i Helsedirektoratet.

– Innsiktsarbeid i målgruppen som viser at det de ønsker seg, er troverdig og nøktern informasjon fra kilder de stoler på – og at Helsedirektoratet faktisk er en slik kilde, sier Granlund.

– Hva ønsker dere å oppnå med denne kampanjen?

– På tross av at det er ganske normalisert syn på det å bruke cannabis i noen miljøer, så er det faktisk lav kunnskap om hva det er og hva de potensielle skadevirkningene er. Vi håper at vi med denne kampanjen kan nå ut til flere unge med nøktern informasjon slik at de kan bli mer bevisst på hvorfor man ikke bør bruke cannabis når man er ung, sier Granlund.

De oppretter en egen nettside med informasjon om cannabis, og har også laget små informasjonsvideoer som skal publiseres på TikTok, Snapchat, Instagram og YouTube. Denne endringen har elevene ved Hartvig Nissens videregående skole tro på.

– Istedenfor å bare si «ikke gjør det», så får man vite grunnene til at man ikke bør gjøre det. Når de forstår hva de står ovenfor så kan de gjøre et bedre valg, men det vil også føre til at flere skjønner hvorfor de ikke skal bruke det, sier Kasper.

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



Krevende tider for oss alle!

Tenker det oppsummerer hvordan hverdagen fortøner seg for tiden! Aldri tidligere har vi som lever i dag opplevd så stor trussel mot liv og helse.

Tryggheten vi er vokst opp med i et godt velferdssamfunn rokket ved. Plutselig er vi ganske hjelpeløse. Og det er en ny erfaring for oss. Heldigvis er de fleste veldig flinke til å følge smittevernreglene. Det samme må jeg si om de som bor og arbeider på Riisby, smittevernreglene settes foran det meste! Tålmodige pasienter står i karantene både ved ankomst og hvis de har vært på permisjon i områder med mye smitte.

Vi alle unngår steder med store folkemengder og heller finner på aktiviteter ute i det fri. På Riisby ble vi tidlig anbefalt å prøve å holde de to avdelingene Nordre og Søndre atskilt, tanken var at ved utbrudd ett sted minskes faren for spredning totalt sett på institusjonen. Det betyr blant annet at de ukentlige felles temasamlingene nå må foregå hver for seg. Det samme gjelder turer og andre aktiviteter. Kjøkkenet på begge avdelinger har lagt om fra buffet til servering av den enkelte.

På institusjonen har vi stort fokus på å oppdage symptomer tidlig, slik at nødvendige tiltak kan iverksettes.

Vi har også en plan hvis det verste skulle skje. Vi har flere boenheter stående ledige i påvente av en slik situasjon. Og miljøarbeidere og sykepleiere er klare til å endre arbeidstiden til lengre vakter hvis det skulle bli nødvendig.

På Riisby er vi opptatt av at den enkelte skal oppleve kvalitet og innhold selv om dagene blir noe annerledes enn vanlig. Vi er opptatt av tilbakemeldinger fra pasientene, og vi deltar i det nasjonale kvalitetsregisteret som heter Kvarus.

Julen står for døren og vi er selvfølgelig spent på hvordan den kan feires i år! I skrivende stund kan det se ut som vi må gjøre det litt annerledes enn vi pleier, kanskje ved å samles i mindre enheter enn det som er vanlig. Julen er en tid hvor mange

ønsker å komme tilbake på kontodøgn, det betyr at de som fullfører behandlingen kan få 28 dager som de kan ta når de ønsker og det passer for institusjonen.

Dette er det stor etterspørsel om også i år. Uansett om rammen for høytiden blir annerledes så håper vi å kunne fylle dagene med gode nærvær, hygge, god mat, juleaktiviteter og ikke minst julens budskap!

Vi på Riisby vil få ønske dere alle en velsignet julehøytid og et godt nytt år!

Hilsen
Tove Kristin



Behandling på Riisby

Traumebehandling

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

Riisby har flere års erfaring med gruppebasert traumebehandling. I behandlingen fokuseres det på stabilisering av traumereaksjoner ved hjelp av undervisning, ferdighetstrening gjennom øvelser og hjemmearbeid.

Disse stabiliseringsgruppene går over 10 uker og innefatter også individuell oppfølging ved en behandlere.

Behandlerne ved Riisby har grunnleggende kompetanse og lang erfaring med stabilisering og behandling av traumelidelser. Kognitiv atferdsterapi I behandling av rusmiddelavhengighet, 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.

riisby.no





Hilsen fra Riisby

OLA VIKER LUNDE, INSTITUSJONSPREST

Andakt

TEKST JESAJA 9, 2 + 6

Før fyrlysene langs norskekysten ble automatisert, hendte det en gang at datteren til en fyrvokter ble igjen alene på et av fyrene.

Hun skulle se etter fyrlyset mens hennes far, fyrvokteren, var en snartur i land. Faren hadde tenkt seg tilbake samme kveld, men han ble forhindret på grunn av uvær.

Urolig gikk han fram og tilbake der inne på fastlandet og speidet ut mot fyrlyset. Og til sin store forundring så han at fyret sendte strålene sine ut i mørket på tross av det veldige været.

Han var svært lettet over at datteren klarte å holde lys i fyrtårnet, slik at båtene kunne rette seg etter dette viktige lyset.

Profeten Jesaja taler om et lys som stråler frem. Han sier at et folk som vandrer i mørke, skal få se et stort lys. Dette lyset skal stråle fram over dem som bor i et skyggeland. Og dette lyset var et bilde på et barn som skulle fødes.

Hans navn skulle være: Underfull Rådgiver, Veldig Gud, Evig Far og Fredsfyrste.

Dette barn som profeten Jesaja ser i sin profeti, er Jesus Kristus. Han kom til jorden som et lys.

Da Jesus ble født i Betlehem, ble det tent et fyrlys i denne verden. Og dette lyset står fortsatt fram midt iblant oss. Jesu lys hjelper oss som bor i en mørk verden til å oppdage veien som går til Gud. Når Jesus lyser på din livsvei, så kan du se de spor som leder deg framover til Gud. Og derfor er Jesu lys helt nødvendig for deg.

Vi klarer ikke å finne fram til Gud på egen hånd, fordi våre synder har sperret veien for oss. Men Jesus lyser tvers igjennom veisperringen på den mørkelagte veien, slik at du kan se hvor du går. Profeten Jesaja så i sin profeti at det var et spesielt barn som skulle fødes.



Barnet var spesielt fordi det var Guds barn. Det er hemmeligheten med Jesus. Han er både sann Gud og sant menneske samtidig.

En misjonær i Nord-Afrika malte en gang på en mur utenfor huset sitt det kjente bibelverset fra Joh. 3,16: **«For så høyt har Gud elsket verden at han gav sin Sønn, den enbårne, for at hver den som tror på ham, ikke skal gå fortapt, men ha evig liv.»**

Misjonæren ville nemlig at dette verset skulle lyse ut til de mennesker som gikk forbi huset hans. Da misjonæren neste dag gikk ut for å se på det han hadde malt, oppdaget han at ordene «sin Sønn, den enbårne» var strøket ut. Misjonæren malte derfor ordene opp igjen, men enda en gang ble de på slettet ut av en eller annen.

Dette gjentok seg flere ganger, misjonæren malte, men ordene ble strøket ut. Til slutt ga begge partene seg. Årene gikk, sol og regn visket etter hvert bort hele bibelverset unntatt ordene «sin Sønn, den enbårne.»

De ble stående fordi disse ordene var malt opp igjen og opp igjen på muren.

Ingen kan slette ut Jesu navn i denne verden, for han er Guds enbårne Sønn. Han bærer navnene **”Underfull Rådgiver, Veldig Gud, Evig Far og Fredsfyrste.”**

Og han er vårt fyrlys her på jord. Vi som følger ham er daglig omgitt av hans lys.

*Hilsen
Riisbypresten*



*Ingen så din gråt bak ditt smil..
Ingen hørte din angst i nattens
taushet.
Ingen hørte din hvisken etter en
vennsom kunne elske deg for den
Du er
Bak din latter og smil bodde det
en jente som savnet de som
engang var henne så kjær.*

*Hun var så tander og var.
Bak hennes latter og smil bodde
det ett barn som hadde gått seg
vill på fremmede stier der hun
søkte etter en favn.*

*Lillejenta mi se deg rundt og se
så vakkert livet er.
La meg stryke bort dine tårer på
ditt kinn. Vis meg ditt smil.
La meg tørke bort sorgene
i ditt liv..*

*Du var ett barn som vandret
deg vill. Du var en fremmed i en
verden av smerte.
Du visste ikke bedre .
Du trodde livet skulle vare for
evig; en evig lykke som aldri
skulle ende..*

*Reis deg opp og se så vakkert
livet er. Bak dine tårer gjemmer
det seg ett smil.*

Hilde Moberg

«Snakk om det før det er for sent»

De siste fire månedene har hele verden slitt med en pandemikrise uten sidestykke. Vi mennesker kan ikke bare ta inn over oss dødsfallene fra COVID-19, men vi må også takle frykten og usikkerheten som denne situasjonen har ført med seg. Som et resultat av nedstengning og karantene og den nødvendige sosiale distansen, har mange mennesker mistet jobben.

I India har vi vært vitne til millioner av arbeidsinnvandrere som forflytter seg hundrevis av kilometer til fots, noe vår generasjon aldri hadde sett maken til før. Disse migrantene dro tilbake til hjemmene sine etter at de mistet jobben fordi alle fabrikker, butikker og institusjoner ble lagt ned og de ikke hadde noen mulighet til å betale husleien eller kjøpe mat til familiene.

Da nedstengningen økte fra dager til måneder, økte presset på de allerede utsatte gruppene av befolkningen i India. Etter den første nedstengningen opplevde landet gresshoppeangrep, jordskjelv og flom. Dette fikk svært alvorlige konsekvensene for mange mennesker. Fra den økonomiske ødeleggelsen i middel- og øvre middelklasse, som stod uten mulighet til å betale for varer de hadde kjøpt på kreditt, til ensomheten som ble gjennomgripende blant ungdom mellom 16-35 år, som var vant til å tilbringe tid med vennene sine og ikke med sin nærmeste familie. Disse faktorene, i tillegg til andre, har forårsaket en økning i selvmord. Dette har ikke vært begrenset til ordinære deler av befolkningen, men har også rammet berømte filmstjerner som mistet jobben på grunn av nedstengningen.

Når jeg var vitne til alle disse hendelsene rundt oss og så hvor store de negative, psykologiske effektene var, skjønnte jeg at det på dette tidspunktet var viktig å nå ut til folk. Det kan hende vi ikke klarer å gjøre det personlig, men vi har gudgitte kraftige verktøy i media og internett. Med det som utgangspunkt, forberedte jeg en serie med emner for å starte en sårt tiltrengt diskusjon om spørsmål rundt mental helse og stresshåndtering, fordi selvmord ofte er sluttresultatet når man står overfor ekstremt press og blir viklet inn i dårlige valg, negative følelser og ensomhet.

I India regnes det som tabu å snakke om mental helse. De fleste mennesker går aldri til en terapeut eller psykiater fordi de tror at det er bare gale eller rike mennesker som har tid eller penger til det. Jeg prøver å bryte den sosiale barrieren og nå ut til de som lider av pandemi- blues og oppmuntre dem til å delta i samtaler eller lytte til det de har å si, slik at de kan få ut frustrasjonene sine og håndtere situasjonen på en positiv måte. Selvmord løser aldri noen problemer fordi døden ikke kan løse livets problemer. Vi må tro at det aldri er en blindvei i livet vårt fordi det alltid er et valg, en sidevei, en vei ut som

Hilsen fra Dr. Sheela Lall

MENTOR, W.C.T.U.
VERDENSDELINGS-DIREKTØRER
W.W.C.T.U. VISEPRESIDENT



kanskje ikke er i samsvar med våre forventninger, men det er alltid lys i enden på den mørke tunnelen. Dette er temaer og problemstillinger jeg tar opp og som jeg mener er vanlige utfordringer for mange i disse usikre tider.

Ensomhet - Selv om man har hundrevis av følgere på sosiale medier, er det mange som føler seg alene, og hvis de ikke klarer å løse dette, kan de havne i en tilstand av kronisk ensomhet som påvirker mental og fysisk helse. Demens, Alzheimers, hjerneslag, søvn- og spiseforstyrrelser, og mange andre helseproblemer, inkludert tidlige dødsfall, kan skyldes ensomhet. Det er viktig å diskutere strategier for å gjenkjenne og takle dette problemet.

Ødelagte familier - Det har skjedd mye forandring i familien de siste tiårene. For eksempel økt antall skilsmisser og et større antall kjernefamilier. Det er også flere par som lever mer isolert da de flytter fra familiene, og eldre som sendes på sykehjem, der de lever uten kontakt med familien.

I tillegg til ikke å kunne tilbringe tid med familien på grunn av økt fokus på karrieren, kan dette samlet føre til stress på familieenheten. De fleste tror at deres tilnærming alltid er riktig, og det har vært en helning mot «mine behov» i motsetning til «familiebehovet.» Dette kan skape frustrasjon, sinne og ustabilitet humør. Man trenger familiens støtte for å opprettholde moral, tilfredshet og glede.

Avhengighet - Avhengighet finnes i mange former. Det kan være knyttet narkotika, alkohol, penger, jobb, pornografi, sosiale medier osv. Det er lett å bli forført men det gir

en kortvarig rus eller en følelse av tilfredshet og glede, men til slutt føler man seg elendige og hul fordi avhengighet gjør mennesket til slave. Man kan klandre situasjonen og selskapene for at man blir avhengig, men det er alltid et valg, og misbrukere kan ikke rettferdiggjøre eller unngå de negative effektene. Det er viktig å vite hvordan man skal gjenkjenne en avhengighet for å kunne bryte fri og å vite når man skal søke hjelp.

Nepotisme - Det blir mer og mer vanlig på arbeidsplasser, i idretten, filmindustrien, selskaper og i politikken, nepotisme er til stede mange steder. Dette medfører en ulempe for talentfulle mennesker som fortjener en sjanse, de lider under dette og opplever mentalt press og depresjon når de blir forbigått. Det er et behov for lære mennesker mestringsmekanismer når de møter denne typen sosial urettferdighet.

Administrering av tiden - Alle har vi 24 timer til rådighet i døgnet, men de fleste mislykkes i å administrere tiden på en god måte. Mange bruker uforholdsmessig mye tid på TV-titting, surfing på nett og sosiale medier på telefoner, og dermed får de dårlig tid til annet og henger etter i viktigere ting som relasjoner og arbeid. Det er viktig å lære å disponere tiden sin og prioritere meningsfylte aktiviteter slik at man kan leve et lykkelig og fullt liv, uten å føle seg overveldet.

Økonomi - Vi vet alle at penger er en god tjener, men en dårlig herre. Det har blitt vanlig å bruke mer enn det man har, for å konkurrere og passe inn blant jevnaldrende. Luksus som eksklusive klesmerker, dyre ferier, å spise ute osv. fører til overforbruk og gjør at mange havner i konstant gjeld. Så i tider som disse når arbeidsplasser

går tapt og fremtiden er usikker, kan overforbruk skape stress og depresjon og mange bryter sammen mentalt under vekten av uhåndterbar gjeld, og kan i ytterste konsekvens ty til selvmord for å frigjøre seg. Det er veldig viktig å lære seg økonomistyring og å leve nøysomt.

Selv mord - Det er veldig viktig å oppdage symptomene og kunne nå ut til suicidale personer. Selvmord er ofte en oppsamling av mange problemer som fører en person inn i håpløshet og mørke, noe som igjen får dem til å føle seg presset og fanget. Verdiløsheten, følelsene av fiasko, sinne, frustrasjon og angst blir en veldig reell smerte og forårsaker mange psykiske og fysiske lidelser.

Vi må være i stand til å identifisere og nå disse menneskene og vise dem hvordan vi kan komme fri. Hvis vi kan tenne en gnist som er sterkt nok til at de ønsker å komme seg ut av depresjonen, kan vi hjelpe dem. Vi må vise dem at omstendighetene er en liten del av alt når det kommer til stykket, det er deres valg, og de kan velge livet, ikke døden.

Vår Gud er den andre sjansen, og han kan redde deg uansett hvor dystre omstendighetene er.

Alt du må vite om promillegrensen

I Norge er det ulovlig å kjøre bil med over 0,2 i promille. Å kjøre bil etter at man har drukket alkohol er både livsfarlig og dyrt.

Ikke så lenge etter at man har drukket alkohol vil de fleste av oss kjenne at alkohol påvirker kroppen vår. Alkoholen blir tatt opp i blodet, og man kan måle om man har promille. Ved 1 i promille er det beregnet at det er ett gram alkohol per liter blod i kroppen. Allerede med 0,2 i promille opplever man dårligere syn og svakere evne til å fokusere

Vi har promillegrenser for å sikre trygghet i trafikken, på båt og på skip. Vi har tre ulike promillegrenser i Norge

Bil: 0,2 ‰ (Gjelder for fører av motorvogn, for eksempel bil, moped eller motorsykkel)

Båt: 0,8 ‰ (Fritidsbåter og småbåter under 15 meters lengde)

Skip: 0,2 ‰ (skip med lengde over 15 meter)

Det er ikke bare ulovlig å kjøre med promille, men også å forsøke å kjøre i promille. Det kan altså være nok at du starter opp bilen eller båten.

Slik straffes promillekjøring

Hvis du kjører bil når du er påvirket av alkohol, vil du som hovedregel alltid

kunne miste førerretten for en periode. Ved gjentakende eller spesielt alvorlige tilfeller kan man også risikere å miste førerretten for alltid.

Promillekjøring straffes også med bøter, og nivået baseres på sjåførens månedslønn. Normalt vil denne straffen være på mellom 1 og 1,5 brutto månedslønner. Derfor kan boten for promillekjøring bli høy, om inntekten din er høy.

Man risikerer også ubetinget eller betinget fengsel om man kjører med promille. Man vil også bære erstatningsansvar for eventuelle skader som skjer under promillekjøringen.

Fakta om promillekjøring:

Selv om de aller fleste er klart imot promillekjøring, viser anslag at det hver dag gjennomføres 14 000 kjøreturer med alkoholfpåvirket sjåfør på norske veier.

En sjåfør med lav promille (0,2 – 0,5) har dobbelt så høy risiko for skade som en edru sjåfør. Med promille over 1,5 er risikoen 65 ganger så høy. I femårsperioden 2013 til 2017 ble i snitt 138 personer drept i trafikken hvert år. De siste årene har tallet på trafikkdrepte gått nedover. 74 prosent av de drepte i femårsperioden 2013-2017 var menn. Omtrent hver femte dødsulykke på norske veier i

2017 var rusrelaterte. Det har de siste årene vært en stor økning i andre rusmidler enn alkohol. Alkohol er imidlertid fortsatt en stor utfordring i trafikken.

De aller fleste i Norge er klart imot promillekjøring. 97- 99 prosent sier så i meningsmålinger Ipsos har gjort for Av-og-til de siste årene.

I 2017 ble 9.352 personer anmeldt for ruskjøring i Norge, ifølge tall fra Politiet. Det er i gjennomsnitt 25 anmeldelser om dagen.

Er det lov å sitte på med en promillesjåfør?

Å sitte på med en person som har drukket alkohol innebærer høy risiko for ulykke. I utgangspunktet blir man ikke bli dømt for å «medvirke» til brudd på vegtrafikkloven i Norge. Du kan imidlertid risikere å få mindre eller ingen utbetaling om du som passasjer skulle bli skadet i en ulykke. Dette er fordi du utsetter deg for stor risiko ved å sitte på med en promillefører. Man risikerer imidlertid straff om man eier eller har ansvar for en bil, og lar en beruset person kjøre bilen. Dette vil normalt straffes med bøter og førerkortbeslag, men du kan også risikere fengsel på inntil ett år.

Er det lov å drikke som passasjer?

I utgangspunktet er det ikke ulovlig å være beruset passasjer eller å ha



med passasjerer i bilen som har drukket. Det er likevel viktig at det alltid er ro i bilen, så sjåføren kan konsentrere seg om trafikken. Alle sjåfører plikter å være «aktpågivende og varsom», ifølge vegtrafikklovens paragraf 3. Om fulle passasjerer forstyrrer kan det bidra til at sjåføren ikke har den nødvendige konsentrasjonen.

Når man øvelseskjører blir både den som øvelseskjører og den som sitter på i passasjerforsetet regnet som sjåfører. Her kan altså begge straffes dersom en eller begge har drukket alkohol.

Hva med promille på sykkel?

Det finnes ingen bestemt promillegrense for sykkel, tilsvarende den som finnes for bil, båt og skip. Ifølge paragraf 21 i vegtrafikkloven er det ikke tillatt å «å føre kjøretøy når han er i en slik tilstand at han ikke kan anses skikket til å kjøre på en trygg måte». Man må altså vurdere når man har kontroll og kan sykle sikkert. Man kan bli stoppet av politiet og straffet dersom man sykler med promille, dersom man ikke opptrer trygt. Det blir opp til politiet å vurdere om du er skikket til å sykle, og man kan også risikere å miste førerkortet for bil. Dette er likevel normalt ikke være avgjørende alene. Om man skulle ende i en ulykke, risikerer man også å miste eller få mindre i en

eventuell erstatning fra forsikrings-selskapet.

Husk også på at du kan risikere egen og andres sikkerhet om du sykler i promille, og du kan bli straffeforfulgt for skader du begår selv om du har drukket. Tall fra 2014 viser at 10 prosent av dem som oppsøkte skadelegevakta i Oslo med sykkel-skader var påvirket av alkohol eller annen rus i skadesituasjonen. Straff for promillekjøring i utlandet: Hvis du bryter trafikkreglene når du kjører bil i utlandet, kan man miste førerretten i det landet der lovbruddet er begått, men vanligvis vil man ikke miste den i Norge.

Men: Promillekjøring i utlandet kan få store konsekvenser, også når man kommer hjem fra utlandet. Kjører du med promille i utlandet, så risikerer du også å miste retten til å føre bil hjemme. Lokalt politi vil normalt melde videre om promillekjøringen til norsk politi, som har myndighet til, innen seks måneder, å frata også førerretten i Norge, selv om lovbruddet er begått i utlandet.

Promillegrensene i utlandet

I andre land kan andre regler for promillekjøring gjelde. Det er likevel verdt å merke seg at reaksjons- og konsentrasjonsevnen din blir svekket allerede ved lave nivåer av promille. Derfor risikerer du både ditt og

andres liv om du drikker alkohol før du kjører bil – enten det skjer i utlandet eller i Norge.

Merk også at flere land har skjerpede promillegrenser for kommersielle førere, eller for personer som nylig har fått førerkort. Noen land har også egne grenser for promillenivået i blodet og ved utånding.

Her viser vi kun de normale promillegrensene i noen utvalgte land:

Australia: Varierer i ulike stater og for ulike personer mellom 0,0 ‰ og 0,5 ‰

- Brasil: 0,0 ‰
- Danmark: 0,5 ‰
- England: 80 mg alkohol per 100 ml blod (tilsvarer omtrent 0,8 ‰)
- Finland: 0,5 ‰
- Frankrike: 0,5 ‰
- Hellas: 0,5 ‰
- Italia: 0,5 ‰
- Kina: 0,2 ‰
- Kenya: 0,8 ‰
- Kroatia: 0,5 ‰
- Kypros: 0,5 ‰
- Nederland: 0,5 ‰
- Portugal: 0,5 ‰
- Russland: 0,35 ‰
- Spania: 0,5 ‰
- Sverige: 0,2 ‰
- Thailand: 0,5 ‰
- Tyskland: 0,5 ‰
- USA: Varierer i ulike stater mellom 0,5 ‰ og 0,8 ‰

Kilde: avogtil.no



Trygg og god julefeiring for alle!

Jula nærmar seg med stormskritt, vi både ser og høyrer det tydleg i butikkane og kjøpesentra, og ikkje minst i massemedia og på sosiale plattformer.

Det verkar som om allting startar tidlegare år for år, til ergrelse for nokre, men til glede for mange. Lys, farge og glitter, varme og omtanke, sosiale samankomstar med god mat og drikke er positive ting som hjelper oss å koma gjennom vinter og mørketid.

Men ikkje alle gler seg til jul. Altfor mange born og unge kvier seg til ei høgtid der alkoholen flyt meir eller mindre fritt. Born merkar fort endringar i måten dei vaksne oppfører seg på. Det skal ikkje stort inntak av alkohol til før adferden endrar seg. Dette kan vera skummelt for born,

og dei kan bli redde og forvirra. Kanskje opp mot 90 000 born i Norge har minst ein forelder som misbrukar alkohol. Mange av desse borna har negative erfaringar frå tidlegare julefeiringar, og kvir seg derfor no når tida nærmar seg. La oss i år fortsette å ta omsyn til borna og dei unge, og prøv gjerne ut nye alkoholfrie drikkar i jula! Det er etter kvart blitt eit rikhaldig utval av gode alternativ til alkohol. La oss gje den oppveksande slekt gode opplevingar og trygge rammer i jula og elles.

Tenk også gjerne på borna i nabola-get. Kanskje kan din heim bli ein trygg stad å vera for fleire, sjølv i koronatider. Den gamle julebodskapen om kjærleik, fred og fridom, er like aktuell no som før. Det vesle barnet som kom, så lite og sårbart, kan minna oss om våre egne born.

Dei er også sårbare, la oss verna om dei! Mottoet vårt **"For Gud, heim og alle folk"** er ein viktig oppmunt-ring og påminning i møte med jula. I den forbindelse ønskjer vi å oppmuntre deg til å underskriva «Hvit jul»- kampanjen som blir dreven i samarbeid av Juba, Juvente og IOGT. DHB støtter kampanjen, fordi «alle barn har rett til en hvit jul». Gå derfor inn på deira nettside, underskriv kampanjen og bli med på å gje fleire born og unge ei jul med trygge og nærværande vaksne, og gode forbilder!

Ha ein velsigna julehøgtid!

Juniorstyret DHB Norge
v/ Brita Borgevik og
Ester Mjøs





Vi i Det Hvite Bånd vil hjelpe deg til å forstå at alkohol og stoff, sigaretter og tobakk er skadelig for kroppen din. Vi vil hjelpe deg til å være sterk og si NEI når noen prøver å få deg til å gjøre noe galt. Vi vil hjelpe deg til å stå imot press fra andre. STÅ FAST – VELG DET RETTE. HUSK IKKE MOBB

Barne- og ungdomssider

GUD sin julegave til oss er JESUS

EN GAVE TIL GLEDE FOR ALLE MENNESKER

1. Gud sin egen sønn oss gav nå ved
juletime. Derfor går et lovsangshav
Over verden vide.

Derfor fra det høye kor Lyder det her
nede: Gi, det er din sak på jord, Gi, og
gi med glede

2. Gi din Gud ditt hjerte
hen, Gi din ringe neste!

Gi din uvenn og din
venn, Gi dem av ditt
beste! Gi til du blir tom og
arm, Intet skal du miste!

Gi til du blir rik og varm,
Rikest på det siste!



Fargelegg



Hva vet vi om... JUL I NORGE?

Les og sett strek til riktig bilde



nisselue
julestrømpe



reinsdyr



juletre
pepperkake



julegave



julenisse

julestjerne

julesang

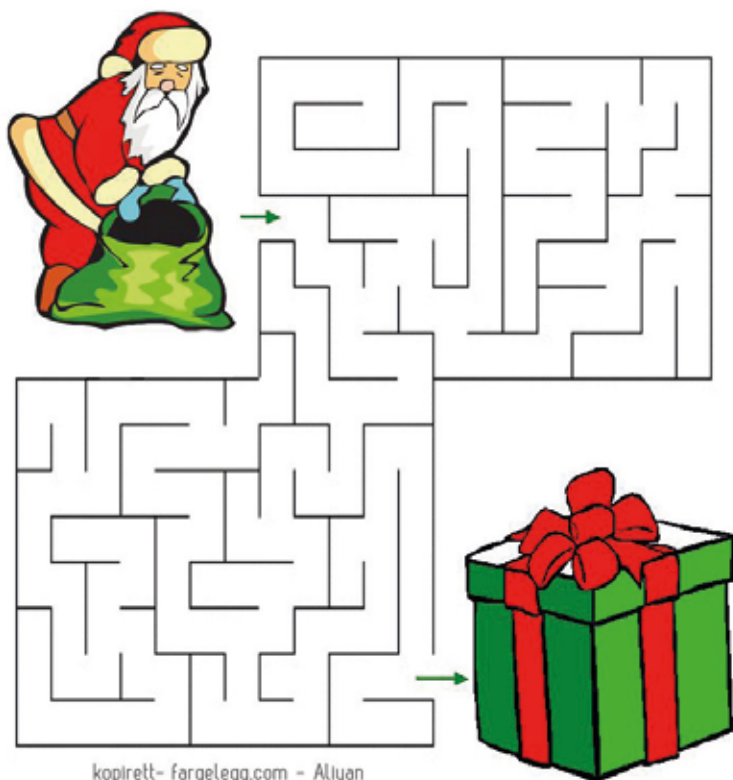
juletrekule



snømann

lys

Hjelp julenissen og finne gaven



kopirett- fargelegg.com - Aliyan

Vitser

Det var en gang en snømann som spurte en snødame om hun ville bli med på ball. Snødamen spurte da: – Hvilket ball? Snømannen svarte: – Snøball.

Har du hørt om samene som kjørte reinsdyrsléde i en rundkjøring? – Det gikk trill rundt for ham



Et barn er født
i Betlehem...



Kjære alle

I denne annerledes juletid er det viktig at vi tar vare på hverandre; viser at vi bryr oss
- les hvordan Ole Brumm viste vennlighet.

tante M

Plutselig kom Ole Brumm og Nasse Nøff på at de ikke hadde hørt noe fra Tussi på flere dager, så de tok på seg hattene og frakkene sine og ruslet gjennom Hundremeterskogen bort til Tussi's pinnehus. Inne i huset satt Tussi. «Hallo Tussi,» sa Brumm. «Hallo Brumm. Hallo Nasse,» svarte Tussi med en rolig stemme. «Vi ville bare se til at alt var bra med deg,» sa Nasse, «fordi vi har ikke hørt noe fra deg på mange dager, og derfor ville vi bare vite om du hadde det bra.»

Det ble stille et øyeblikk. «Har du det bra, Tussi?» spurte Nasse.

«Vel, svarte Tussi.. jeg vet ikke, for å være ærlig. Er det noen av oss som egentlig har det bra? Det er det jeg spør meg selv. Alt jeg kan fortelle dere, er at akkurat nå så føler jeg meg veldig trist, og alene, og det er ikke mye moro å være i det hele tatt, og det er grunnen til at jeg ikke har plaget dere - fordi dere vil vel ikke kaste bort tiden deres på å være med noen som er triste, og alene, og ikke er mye moro i det hele tatt, ville dere vel?»

Brumm så bort på Nasse, og Nasse så på Brumm, og så satte de seg begge ned på hver sin side av Tussi. Og han så overrasket på dem. «Hva gjør dere..?»

«Vi sitter bare her med deg,» sa Brumm, «fordi vi er vennene dine. Og ekte venner bryr seg ikke om noen føler seg triste, eller alene, eller ikke er mye moro å være med i det hele tatt. Ekte venner er der for deg uansett! Så her er vi.»

«Oi,» sa Tussi. «Oi.» Og der satt de alle tre i stillhet, og mens de sa ingenting; på en eller annen måte, nesten umerkelig, begynte Tussi å føle seg litt bedre. Fordi vennene var der. Ikke mer - ikke mindre

Kilde: fb vvelgoglever



God Jul og
godt nytt år



Ungdom over 13 år

julegøtter

Regn ut og fargelegg



12 rød	28 gul	45 lilla
20 brun	18 svart	30 blå
32 grønn	24 oransje	16 rosa



"To meter! Hvor mange ganger skal jeg måtte si det?"



Finn 5 feil





Jeg folder mine
hender små
i takk og bønn
til deg.

La alle barn
i verden
få det like godt
som jeg.



Ingen vet egentlig hvor
vondt andre har det.
Vi kan stå der rett ved
noen som er helt
nedbrutt uten å vite det.
Så vis alltid godhet.
Både med deg selv og
andre.

ukjent



Å bli fortalt at du blir satt pris på
er en av de enkleste, men mest
utrolige ting du noen gang kan høre.





Å være et forbilde

Et forbilde for meg er en person jeg ønsker å etterligne. Et forbilde er også en person jeg ønsker å bli påvirket av.

Jeg spiller volleyball og har idoler som opptrer slik jeg ideelt sett vil spille. I bibelen leser jeg om evangelister, Jesus og Gud. De gjør ting som får meg til å ville bli et bedre menneske. Forbildene mine gir meg motivasjon og lyst til å gjøre riktige avgjørelser.

Det er viktig å ha gode rollemodeller. Kardashian søstrene har til sammen 650 millioner følgere på Instagram. Deres største prestasjon er kun det å være populær. Er det det en ungdom som meg bør streve etter? For barn og unge mener jeg at det er viktig å finne forbilder som er inspirerende og lik seg selv. Det gjelder å bli påvirket av riktige type mennesker, og ta med seg det gode fra hver enkelt.

Vårt samfunn har i stor grad satt lys på underholdning, media, idrett og politiske personer i form av forbilder. Martin Ødegaard, Fredrik Skavlan og Justin Bieber inspirerer oss til å oppnå de suksessene vi håper på. Ingen er perfekte, og alle gjør gale ting, men det er viktig å ta med seg det gode fra enhver, og ta lærdom fra feil.

Jeg er nummer to av fire i søskenflokk. På mange måter er jeg en leder ovenfor mine yngre søsken. Hele livet deres har de etterlignet min væremåte og min personlighet. De ser hva jeg praktiserer og hvordan jeg reagerer på diverse.

Det er først når jeg tenker over det at jeg forstår viktigheten av å være et godt forbilde. I det jeg sluntrer unna eller ikke opptrer profesjonelt vil de ta etter og gjøre det samme.

Jeg vil ikke være grunnen til at de snakker stygt til foreldrene mine. Dessuten vil det være min feil dersom mine yngre brødre oppfører seg dårlig. Selv om ikke dette istemmer helt, er det slik jeg bør tenke. De vil herme etter alt jeg sier, og alt jeg gjør. Jeg er deres helt og de vil naturligvis bli som meg.

Vi er av samme mor og far, så det er naturlig for dem å tenke at de vil ende opp som meg. Min jobb er å vise dem alt som er mulig å få til, og hvem det er lurt å lære av. Viktigheten av å være et godt forbilde kan ikke undervurderes.

*God jul og god nytt år
Hilsen Samson*





JULEKAKER OG JULEKOS

Snøkrystall kaker

**AV PEPPERKAKE
DEIG**

OPPSKRIFT:

1 dl lys sirup

2 dl sukker

150 gr smør el margarin

½ ts kanel

½ ts ingefær

½ ts nellik

½ ts pepper

1 dl kremfløte

10-12 dl hvetmel

½ ss natron



Ha smør, sirup og sukker i en kjele, varm det opp til sukkeret er smeltet. Ta kjelen av platen og la det avkjøles litt. Rør i fløten. Ha krydder, natron og det meste av melet sammen og sikt det i. La deigen stå kjølig til neste dag. Kjevle ut deigen og stikk ut figurer med snøkrystallformer eller andre figur former. Stek på 180 gr på miderste rille. Pynt de med melisglasur, kakepynt eller det du finner på sjøl. Lykke til!



SØT FRUKT TE

2 kopper kokende vann

5 teposer av typen frukt te

1 kopp sukker

2 kopper frukt juice, du velger!

2 kopper kaldt vann

Ha teposene i vann 4-5 min, ta de ut og rør sukkeret ut i den varme teen, rør til alt sukkeret er oppløst. Ha i fruktjuicen og det kalde vannet. Ha det i glass og putt en isbite oppi! Kjempegodt!

Oppskrift fra Canada Hvite Bånd



Ungdom over 13 år

SELMA JOYCE OLSEN

Julehilsen

Det nærmer seg en unik juletid. Året har allerede vært preget av virus og sosial distansering og vi må kanskje møte denne julen på en annerledes måte enn det vi pleier.

Jeg tenker mye på en sang som dukker opp i juletider. Den forteller en historie om ensomhet i julehøytiden, og jeg er redd dette kan føles enda vondere i pandemien vi er i nå. Sangen «Hvis det var meg» av No. 4 spør seg selv hvordan det hadde føltes hvis det var dem selv som måtte være alene i julen. Det er en sang til ettertanke, og i år må vi kanskje finne nye måter å inkludere på med hensyn til smittevern. Det er en utfordring vi må ta på alvor. «Hva hadde skjedd, hadde noen brydd seg, hvis det var meg?»

**Men hva hadde skjedd,
Hadde noen brydd seg,
Hvis det var meg?
Som ikke hadde en å feire sammen med**

**Jeg ville ønske at jeg hadde trodd
Og håpet på,
At noen skulle ringt,
Eller kommet og banket på**

**Hvis det var meg
Som var blitt glemt bort,
Eller gjemt bort
Fratatt all ide om hva jula er
Bortsett fra lukten av naboens sju slag**

**Og utenfor vinduet mitt går folk fort forbi
De bærer på trær og har dårlig tid
Og heldige er de,
Som lurar på hva de skal få og gi**

**Som vet at noen venter på at de
Skal komme hjem
Igjen, for å være sammen**

**Og hva hadde skjedd,
Hadde noen brydd seg,
Hvis det var meg,
Som ikke hadde en å feire sammen med**

**Jeg ville ønske at jeg hadde trodd,
Og håpet på
At noen skulle ringt,
Eller kommet og banket på
Hvis det var meg**

Julehilsen fra Selma



En hilsen fra ungdomsarbeidet Fabrikken, Stiftelsen Åkra Blåkors

**Hallo og takk for sist.
Jeg vil begynne i takk-
nemlighet for det Det Hvite
Bånd har betydd og betyr for
ungdomsarbeidet som vi driver
her i Åkrehamn på Karmøy.
Tusen takk for årelang støtte
i bønn og økonomisk.**

Ikke alle vet hva Ungdomsarbeidet Fabrikken er, så vi kan begynne der. Fabrikken er et rusforebyggende ungdomsarbeid i regi av blåkors i Åkrehamn på Karmøy. Dette har vi drevet i den driftsformen vi har i dag siden 2002 og har i alle disse årene hatt en fantastisk støtte gjennom Det Hvite Bånd.

Her samles gutter og jenter i alderen 13 -20 år hver dag hele uken (litt begrensa nå under Korona pandemien). Konseptet er enkelt, åpen dør er det viktigste og ungdommens egne ønsker til aktivitet ofte spontane påfunn. Fabrikken drives i eget aktivitetshus med stort uteområde som ligger i havna i Åkrehamn på samme tomten som det kjente Blåkors lokalet Loftet ligger.

Vi disponerer egen minibuss som er et stort verktøy i arbeidet, samt båter av diverse størrelser. Det vi prøver og tilbyr er et alternativ til det rus og fest. Dagens ungdom har vokser opp i en krevende tid. Normalisering eller ufarliggjøring av narkotika er et

økende problem blant ungdom, og viktigheten av det og kunne tilby ett alternativt opplegg i trygge omgivelser er viktigere enn noen gang.

Den tiden vi er inne i nå har vært krevende. Vi stengte dørene i mars slik som resten av landet og begynte så smått å åpne opp igjen i mai. Dette krever litt extra innsats og personell med ansvarlig arrangør, smittesporing, vasking og det som følger med i smittevernet.

Vi har nok dessverre mistet noen ungdommer i denne tiden med at vi ikke klarer på grunn av ansvaret i smittevernet å holde åpent like mye som før, der ungdommen før alltid kunne regne med at det var åpent til nå der vi har åpne og lukketider ut ifra ansvarlig arrangørs tilgjengelighet. Dette sagt så opplever vi at nye ungdommer finner sin plass på fabrikken og det er gledelig.

Sommeren 2020 har vi selv i korona pandemien gjort mye kjekt. Det har vært grilling, bading, vannsport og ett par små turer har vi også arrangert uten å bli syke.

Været her på Vestlandet har jo virkelig vist seg fra sin beste side dette året og til og med bade-temperaturen har vært passelig. Nå går vi inn i juletiden og vi skal arrangere førhjulskos, julebord,

nyttårsfest og mye annet som både kan være et alternativ til rus og som kan være en oppmuntring eller ett lysglimt/stjerneglimt inn i en for mange vanskelig tid.

Og kanskje vi kan få så ett lite frø i disse ungdommene om vår ledestjerne Jesus frelseren.

**Og som Solveig Leithaug synger i
Julesangen Høy og Strå:**

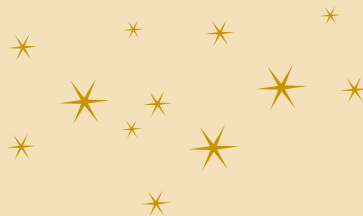
*Og når folket tett omkring han
trengte. Alltid Kjærlig han til stede var.
Ingen fattig sjel han utestengte.
Barnene han selv på armen bar.
Og kan vi finne julefreden som
beskrives i sangen Ledet av en
stjerne:*

*Og når vi kommer inn Ser vi barnet
sove trygt Marias øyne smiler Det
lyser varmt fra Josef lykt Så kneler
alle ned Vi bærer frem vår største
skatt Og jeg vil gi det sangen Som
fyller hjertet mitt i natt*

*Vi blir ledet av en stjerne Mot den
nye kongens by I våre mørke vinter
netter ER den tent på ny
Må vi alle ta på oss litt av denne
glansen og være ledestjerner til
denne krybben*

Og go Jul

*Med Hilsen
Jan Olaf Halvorsen
Stiftelsen Åkra Blåkors*



FN sitt bærekraftsmål nr.12.



SØRGJE FOR BÆREKRAFTIG FORBRUK OG MÅL FOR PRODUKSJON.

Delmål 12,2. Innan 2030 oppnå bærekraftig handsaming og effektiv bruk av naturressursane.

Alkoholproduksjon trugar bærekraftsmål for bruk av naturressursar. Vi forventer at tørkeperiodar blir lenger og meir alvorlege framover. Dette vil ramme rike land, land med middels levestandard så vel som fattige land. Vannmangel ser ut til å bli meir vanleg når verda står ansikt til ansikt med klimaforandring og aukande populasjon.

Alkoholproduksjon legg beslag på naturressursar, særskilt vatn, og det fører til meir vannmangel. Produksjon av vin set store fotavtrykk. Du treng 870 liter vatn for å produsere 1 liter vin.

Fotavtrykket for ølproduksjon er heller ikke lite. Du treng 298 liter vatn for å produsere 1 liter øl.

Mål 12,3: Innan 2030 vil ein halvere matsvinnet per person på global basis. Dette gjeld både frå selgjar og kjøpar. Det skal gjelde frå produksjonsnivå og forsyningsnivå og inkludere svinnet etter hausting.

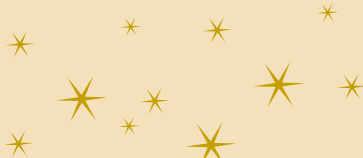
Mål 12.8: Innan 2030 ynskjer ein å gi folk opplysning slik at dei har fokus på bærekraftig utvikling og ein livsstil i samsvar med det naturen tåler.

Det som kunne vorte mat, vert i staden giftig, avhengighetsskapande og mogeleg kreftframkallande stoff. Ulike stivelseshaldige planter har vorte brukte til å lage øl av. I Sør Amerika har ein brukt mais, i India soya, i Afrika millet og sorghum og i Asia ris.

I dag er det mest vanleg å bruke malt av bygg til ølproduksjon over alt i verda. Å omgjera byggkorn til malt er ein energikrevjande prosess. I 2011 var produksjonen øl i verda 1,93 milliarder hektoliter, ei auking frå 1998 med produksjon av 1,3 milliarder hektoliter. Ein har estimert avfallet frå brygginga til ca 92%.

Data viser at berre 47% av ølkonsumentane i Storbritannia og 39% av konsumentane i USA veit at alkoholdrikking kan føre til 7 ulike typer kreft.

Nivå av alkoholskader og alkoholen sine skader på andre enn brukaren, dei økonomiske og sosiale kostnadane det fører med seg, gjer at så stort alkoholkonsum ikkje er bærekraftig. I tillegg kjem det at vannsikkerhet, matsvinn og energibruk ved produksjonen av øl gjer at det ikkje vert bærekraftig.





«Ver helsa, du som har fått nåde!»

Då det leid på sjette månaden vart engelen Gabriel sendt frå Gud til ein by i Galilea som heiter Nasaret, til ei ung møy som var trulova med Josef, ein mann av Davidsætta. Mari, var jentas namn.

«Ver helsa du som har fått nåde!»
«Herren er med deg!» «Ver ikkje redd Maria, for du har funne nåde hjå Gud.» Du skal verta med barn og få ein son, og du skal gje han namnet Jesus. Luk 1. 26-32

Namnet Jesus tyder Gud med oss. Maria var valt ut til å føda Guds son. «Difor skal og barnet som vert født, vera heilagt og kallast Guds son.»

Gud talte til Maria om frelsaren ho skulle føda, og det vart som engelen sa. Gjennom julehøtida vert me minna om Frelsare som kom til jord. I opphavet var Ordet, og Ordet var hjå Gud, og Ordet var Gud. Alt vart til ved han. I han var liv, og livet var ljuset for menneska. I fordoms tid tala Gud mange gonger og på mange måtar til fedrane gjennom profetane.

Men no, i desse siste dagar, har han tala til oss gjennom Sonen. Han har Gud sett til arving over alle ting, for ved han skapte han verda. Han er ei utstråling av Guds herlegdom og biletet av hans vesen, og han ber alt ved sitt mektige ord. Då han hadde gjort reinsing for syndene våre, sette han seg ved høgre handa åt Majesteteten i det høge.

Året som ligg bak oss har sett sine spor i tanke og sinn. Ein pandemi har råka verda, inkludert vesle Norge. Me vert minna på kor sårbare me er som menneske.
«Når eg ser din himmel, eit verk av dine fingrar, månen og stjernene som du har sett der, kva er då eit menneske sidan du kjem det i hug, eit menneskebarn, sidan du tek deg av det? Sal 8. 4-5
«Likså lite som du veit kva veg vinden blæs, eller korleis beina vert til hjå fosteret i mors liv, likså lite kan du vita korleis Gud som skaper alt, gjer sitt verk. Fork 11.5

Me treng Guds levande og livgjevande ord. Ordet er Jesus. Frelsaren som vart født til jord. Sann Gud og sant menneske.

Jesus leid døden for oss, til gjenoppretting og forsoning mellom menneske og Gud.

Ordet skapar tru og utrettar det det er sendt til. Ver uthaldande i bøn for verda, heimar og familiar. Be spesielt for dei som slit med liva sine med tanke på rus og avhengighet. Det kan ikkje vera lett for denne gruppa og heile tida måtta kjenna på lukta som dunstar kvar gong nokon «spritar» hendene sine. Be for utsette born i heimar der foreldre ikkje maktar å skapa trygge rammer om familien sin.

Gårsdagen er forbi. Morgondagen har du ikkje sett, men I DAG hjelper Herren.
Ei jul utan Jesus gjev ingen verdi, det vert som ein pakke med ingenting i.....

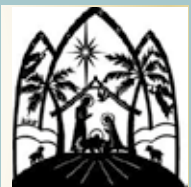
Be om stort frimod til å dela og peika på Jesus for menneske rundt deg!
Jesus er ljuset for verda!
God jul!

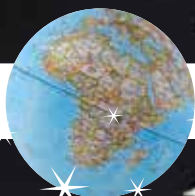
May Britt Røyrvik



Husk 12 bønner!

Det er alltid noen som ber rundt hele verden





Om hvit jul

*Hvit
jul*

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

FRA IOGT.NO HJEMSIDE:

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

BARN TRIVES BEST MED EDRU VOKSNE

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

SKRIVE UNDER

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

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



Når Julefeiring blir annerledes

"Mange forbereder seg på Coronajul i år." sier Seniorrådgiver Nora Clausen i Opinion.

"To måneder før jul tror halvparten av de spurte at julen i år blir annerledes på grunn av Coronasituasjonen. Stadig færre tror på en normal jul. Corona setter sitt preg på det meste vi gjør i år, og det er uklart om Coronafreden senker seg, sier Clausen"

De fleste av oss som er kommen litt oppi åra, har opplevd å måtte snu om på tradisjoner og feiringer en eller flere ganger i livet. Noen av oss takler slike forandringer ganske så bra og prøver å gjøre det beste ut av situasjonen. Andre sliter med å tilpasse seg det uvante og uforutsette.

I år har vi ingen valgmuligheter; alle må innrette seg etter regler og forordninger som myndighetene gir. Derfor gjelder det som aldri før at vi ser våre medmennesker, våre naboer, slekt og nære familie som kan trenge hjelp og oppmuntring både i adventstiden og under julefeiringen.

Ensomhet, sykdom og en vanskelig situasjon, både økonomisk og helsemessig, kan føles ti ganger verre i jula. Og når det i tillegg er restriksjoner for samvær med nære familie i en kjær høytid, kan det bli dobbel belastning.

"Kjærlighet oppfinnsom gjør" står det i en sang. Vi i Det Hvite Bånd som har mulighet til å gjøre en forskjell for en eller for mange, har en unik mulighet til å vise at vi bryr oss om de av våre medmennesker som sliter med så vel psykiske som fysiske plager.

Jeg vet om en dame som hvert år lagde 10 -12 pepperkakehus som hun pynta og gav til gamle og syke. En annen dame lagde nydelige juledekorasjoner hun gav bort. Det er bare å bruke fantasien.

Adventstid og julefeiring er en gledesfest for oss som tror på en Frelser som kom til jord. La oss fokusere på HAN, men ha øyne og ører åpne for de som sliter i denne Coronajulen vi går i møte.

LA DENNE SANGEN AV SØLVI HOPLAND VÆRE VÅR BØNN OGSÅ.

"Herre gje meg dine auge, så eg ser når andre har det vondt.

Herre gje meg dine auge, så at eg kan skimte, smerte gjennom smil. Herre gje meg sine øyre, så eg høyrer hjertets stille gråt.

Herre gje meg dine øyre, så eg kan høyre, tause rop om hjelp.

Herre gje meg dine hender som alltid mot alle er strekt ut, som klappar ei nedtyngd skulder, som stryk bort ei tåre, som gir og tar i mot.

Herre gje meg av ditt hjerte, så eg lir med andre mennesker som lir, så eg gler meg med dei glade, så at eg kan elske, elske slik som du.

Herre gje meg din munn som seier ord som gleder, ord til oppmuntring, ord til trøyst, ord som gjev håp."

Vi ber om en velsignet juletid med Jesus i sentrum.

**Søsterhilsen
Brita Nilssen**



Der Gud veileder, gir han også

Jeg tok nylig doktorgrad i folkehelse fra Yonsei University i Seoul, Sør-Korea. Doktoravhandlingen min handlet om «Innleggelse og Dødelighet hos pasienter med Føtalt alkoholspektrumforstyrrelser (FASDs)»

Fetal alcohol spectrum disorders (FASDs) er en rekke fysiske og mentale tilstander som kan oppstå hos en person hvis mor har drukket alkohol under graviditeten. Ikke bare vil det føre til forskjellige fysiske mangler, som misdannelser i hjernen, men også mentale problemer og nevrologiske problemer.

Kort oppsummerte fakta om FASD:

1. Fosteret kan påvirkes uavhengig av mengden / hyppighet av alkohol som mor inntar

2. Hvert år blir rundt 630 000 barn født med denne sykdommen globalt

3. 1 av 13 kvinner som drikker alkohol under svangerskapet, føder barn med føtalt alkoholsyndrom (FAS), den alvorligste formen for FASD.

4. Gjennomsnittlig forventet levealder for personer med FAS er 34 år, med «utenforliggende årsaker» så som selvmord og ulykker, og utgjør nesten halvparten (44%) av alle dødsfall.

I Efeserne 5:18 fremhever Paulus viktigheten av å avstå fra alkohol. Han sier: «Drikk dere ikke drukne av vin, for det fører bare til utskeielser, men bli fylt av Ånden»

I likhet med Paulus oppfordrer World Woman's Christian Temperance Union de rundt oss til å bli fylt med Den Hellige Ånd, i stedet for vin og verdslige ting. Men mange mennesker rundt oss vet ennå ikke om de vanedannende egenskapene til alkohol, tobakk og narkotika. Enda færre mennesker skjønner hvor farlig det er å konsumere alkohol under graviditeten.

Det tristeste er at føtalt alkohol-syndrom forebygges 100 %!

(NB! Jeg synes det bør presiseres at dette ikke gjelder i like stor grad i skandinaviske land. De aller fleste vet hvor skadelig det er å drikke alkohol under svangerskapet, og også at alkohol, tobakk og narkotika er vanedannende. Det gis god informasjon til gravide hos lege/jordmor under oppfølging av svangerskapet i Norge)

Imidlertid er viktig å være oppmerksom på at det er vanlig at en kvinne ikke er klar over graviditeten, og ved et uhell drikker alkohol i den tidlige fasen av svangerskapet. I dette tilfellet må vi dele Guds kjærlighet med disse kvinnene og sørge for at de ikke bebreider seg selv eller føler skam. Vi må også sørge for at kvinner ikke fortsetter å drikke alkohol resten av svangerskapet.

Å fortsette å drikke gjennom hele svangerskapet vil øke sjansen for å føde et barn med fysiske og/eller mentale skader med opptil 500%

sammenlignet med om kvinner som stopper i løpet av første trimester.

Målet mitt er å gjøre utbredelsen av føtalt alkoholspektrumforstyrrelser til 0%, dvs. at jeg ønsker å fullstendig utrydde sjansene for at et barn blir skadet av eksponering for prenatal alkohol. Selv om dette kan virke som en umulig drøm, vet jeg at «Der Gud veileder, gir han også».

Den koreanske kvinners Christian Temperance Union samarbeider for tiden med Ewha Womans University Mokdong Hospital i Seoul, Sør-Korea for å opprette Asias første

Forebyggingscenteret av Føtalt Alkoholsyndrom (Fetal Alcohol Syndrome Prevention Center.) Senteret vil ha tre avdelinger: Diagnose, forskning og utdanning. Diagnosteamet vil være ansvarlig for å lage et oppfølgingssystem som bidrar med forebygging og tidlig diagnostisering av FASD. Et team av leger ved Institutt for obstetrikk og gynekologi, ledet av professor Young Ju Kim, skal ha ansvar for dette.

Forskerteamet vil være ansvarlig for forskning og publisering av de nyeste, vitenskapelige artiklene om FAS og FASDs. Forskningen vil variere fra undersøkelser, til dyreforsøk og big data-analyser.

Utdanningsteamet vil være ansvarlig for å produsere og spre informasjonsmateriale om FAS og FASDs i samfunnet.

Vi er i en veldig tidlig fase av planleggingen av Forebyggingscenteret av Føtalt Alkoholsyndrom, men vi har allerede hatt et møte

med presidenten for Ewha Womans University og medisinsk direktør for Ewha Womans University Mokdong Hospital, og mottatt godkjenning for å bruke lokalene (i bildet over).

Til slutt håper jeg at det vil bli startet Forebyggingscenteret av Føtalt Alkoholsyndrom over alt landene, over hele verden - jeg vet at det allerede er forskningslaboratorier i USA som fokuserer spesifikt på skadene av fosterskadelig alkohol- og narkotikaeksponering.

Senterets første prosjekt vil være å publisere og distribuere den oversatte versjonen av Ann Streissguths bok, «Fetal Alcohol Syndrome: A Guide for Families and Communities. Vi er allerede ferdig med å oversette boken, og den er snart klar for publisering.

Be for oss når vi tar enkle skritt for å hjelpe mennesker i samfunnet vårt med å bli oppmerksom på skadene av alkoholforbruk under svangerskapet. Du er også velkommen til å dele den engelske brosjyren til vårt institutt som søsteren min, Hannah Oh, verdens ungdomsdirektør, og jeg laget for å øke bevisstheten i befolkningen om skadene ved FAS og kjærligheten til vår Herre Jesus. «De sa da: Tro på Herren Jesus, så skal du bli frelst, du og ditt hus!» (Apostlenes gjerninger 16:31)



O Helga natt

1. vers

O helga natt O helga stund för världen
Då Gudamänniskan till jorden steg ned
För att försona världens brott och synder
För oss han dödens smärta led
Och hoppets stråle går igenom världen
och ljuset skimmer över land och hav
Folk fall nu neder och hälsa glatt din frihet
O Helga natt Du frälsning åt oss gav

2. vers

Ty frälsarn krossat våra tunga bojor
Vår jord är fri Himlen öppen nu är
Uti en slav Du ser en älskad broder
Och se din övån skabli dig så kär
Från Himlen bragte Frälsaren oss friden
För oss han nedsteg i sin stilla grav
Folk fall nu neder Och hälsa glatt din frihet
O Helga natt Du frälsning åt oss gav
O Helga natt Du frälsning åt oss gav





Ja, Virginia, Julenissen finnes!

Denne teksten er oversatt fra den kjente lederen i «The New York Sun» anno 1897, hvor redaktøren får et uvanlig spørsmål å besvare... Vi har gleden av å bringe videre denne brevveksling, og samtidig utøve vår evige takknemlighet for at dens hengivne forfatter er sett på som venn av «The Sun»:

Kjære redaktør...

Jeg er en 8 år gammel jente. Noen av mine små venner sier at Julenissen ikke finnes. Pappa sier at «Står det i The Sun, så er det sann det er». Vær så snill å fortelle meg sannheten, finnes Julenissen?

Virginia O'Hanlon

Virginia, våre små venner tar feil. De er blitt påvirket av skepsisen i en skeptisk alder. De tror ikke på noe de ikke kan se. De tror at ingenting kan finnes som ikke kan fattes av deres små sinn. Alle sinn, Virginia, enten de er voksne eller barns, er små. I vårt store univers er menneskets intellekt som et lite insekt, en maur, sammenlignet med den grenseløse verden rundt, i forhold til det intellekt som kan fatte og forstå all sannhet og kunnskap.

Ja, Virginia, Julenissen finnes. Han finnes like mye som kjærlighet, generøsitet og hengivenhet finnes, og du vet at de fyller ditt liv med den ytterste skjønnhet og glede.

Skjønt, hvor trist ville ikke verden vært hvis det ikke fantes noen Julenisse? Det ville være som om det ikke fantes noen Virginia'er. Da ville der ikke være noen barnlig tro, ingen poesi, ingen romantikk som kunne gjøre vår eksistens tålelig. Vi ville ikke ha noen gleder, untatt i syn og sanser. Det tilstedeværende lys som barndommen fyller verden med, ville bli slukket.

Å ikke tro på Julenissen! Du kan like gjerne la være å tro på féer. Du kunne få din pappa til å leie inn menn for å passe på alle skorsteinene på julaften slik at de kunne fange Julenissen, men selv om du allikevel ikke fikk se Julenissen, hva ville vel det bevise? Ingen ser Julenissen, men det betyr ikke at Julenissen ikke finnes.

De mest virkelige ting i verden er de som ingen kan se, hverken barn eller voksne. Har du noengang sett féer danse på plenen? Selvfølgelig ikke, men det betyr ikke at de ikke gjør

det. Ingen kan fatte eller tenke seg alle vidundre som finnes, usette og usynlige, i verden.

Du kan rive i stykker babyens ringle og se hva som lager lyden, men der er et slør som dekker den usette verden, som ikke engang den sterkeste mann, ja ikke engang den samlede styrken til alle de sterkeste menn som noen gang har levd, kan rive i stykker. Kun tro, poesi, kjærlighet og romantikk kan skyve til side dette teppet og avsløre denne uovertrufne skjønnhet og herlighet. Er alt det virkelig? Å, Virginia, i hele denne verden finnes det ikke noe annet mer virkelig og vedvarende.

Ingen Julenisse! Takk Gud for at han lever og at han alltid vil leve. Ett tusen år fra nå, Virginia, nei, ti ganger titusen år fra nå, vil han fortsette å gjøre barndommens hjerte glad.





DHB sin Hederspris til 4 DHB søstre i Bjørgvin krets

Margot Hauge, Kari Elise Mjåtveit, Anne Karin Vågenes og Jenny Sortland fikk Hedersprisen for lang og tro tjeneste på Dagsenteret i Bergen. Der har de stått i et stort dugnadsarbeid hver uke i mange år. De er dyktige og utholdende i arbeid som Det Hvite Bånd Bergen driver i lag med Blå Kors.

De gir omsorg, lager mat, er disipler og dekker ulike behov til mennesker som trenger det på en spesiell

måte. De gjør en stor tjeneste i DHB sin regi. Disse søstrene er gode eksempler for andre og det står stor respekt over alt dugnadsarbeidet de har lagt ned.

De fikk Hedersprisen utdelt på søstersamlingen i høst og på krets årsmøtet nå i februar. Kretsen takket de med blomster. DHB søstre og landsstyret vil få gratulere dere og takke for den formidable innsatsen dere har gjort.

Vi håper dere får være friske og ha det godt. Gud velsigne dere videre i tjenesten.

Takkehilsen fra Landsstyret
v/ Oddrun Småbrekke.



Foran fra venstre: Inger Louise Lorentsen, Aina Johnsen, Lillian Sandring, Sissel Nygård, Enid Bratteng,
Bak fra venstre: Kjellaug Ødegårdstuen, Ingrid-Olaug Kollbotn, Ninnie Jakobsen. Fotograf: Bård Jørgen Kollbotn rets

Det Hvite Bånd Kretsårsmøte 2020,- Troms krets

Innledning

Årsmøtet ble arrangert i Tromsø 24. oktober. Deltakere fra Harstad og Finnsnes hadde en fin båtreise med hurtigbåt på henholdsvis 3 timer og 1 time og 15 minutt. I Tromsø ble vi ønsket velkommen av representantene fra Tromsøforeningen, og møtet var i lokalene til Tromsø Normisjon.

Det ble tid til samling rundt kaffebordet før tolvbønn. Tolvbønn og minneord var ved leder Lillian Sandring.

Vi ble minnet om:

- «Hvilken venn vi har i Jesus».
- «Vi kan tale til ham om alt i bønn».
- «Vi kan velte alle våre veier og all vår hjertesorg til Gud»
- Joh 14,27: «Fred etterlater jeg dere»

Om vi har uro for morgendagen så står det i Salme 121: «Min hjelp kommer fra Herren»

Avslutningssang på minnebøn var sangen: «Ta tid til å bede»

Minneord for følgende som var gått bort i 2019 og 2020

- Elin Kjellmann Harstad, +2019.
- Annie Hansen, Tromsø, +2020
- Dagny Lorentsen, Tromsø, +2020

Årsmøtesaker

Årsmøte var lørdag 24. oktober 2020 i Tromsø Normisjon. Leder Lillian Sandring ønsket velkommen. Årsmøte ble konstituert med 9 representanter fra Harstad(3), Tromsø(4) og Finnsnes(2). Årsmelding og regnskap ble godkjent. Rapportene viser at kretsene har støttet: • Vannprosjekt, Barn og Unge, og landskontoret

Det var en samtale om arbeidet i kretsen. Årsmøtet konkluderer med at det er vanskelig å rekruttere medlemmer til styrearbeidet. Det var enighet at det på dette

grunnlaget vil vær vanskelig å drive arbeidet videre i Troms krets.

Arbeidsplaner

- Styret får fullmakt til å planlegge nedleggingssak av Troms krets til neste årsmøte 2021
- Kretslotteriet skal ikke videreføres i 2021. Neste kretsårsmøte ble bestemt lagt til Finnsnes

Følgende styre ble valgt:

Lillian Sandring(leder), Aina Johnsen(nestleder), Ninni Jakobsen Styremedlem, og Ingvild Moldsvor. Varamedlem: Sissel Nygård og Ingrid-Olaug Kollbotn

Regnskapsfører: Svein Foldøy, og revisor: Per Eirik Mathisen.

Referent: Ingrid-Olaug Kollbotn



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

Kontorsekretær, Eli Kjøsberg sitt arbeidsforhold hos DHB er avsluttet. Vi vil rette en stor takk til henne for den tiden hun har vært ansatt på landskontoret. Hun var dyktig og pliktoppfyllende. Etter et år med mange ulike utfordringer ser vi frem til at den nye sekretæren starter i stillingen. I et par måneder fremover vil hun være på landskontoret i en redusert stilling fordi hun har oppsigelsestid i den jobben hun har.

Første dagen hennes blir 2 november. Vi ønsker henne hjertelig velkommen i stillingen og håper hun vil trives. Hun vil presentere seg selv i neste blad. 23-25 oktober er det Ledersamling på Stord. På konferansen har vi hovedfokus på styrearbeid og medlemsverving. På fredag skal Landsstyret ha styremøte. Den nye sekretæren vil delta disse dagene. Ringer du til kontoret og ikke får svar kan du ringe til landsleder, så vil jeg så langt jeg kan hjelpe deg. Mobil nr. 47441395

Det nye medlemsregisteret fungerer godt. Det er viktig at de ved flytting melder fra om adresseendringer slik at du får DHB bladet og annen post. Ønsker deg en fin adventstid og en fredfull og rik Julehelg.

Vennlig hilsen
Oddrun Småbrekke,
landsleder.



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

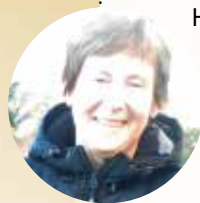
Oddny Liv Skårland
Mob. 48 22 14 88
oddny.skarland@gmail.com

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

Det Hvite Bånd Landskontoret: Torggt. 1, 0181 OSLO Giro: 7874.06.24252

Vipps: 636558 (gjelder bare gaver), hjemmeside: www.hviteband.no

Hjertelig takk!



Hjertelig takk for gaver som er blitt gitt til Det Hvite Bånd sitt arbeid og for gaver som er gitt til Brønn. Det har vært en uvanlig tid nå i disse «corona tider», men vi håper at det blir snart mer normalt, og at vi kan ha samlinger som før, uten å tenke så mye på smitteforebygging.

Men arbeidet for rent vann er like viktig også nå, ja det er kanskje enda viktigere. Arbeidet vårt i Det Hvite bånd må også gå videre, vi har bl.a. gitt vår månedlige støtte til Åkra Blå Kors Unge, «edru fordi vi vil», som er et prosjekt som DHB støtter. De hadde en pause de månedene de måtte stenge driften p.g. av smitte hensyn, men de har nå startet opp igjen. Nå går det fort mot jul, men på grunn av den tiden vi er i nå, der vi hele tiden må ta hensyn til smittefaren blir det vanskeligere å holde medlemsmøter på samme måte som før, og få gitt gaver til Det Hvite Bånd. Men dersom noen ønsker å gi en gave til DHB kan den sendes til landskontoret.

Jeg vil minne foreningene om at de kan søke momsrefusjon. For å søke momsrefusjon må foreningen være registrert med eget organisasjons nr. i Brønnøysund, samt være innmeldt i Frivillighets registeret. Når det gjelder krav om autorisert revisor er det litt avhengig av tilskudds-giverne, men hvis foreningen ikke mottar store tilskudd fra det offentlige eller kommuner, er det som regel greit å bare ha en lokal revisor, slik det har vært praktisert tidligere.

Jeg vil her benytte anledningen til å ønske dere alle en god og velsignet jule høytid og et godt nytt år.

*Beste hilsen Marit Langeland
Kasserer*



Gaver

BRØNN

Judith Skeie 5000

DHB

Anne-Marie Bergan 500

Finnsnes Hvite Bånd -

Barn- og Ungdom arbeid 2000





Han vil gå med deg

Vers 1

Vegen går over mørke ljuv, sorger breier sin svarte duk.
Orda slutter å svara, men fortsett å gå, for litt etter litt vil du forstå

Kor:

Han vil gå med deg, han vil gå med deg.
Der du går, har han gått før, ingen som han forstår
Han vil gå med deg, han vil gå med deg.
Så fortsett å gå, for litt etter litt vil du forstå.

Vers 2

Stormer raser som ville dyr, angsten senker seg tung som bly
Ropet drukner med håpet, men fortsett å gå for litt etter litt vil du forstå

Vers 3

Vinden vender seg bort og fer, himlen melder om bedre vær.
Lyset varmer i fjeset. Stopp opp og sjå, for akkurat då, vil du forstå

Kor:

Han har gått med deg, han har gått med deg
Opp igjennom år, då som nå, ingen som han forstår
Han har gått med deg, vil alltid gå med deg.
Stopp opp og sjå, for akkurat då, vil du forstå.

Godt Nytt År



Hverdagen vår er mer preget av julens budskap enn vi ofte tenker over...

Jeg leste en gang at det i en gate i New York var vanlig at de som tømte søppelspannene fikk en gave fra beboerne til jul. For å minne beboerne om den skikken la rengjøringsarbeiderne eller søppel-tømmerne et julekort i hver postkasse med ønske om en god jul.

Men en familie hadde likevel glemt å gi sin gave. Et par dager før jul fikk de derfor et nytt julekort fra søppeltømmerne. På det julekortet stod det: **«GOD JUL. 2. VARSEL!»**

Nå er vi så tett opp under jul at det kanskje kan være tid for oss alle med et «annen varsel». Varselet gjelder å få tak i julens budskap midt i all ståket, all innpakningen og all staffasjen. Julens glade budskap handler om noe annet enn mat og pakker. Det er vel og bra så langt det rekker, men det rekker ikke langt nok. Enten vi liker det eller ei, så er nettopp barnet i Betlehem denne festens midtpunkt. For det er dette barnet som ER julen. «Engelen sa til dem: «Frykt ikke!

Jeg kommer med bud til dere om en stor glede, en glede for hele folket: I dag er det født dere en Frelser i Davids by; han er Kristus, Herren. Og dette skal dere ha til tegn: dere skal finne et barn som er svøpt og ligger i en krybbe.»

Hverdagen vår er mer preget av julens budskap enn vi ofte tenker over. Hvor vi enn går i denne tiden, lyder julesanger gjennom høyttalere. Og kirkene våre har vært besøkt av hundretusener av mennesker for å synge julen inn. Over alt lyder det julesanger, og vi lar oss sette i julestemning. Den julesangen som er aller best kjent og som synges aller mest verden over er «*Stille Nacht, heilige Nacht*» eller som den heter hos oss: «*Glade jul, hellige jul*». Det er riktignok ikke helt den samme salmen, men melodien er den samme.

«*Fred på jord, fryd på jord Jesus-barnet blant oss bor,*» synger vi frimodig. I julens budskap er det englene som synger om fred på jorden ved Jesus fødsel. Men hvor er det blitt av freden? Har ikke julens budskap slått til?

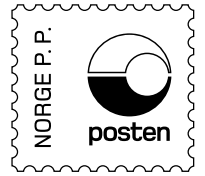
Ja, det er grunn til å spørre, men det er ikke slik at englene og Jesus tok feil. Det er aldri gitt løfte om at krig og urett skulle forlate denne jorden. Ingen har klarere sagt dette enn Jesus selv da han pekte på sverdet som skulle brukes endog på mennesker som stod hverandre nær.

Englenes fredsbudskap var rettet til dem som har Guds velbehag, står det i Bibelen. Det betyr ikke de som prøver å behage Gud og mennesker på alle tenkelige og utenkelige måter. Det betyr at det er fred å få i nåden hos Gud. Freden kom med Jesus. I ham gikk Gud inn i alt vårt. Og han brakte med seg fred.

Krybben i stallen er kristendommens store mysterium om Gud som steg inn i vår verden for å bringe oss alle tilbake til seg. Julebudskapet er håpets budskap uansett livssituasjon.

Nils-Tore Andersen.





*Må så håpets Gud fylle dere
med all glede og fred i troen,
så dere kan være rike på
håp ved Den Hellige
Ånds kraft.*

Rom. 15.13

Be for verden!