



Det Hvite Bånd

111. årgang nr. 1 og 2 2021

*Med håp
om lysere
tider*





Redaktørens spalte

MARGARET ØSTENSTAD

Kjære lesere!

Godt nytt år! Er ny til Facebook men har lest noe som jeg redigert og bruker til min hilsen til dere. Dette årsskiftet er spesielt på mange måter – med tragisk naturkatastrofe og en truende pandemi. Vi kjenner heldigvis ikke til hva som skal møte oss videre i det nye året. Vi kan likevel se fremover og leve i forventning.

Vi kan lage planer men la oss ikke glemme det lille nødvendige forbehold: Om Gud vil. Med Guds løfter som grunnvoll kan vi også dette året se framover med håp og forventning: *'Sannelig, sannelig, jeg sier dere: Den som hører mitt ord og tror på ham som har sendt meg, han har evig liv og kommer ikke for dommen, men er gått over fra døden til livet.'* (Joh.5,24)

Kos deg med å lese dette bladet. Og husk:

Du er enestående.
Du er mer verd enn noen kan måle.
Du kan noe som er spesielt for deg.
Du har noe å gi andre.
Du har gjort noe du kan være stolt av.
Du har store ubrukte ressurser.
Du duger til noe.
Du kan godta andre.
Du har evne til å forstå og lære av andre.
Det er noen som er glad i deg.

av Erling Førland.

Varme ønsker om en god velsignet Påske!

Margaret

NB! FRIST TIL NESTE BLAD

15. april 2021

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 (telefonid 10.00–14.00):
Kontorsekretær Kjersti Gulli Petersen
E-post: DHBsek@actis.no

REGNSKAP:
Katrine Isaksen.
E-post: katrine@actis.no

HOVEDANSVARLIG REDAKTØR:
Margaret Østenstad, mob: 473 99 402
Håndskrevet stoff sendes til Landskontoret
Annet stoff sendes margaretostenstad45@gmail.com

PRODUKSJON
Trykkeri: Karmøy Trykkeri AS
Opplag: 1 200

Innhold

Landsleder hilsen	3
Artikkel: Hva er opioider?	4-5
Hilsen fra Riisby	6-9
Minneord	10
Andakt: Bønn	10-11
Artikkel: Oppgjør med alkoholen	12-13
Artikkel: Eksponerer alkohol i stor stil	14
Artikkel: Eldre drikker oftest	15
Juniorlederhilsen	16
Barnesider 4-12 år	17-20
Ungdom over 13 år	21-24
Avdeling Ungdom	25
Avdeling Bibel og bønn	26
Avdeling Sosial	27
Avdeling Utdanning	28
Avdeling Familie	29
Hilsen fra World President	30-31
Glimt fra verden	32-33
Krets og foreninger	34-35
Hilsen fra landskontoret	36
Gaver og nye medlemmer	37
Innmeldingsskjema	38
«Jeg synge kan»	39

Kjære alle

Velkommen til et nytt arbeidsår. Kristent organisasjons arbeid og rusforebyggende arbeid er viktig i dagens samfunn. Vi trenger å stå sammen om arbeidet og til å få flere med oss. Alene er vi små, men sammen er vi sterke. Derfor er det viktig for landsstyret å få innsendt årsmeldingene. De gir oss en oversikt over alt arbeidet som gjøres for Det Hvite Bånd.

Organisasjonen er avhengig at vi arbeider godt sammen og er engasjerte. Ekte engasjement og glede smitter og gir positive ringvirkninger. Fokuset i det enkelte styret må være å veilede og støtte hverandre i arbeidet. Vi har ulike oppgaver og må hjelpe hverandre, slik at arbeidet blir lettere. Grunnlaget for å få et godt fungerende styre, legges ved å ha et godt samarbeid, vise tillit og ha respekt for hverandre. Å ha en åpen og god dialog, der alle blir hørt og snakke positivt om hverandre. Det medfører økt engasjement og godt samhold. Oppgavene bør fordeles ut ifra hvilket ressurser og hvilke oppgaver som passer. Vi må hjelpe hverandre til å mestre. Mestring øker selvtiliten og gleden i arbeidet øker.

Nå er det tid for å ha årsmøter lokalt og i kretsene. Landsstyret ønsker at de ulike årsmøtene skal bli avholdt innen utgangen av mars. På grunn av pandemien er det naturlig at årsmøtene blir noe utsatt denne våren. Til kretsmøtene kan kretsen sende inn ønske om hvilken landsstyrrerrepresentant de ønsker skal komme og delta på deres årsmøte.

Før årsmøtene er det en god regel att styret går gjennom lovene. Når årsmøtene er holdt, ber vi om at alle lag og kretser sender inn underskrevet årsmelding og revidert regnskap til landskontoret. Husk å skrive opp alt dere gjør, stort og smått. Det er viktig for landsstyret å få en oversikt over arbeidet som er gjort rundt om i landet i 2020. Årsmeldingene gir oss grunnlag for søknaden til Helsedirektoratet om å få driftstilskudd. Vi er helt avhengige av det statlige tilskuddet for å drive organisasjonen.

I begynnelsen av februar får alle ledere tilsendt årsmeldings dokumentene som skal utfylles og returneres til landskontoret. Protokoller/ referatbøker som ikke er i bruk må oppbevares trygt. Husk at de er lagets og organisasjonens historie. Det er lett for at utskrevne referatbøker kan bli borte av ulike årsaker når de blir oppbevarte i ulike hjem. I min kommune får vi oppbevare dem på rådhuset. Kan-skje det er mulig? Jeg oppfordrer alle foreninger/lag til å finne en god løsning.

I 2021 er det Landsmøte. Vi tror at et digitalt landsmøte vil medføre at mange medlemmer sannsynligvis ikke får anledning til å delta. Derfor har landsstyret vedtatt at det ikke skal gjennomføres et landsmøte før en kan gjennomføre det som normalt, ved å være sammen. Landsstyrets mål er å få ha landsmøte i begynnelsen av november i Bjørgvin krets.

Som mye annet arbeid har det vært en spesielt vanskelig tid å planlegge og få gjennomføre ulike arrangement. Da håper vi at smittesituasjonen er endret slik at det lar seg gjennomføre. Gud velsigne deg og arbeidet du står i.

Kast all deres bekymring på Ham, for han har omsorg for dere. 1.Pet.5,7

Lykke til med arbeidet i Guds rike.

Kjærlig hilsen Oddrun Småbrekke

Landsstyret:

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 Heintz Grydeland
Mob. 986 45 253
charlotteheintzgrydeland@gmail.com

STYREMEDLEMMER:
Kasserer: Marit Langeland
Mob. 471 78 951
E-post: marit@realco.no

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

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

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



Hilsen fra Riisby

TOVE KRISTIN JEVNE, INSTITUSJONSLEDER

Hei!

Jeg vil begynne med å takke alle Det Hvite Bånd foreninger rundt om i landet for julegaver sendt til pasientene på Riisby! Omtanken betyr uendelig mye for pasientene som må feire jul på institusjonen! Det betyr ekstra mye denne julen, hvor vi alle er sterkt berørt av pandemien!

Tilbakemeldingene fra pasientene etter julefeiringen er svært gode på tross av alle restriksjoner og smitteverntiltak. Det må bety at viktig innhold likevel ble opprettholdt! Julen 2020, eller året som sådan, ble helt annerledes enn alle andre år! Hvem kunne forstille seg dette scenariet for ett år siden! Mye av planene måtte endres, blant annet ble det ikke mulig å arrangere Åpen Dag. Mye felleskap og sosiale sammenkomster måtte endres og foregå oppdelt med færre tilstede samtidig. Men når vi ser tilbake så har vi faktisk fått gjennomført ganske mye likevel.

Blant annet har vi hatt ordinær drift gjennom hele pandemien og vi kan vise til et belegg på nærmere 92 prosent! Mange har sagt at det betydde svært mye for de at behandlingen kunne opprettholdes! Alternativet er for mange dårlig. Innholdet i behandlingen har variert noe etter hvilken fase vi har vært i pandemien, første perioden var mye uvisst og vi måtte være ekstra forsiktige. Fra og med sommeren har vi fulgt veldig mye av det ordinære opplegget, med unntak av temasamlingene felles for hele institusjonen.

Det ble ganske tidlig klart at vi måtte prøve å leve mest mulig adskilt Nordre og Søndre. Dette for å lettere kunne begrense et mulig smitteutbrudd. Det har hele tiden vært en avveining mellom behandlingsinnhold og smittevern hensyn. Det største utfordringen for pasientene har nok vært at muligheten til permisjoner har vært svært begrenset. Kontakten med familie og besøk hjem har måtte vente. Vi har også i stor grad måtte sette pasien-

ter i karantene når de kom til institusjonen utenfra, for på den måten hindre smitte inn. Ikke så hyggelig, men nødvendig.

Jeg vil berømme pasienter og ansatte for stor fleksibilitet i denne vanskelige tiden! Ansatte har strukket seg svært langt for at virksomheten skulle fungere på tross av alle begrensningene.

Vi har greid oss helt uten smitte fram til nyåret hvorpå en ansatte testet positivt. Heldigvis ser der i skrivende stund ut til at ingen ble smittet videre. Det må bety at smitteverntiltakene fungerte og ble fulgt opp. Det er spennende hva det nye året vil bringe! En forsiktig optimisme kan vi tillate oss nå når vaksinen kommer, men enda er det noe tid hvor vi må være skjerpet og tenke smittevern for å beskytte oss selv og andre! Ta vare på hverandre! Ønsker dere alle alt godt!

Beste hilsen
Tove Kristin Jevne



Vi finner veien tilbake...

Takkebrev fra Riisby



HJERTELIG TAKK FOR ALLE GAVENE

Vi ønsker med dette å takke alle som har sendt oss gaver i forbindelse med julen 2020

Pakker fra:
Kolvereid Hvite Bånd v/Aud Rosenvinge
Hønefoss Hvite Bånd v/Astri Opheim
Tørvikbygd Hvite Bånd v/Margrethe Nesse Augestad
Haugaland Krets

Tørvikbygd Hvite Bånd v/Per Augestad
Stord Hvite Bånd v/Dagrun Fauskanger
Mosjøen Hvite Bånd
Kragersø Hvite Bånd v/Inger Lisbeth Røsholmen
Frekhaug Hvite Bånd v/Ingeborg Aarnes
Tromsø Hvite Bånd
Bjørgvin Hvite Bånd v/Jenny Sortland

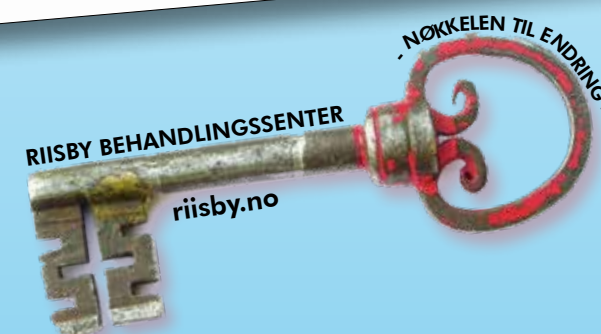
kr. 1.000,-
kr. 1.000,-
kr. 1.000,-
kr. 1.000,-
kr. 1.500,-
kr. 1.500,-
kr. 2.000,-

Julegavene fra Det Hvite bånd-foreninger er noe som alle våre pasienter setter stor pris på. Vi ønsker å bruke pengene til nye brettspill og andre hyggelige tiltak for våre pasienter.

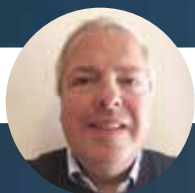
Med hilsen
Stiftelsen
Riisby Behandlingssenter

Tove Kristin Jevne
Tove Kristin Jevne
Institusjonsleder

Anne-Mette Engeli
Anne-Mette Engeli
Sekretær



Det Hvite Bånds blad 7



Joh 12,12-24

Det er fest og høytid over palmesøndag, samtidig kjenner vi en dirrende spenning. For Jesus red inn i Jerusalem til en skjebnesvanger påske. Det som skjedde i påsken har avgjørende betydning, for alle mennesker til alle tider.

Da kom Jesus oss i møte. Han kom for å gi nåde og fred til hver enkelt av oss. Har du tatt tak i nåden og freden som han rekker frem til deg? Når noen rekker frem en gave, så ligger det et spørsmål med: Tar du imot? Nå rekk påskens gave frem til deg og meg.

Det er et veldig spenn i denne teksten du har lest. Teksten står og dirrer mellom Lasarus som ble vekket opp fra de døde dagen før inntoget, og Jesu egen død og oppstandelse noen dager senere. Teksten spenner fra folkemengden som brøt ut i jubel, og svingte palmegrenene og ropte "Velsignet være han som kommer i Herrens

navn." Og til noen grekere som nærmet seg Jesus; Disse Grekerne hadde ikke jødernes historie som sin egen historie. Det var ikke deres forfedre som vi kan lese om i den dramatiske befrielsen fra Egypt. Grekerne hadde ikke levd med i jødernes påskemåltid, men de hadde kommet for å søke Gud med sine offerlam. Grekerne kom med et enkelt spørsmål: "Vi vil gjerne se Jesus!" Vil du det? Påsken er en gylden anledning for deg som trenger et nytt møte med Jesus, for det er han det handler om. Ikke bare om det som skjedde for 2000 år siden, midt i vår historien, Men her i dag, når vi leser og lytter, så kommer Jesus nær oss.

Legg merke til hvordan Jesus trer inn i Jerusalem, og hva som skjer med ham og med dem som er rundt ham. Les gjerne lidelseshistorien. De 4 evangelistene har hver på sin måte gjenfortalt påskens hendelse. Resten av bibelen er kommentarer og tanker rundt det som skjedde. Da kan du legge merke til hva han gjør for deg og meg, og for dem som er rundt oss. "Se, din konge kommer til deg."



Denne sammenhengen mellom død og herlighet kan vi lese om i Johannes 12,12-24:

12 Dagen etter fikk den store folkemengden som var kommet til høytiden, høre at Jesus var på vei til Jerusalem.

13 Da tok de palmegreiner og gikk ut for å møte ham, og de ropte: Hosianna! Velsignet være han som kommer i Herrens navn, Israels konge!

14 Men Jesus fant et ungt esel og satte seg på det, som det står skrevet:

15 Frykt ikke, Sions datter! Se, din konge kommer, sittende på en esel-fole.

16 Dette skjønte ikke disiplene hans fra først av. Men da Jesus var

blitt herliggjort, da mintes de at dette var skrevet om ham, og at de hadde gjort dette for ham.

17 Folkeskaren som hadde vært med ham da han kalte Lasarus ut av graven og reiste ham opp fra de døde, vitnet om det.

18 Dette var også grunnen til at folket gikk ham i møte, fordi de hadde hørt at han hadde gjort dette tegnet.

19 Fariseerne sa da seg imellom: Dere ser at dere ikke oppnår noe! Se, all verden løper etter ham!

20 Blant dem som pleide å dra opp for å tilbe under høytiden, var det noen grekere.

21 Disse kom da til Filip, som var fra Betsaida i Galilea, og ba ham og sa: Herre, vi vil gjerne se Jesus.

22 Filip kommer og sier det til Andreas. Andreas og Filip går og sier det til Jesus.

23 Men Jesus svarer dem og sier: Timen er kommet da Menneskesønnen skal bli herliggjort!

24 Sannelig, sannelig sier jeg dere: Hvis ikke hvetekornet faller i jorden og dør, blir det bare det ene kornet. Men hvis det dør, bærer det mye frukt.



Hanna Helene Bore

født 23.03.1921

9 januar, 2020 sovnet Hanna fredfullt inn i troen på Jesus 98 år gammel.

Vår kjære søster Helene fikk flytte heim til Jesus. Ho hadde vore med i Det Hvite Bånd i mange år. Ho og Astrid Bore starta blomstermisjon og var flittige til å besøke folk rundt i bygda så lenge dei klarte det. Ho hadde forening hos seg og mange Adventsmøter. Dei siste åra var ho på gamleheimen og me savna henne i Det Hvite Bånd. Me lyser fred over vår kjære søster sitt minne.

For Klepp DHB, Åse M. Jonsson

Bønn

Bønn er ganske enkelt samtale med Gud. Det står i Bibelen, Salmene 4,3. «Vit at Herren gjør under for den som er trofast mot ham. Herren hører når jeg roper til ham.»

Bønn er et mektig middel og et stort privilegium. Det står i Bibelen, Hebreerne 4,16. *La oss derfor med frimodighet tre fram for nådens trone, så vi kan få miskunn og finne nåde som gir hjelp i rette tid.*

Vi kan komme til Gud akkurat som vi er. Det står i Bibelen, Salmene 65,3. *Du som hører bønner. Alle mennesker kommer til deg.*

Hvor villig er Gud til å høre og svare på vår bønn? Det står i Bibelen, Matteus 7,11. *Når selv dere som er onde, vet å gi barna gode gaver, hvor mye mer skal ikke da den Far dere har i himmelen, gi gode gaver til dem som ber ham.*

Hva må vi gjøre for å få de velsignelsene og den hjelpen vi trenger? Det står i Bibelen, Matteus 7,7-8. *Be, så skal dere få. Let, så skal dere finne. Bank på, så skal det lukkes opp for dere. For den som ber, han får, og den som leter, han finner, og den som banker på, blir det lukket opp for.*

Vi blir oppfordret til å be Gud om mange ting, blant annet visdom og innsikt. Det står i Bibelen, Jakob 1,5-8. *Dersom noen av dere mangler visdom, skal han be til Gud, og han skal få; for Gud gir til alle, villig og uten bebreidelser. Men han må be i tro, uten å tvile. For den som tviler, ligner en bølge på havet, som drives og kastes hit og dit av vinden. Ikke må et slikt menneske vente å*

få noe av Herren, splittet som han er og ustø i alle sin ferd.

Under hvilke omstendigheter blir vår bønn til Gud forstyrret og uklart? Det står i Bibelen, Salmene 66,18-19. *Hadde jeg hatt urett i sinne, ville Herren ikke ha hørt meg. Men Gud har sannelig hørt! Han lyttet til mitt bønnerop.*

Finnes det noen krav for hvordan vår bønn bør være? Det står i Bibelen, Ordspråkene 28,9. *Når noen vender øret bort og ikke vil høre på rettledningen, da er selv hans bønn en styggedom.*

Hvem sitt navn skal vi bruke når vi ber? Det står i Bibelen, Johannes 14,13-14. *Det dere ber om i mitt navn, vil jeg gjøre, så Faderen skal bli forherliget gjennom Sønnen. Dersom dere ber meg om noe i mitt navn, vil jeg gjøre det.*

Glem ikke å takke Gud når han svarer din bønn. Det står i Bibelen, Filipperne 4,6. *Vær ikke bekymret for noe! Men la alt som ligger dere på hjertet, komme fram for Gud i bønn og påkallelse med takk!*

Hvor ofte skal vi be til Gud? Det står i Bibelen, Efeserne 6,18. *Gjør dette i bønn, og legg alt fram for Gud! Be til enhver tid, i Ånden! Våk og hold ut i bønn for alle de hellige. 1. Tessaloni-ker 5,17. Be stadig. Noen ganger dekker Gud våre behov før vi har bedt ham om hjelp.*

Det står i Bibelen, Jesaja 65,24. *For de roper, skal jeg svare, ennå mens de taler, vil jeg høre.*

Noen ganger sier Gud nei til det vi ber om. Det står i Bibelen, 2. Korinterne 12,8-9. *Tre ganger bad jeg Herren at den måtte bli tatt fra meg, men han svarte: Min nåde er nok for deg, for kraften fullendes i svakhet. Derfor vil jeg helst rose meg av min svakhet, for at Kristi kraft kan ta bolig i meg.*

Noen ganger svarer Gud: vent litt vær tålmodig. Det står i Bibelen, Salmene 37,7. *Vær stille for Herren og vent på ham!*

Det finnes ingen grenser for hva Gud er i stand til å gjøre for å hjelpe oss. Efeserne 3,20. *Han som virker i oss med sin kraft, og kan gjøre uendelig mye mer enn alt det vi ber om og forstår.*

I hvilket grad lover Gud å dekke våre behov? Det står i Bibelen, Filipperne 4,19. *Så skal min Gud, han som er så rik på herlighet i Kristus Jesus, gi dere alt der trenger.*

Hva kan jeg be til Gud om? Det står i Romerne 8,26-27. *På samme måte kommer også Ånden oss til hjelp i vår svakhet. For vi vet ikke hva vi skal be om for å be rett, men Ånden selv går i forbønn for oss med sukk som ikke kan uttrykkes i ord. Og Gud som gransker hjertene, vet hva Ånden vil; for det Ånden ber om for*

de hellige, er etter Guds vilje. Hva sier Kristus at vi må gjøre for at våre bønner skal bli hørt? Det står i Markus 11,24. *Derfor sier jeg dere: Alt det dere ber om i bønnene deres – tro at dere har fått det, og dere skal få det.*

Hvilke bønneønsker kan vi med full sikkerhet vite at Gud vil oppfylle? Det står i 1. Johannes 5,14-15. *Og denne frimodige tillit har vi til ham at han hører oss når vi ber om noe som er etter hans vilje. Og når vi vet at han hører oss hva vi enn ber om, så vet vi at vi allerede har det vi har bedt ham om.*

Kommer Bibelen med noe forslag til en mønsterbønn? I Matteus 6,9-11. *Slik skal dere da be: Fader vår, du som er i himmelen! La ditt navn holdes hellig. La ditt rike komme. La din vilje skje på jorden som i himmelen. Gi oss i dag vårt daglige brød. Forlat oss vår skyld, som vi òg forlater våre skyldnere. Led oss ikke inn i fristelse, men frels oss fra det onde. For riket er ditt, og makten og æren i evighet. Amen.*

Bønn er mer enn noen magiske formularer. Det står i Bibelen, Matteus 6,7-8. *Når dere ber, skal dere ikke ramse opp ord slik hedningene gjør; de tror de blir bønnhørt ved å bruke mange ord. Vær ikke lik dem! For dere har en Far som vet hva dere trenger, før dere ber ham om det.*

Kilde: Bibleinfo.no



Tar eit oppgjær med alkoholkulturen: – Det er ubehageleg

VERDIAR: Silje Opseth har eit engasjement som strekk lenger enn resultat i hoppbakken. Her frå NM på Lillehammer.
FOTO: GEIR OLSEN / NTB

Silje Opseth vil fjerne alkohol frå idretten. No jobbar ho for at idrettsarrangementa skal bli ei rusfri sone, samtidig som ho lærer andre om ulempene med alkohol. Ezinne Okparaebo stiller seg bak hopparen.

Silje Opseth er litt annleis enn andre idrettsutøvarar. Ho er berre 21 år gammal, men har allereie grunnfesta rolla si som utøvar med eit engasjement utanfor idretten.

– Eg syns ikkje det er rett at foreldre og trenarar skal drikke alkohol når dei har barn rundt seg, som har lyst til å prestere på ein idrettsarena. Og eg trur verda hadde vore ein betre stad om vi tok vekk alt som har med alkohol å gjere, seier Opseth til NRK.

Barn og alkohol

Hopparen er verdiambassadør for kampanjen «Idrett utan alkohol» og slår fast at dei to tinga ikkje passar saman på nokon som helst måte.

Med tanke på historia til hoppmiljøet, er det kanskje fleire som undrar seg over at akkurat ho tek eit slikt standpunkt.

– Det er ei kjensgjerning at hoppporten ikkje er der det er minst alkohol, og eg håpar å bidra til at det kan bli litt mindre i framtida. Men eg begynte først og fremst fordi eg opplever, og har vore borti at alkohol har negative konsekvensar i barneidretten, seier Opseth.

Ho mimrar tilbake til då ho var 14 år og på samling med laget.

– Då opplevde eg at trenarar og foreldre tok seg eitt glas eller to på kvelden, og nokre gonger kunne det gå ut over ungane som skulle prestere på idrettsarenaen. Det å sjå slike ting påverke i feil retning, fekk meg til å få auga opp for den saka, fortel Opseth.

Alkovettorganisasjonen Av og til gjorde ei undersøking på dette i 2018, og kom fram til at 15 prosent hadde sett rusa foreldre på tur. Generalsekretær Randi Hagen Eriksrud er bekymra.

Ho peiker på at eitt av ti barn i Noreg, omtrent 90.000 barn, veks opp med foreldre som drikk for mykje alkohol.

– For dei vil éin øl på Peppes etter ein fotballkamp vere nok til at dei blir redde for at det som skjer heime, òg skal skje på idrettsarenaen, seier Eriksrud.

– Ikkje spesielt behageleg

I dag møter Opseth alkohol overalt på idrettsarenaene ute i Europa. Og her heime tenkjer ho spesielt på «Kollen-helga», der det florerer med menneske i skogen, både med og utan noko godt i glaslet.

– Der har eg opplevd situasjonar der publikum trengjer seg opp til meg og prøver å få tak i meg når dei nærast ikkje klarar å stå oppreist. Det er ikkje spesielt behageleg.

– Kva tenkjer du då?

– Eg syns det er fint at dei følgjer med, men eg skulle ønske det var fordi dei oppriktig var interessert og ikkje fordi dei har ein mengde einingar innanbords. Når eg snakkar med folk som er rusa, så veit eg ikkje kven dei er eller kva dei prøver å seie. Det er ubehageleg og noko eg prøver å styre unna, seier Opseth.

Noregs idrettsforbund har lenge vore klar på at dei rår frå alkoholservering på tribunane her til lands.

– Barn og ungdom skal møte eit trygt og alkoholfritt idrettsmiljø. Det bør ikkje nytast alkohol tilknytning til konkurranseaktivitetar, og vi meiner også at det generelt ikkje bør serverast alkohol i tilknytning til konkurranseaktivitetar. Det har vi vore tydelege på i lang tid, i samband med tidlegare saker om emnet, skriv Kvalevåg i ein SMS til NRK.

Feire utan alkohol

No ynskjer Opseth at alkohol bør fjernast frå alle idrettsarrangement – både før, under og etter sjølve eventet.

– Idrett og idrettsarenaen bør vere ein fristad for folk som både har foreldre eller nære kjenningar med eit alkoholproblem. Derfor bør det vere ei rusfri sone – ein stad der ein kan gi slepp på eigne byrder, seier Opseth.
Sprintaren Ezinne Okparaebo har

òg har teke avstand frå alkohol, då det ikkje er i tråd med hennar verdiar – og heller ikkje sunt, påpeiker ho.

– Sjølv har eg diverre vunne øl som ein del av premien min på eit stemne. Alkohol er jo eit rusmiddel, derfor er det så rart at det er så akseptert i idretten, seier Okparaebo til NRK.

Opseth undrar seg over kvifor det er tradisjon å feire ein siger med alkohol.

– Det bør ikkje vere slik at ein høljar ned på med alkohol etter ein har gjort det bra. Det bør vere eit klart skilje mellom dei to tinga. I mitt hovud heng det ikkje saman. Ein treng ikkje feire med alkohol, seier Opseth.

Okparaebo meiner dette kan vere med å skape dårlege haldningar.

– Ein må vere bevisst på kva slags kultur ein ynskjer i idretten. Dei unge følgjer med og tar etter, avsluttar ho.



Ezinne Okparaebo og “Brobyggerprisen”.
ENGASJERT: Ezinne Okparaebo vann Brobyggerprisen i 2020. Ho har jobba for inkludering og integrering i idretten.
FOTO: CILILIE SIGRID ANDERSEN / NRK

Kilde: nrk.no
Synne Sofie Christiansen
Journalist



Foto: Adobe Stock



Influensere følges ofte av barn og unge. Derfor bør de være mer bevisst på hva de eksponerer i sine kanaler. Foto: Shutterstock

Eksponerer alkohol i stor stil

En analyse viser at norske bloggere publiseres en betydelig andel innhold der alkohol eksponeres og settes i en positiv sammenheng.

Analysen er gjennomført på oppdrag fra oss, av medieovervåkningsbyrået Retriever. I 30 dager fulgte de 20 av landets influensere, 10 kvinner og 10 menn, og analyserte alt av innhold publisert på Instagram, Snapchat, blogg, YouTube, Facebook og TikTok. Til sammen ble 13 183 poster analysert. Influenserne har til sammen 5,9 millioner følgere.

Hovedfunn fra analysen:

329 publiserte poster eksponerer alkohol. Det vil si 11 alkoholposter i døgnet og 82 poster i uken, noe som vil utgjøre 3948 poster i året. 670 lagrede poster i Instagram-høydepunkter eksponerer alkohol. 8 prosent av publiserte poster eksponerer alkohol. 9 prosent av alkoholpostene eksponerer logo og merkenavn. Alle postene eksponerer alkoholen i en positiv sammenheng, enten det er hygge, luksus eller fest.

Økt bevissthet

- Vi håper analysen kan bidra til en økt bevissthet både blant ungdom, foreldre, myndigheter og influensere. Sistnevnte har et spesielt ansvar. Som forbilder, med mange mindreårige i følgerskaren, har de stor påvirkningskraft. Influensere er ofte opptatt av kropp og helse. Da bør de også være bevisst på at alkohol er et helseskadelig produkt på linje med tobakk og sukker, sier Pernille Huseby, generalsekretær i Actis.

Actis mener alkohol bør inn på «Sunn Fornuft Plakaten». Dette er bloggernes interne retningslinjer for publisering, og mangler et punkt om at alkohol ikke må eksponeres overfor barn og unge.

Må beskyttes mot skadelig innhold I forbindelse med analysen har Retriever spurt unge mennesker i alderen 16 til 25 år om opplevelsen av alkohol i sosiale medier. Denne viser at:

- 35 prosent liker ikke å bli eksponert for alkohol.
- 28 prosent opplever i stor eller svært stor grad å bli eksponert for alkohol.

Det siste tallet er lavt sammenlignet med antall poster som viser alkohol. Derfor kan man stille seg spørsmål om alkoholen er en så naturlig del av situasjonene, at mottakeren ikke opplever å bli eksplisitt eksponert for den.

- Eksponering av alkohol i sosiale medier og ubevisst positiv omtale kan bidra til å endre holdninger hos barn og unge og normalisere bruk. Barn og unge er flittige brukere av sosiale medier. Det er mye positivt og bra med det, men barn og unge må samtidig beskyttes mot skadelig innhold og settes i stand til å møte innhold med kritisk holdning. Derfor er det bra at Medietilsynet har fått penger til å utvikle en nasjonal strategi for barn og medier, avslutter Huseby.

Kilde: Actis.no

Samarbeidspartnere



Det Hvite Bånd ser alkoholbruk og drikkeskikkene som et av de største samfunnsproblemer. Derfor arbeider denne organisasjonen iherdig for å vekke mennesker til å se sitt ansvar og ta et avgjort standpunkt mot alkohol og andre rusgifter. Vi verdsetter våre samarbeidspartnere og det viktige arbeidet de gjør.

DETTE ER VÅRE SAMARBEIDSPARTNERE:



Eldre drikker oftest

ELDRE DRIKKER OFTERE, MEN MINDRE ALKOHOL, ENN UNGE.

Eldre drikker oftere enn unge. Mens norske 20-åringer drikker i snitt 33 ganger i året, drikker 60-åringer i snitt 53 ganger i året. Selv om eldre er den delen av befolkningen som drikker oftest, drikker de mindre alkohol om gangen, ifølge rapporten «Alkohol i Norge», publisert av Folkehelseinstituttet.

Drikker på hverdager

Yngre drikker mer alkohol av gangen, og de drikker som oftest i helgene. Unge mellom 16 og 24 år er den gruppen som drikker seg full oftest. Dette er et drikkemønster som er forbundet med mer alkoholrelaterte skader.

Eldre drikker i større grad i ukedagene, og de drikker hovedsakelig oftest vin. Men også jevnt alkoholinntak over tid er skadelig.

Med alderen svekkes kroppens evne til å håndtere alkohol. I tillegg er eldre den delen i befolkningen som bruker flest legemidler. Det trengs mer kunnskap om alkoholbruk blant eldre, om kombinasjonen av alkohol og legemidler og konsekvensene det kan få. 10 prosent drikker halvparten av alkoholen

Alkohol i Norge er årlig statistikk om alkoholkonsum og -omsetning i Norge. Den avgiftsbelagte alkoholomsetningen i Norge økte kraftig fra begynnelsen av 90-tallet og 2008, og har deretter flatet noe ut.

I 2017 drakk nordmenn over 15 år i snitt 6,72 liter ren alkohol. Av dette kommer 0,78 liter ren alkohol fra taxfree, grensehandel og innførsel fra andre land.

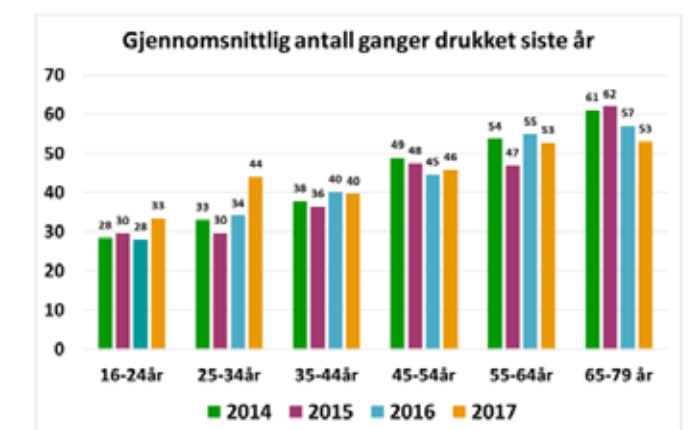
Alkoholkonsumet er svært skjevfordelt i befolkningen. Forskere anslår at den tiendedelen av befolkningen

som drikker mest, drikker omtrent halvparten av all alkoholen som drikkes.

Det er en nær sammenheng mellom det totale alkoholkonsumet og andelen som drikker svært mye. Når alkoholbruken øker i samfunnet, øker den også blant de som drikker mest.

Forskningen viser at høye priser på alkohol og begrensninger i tilgjengeligheten er de mest effektive tiltakene for å dempe alkoholforbruket i befolkningen, både blant unge og blant de som er avhengige av alkohol. Når bruken synker, reduseres også de alkoholrelaterte skadene.

Kilde: Actis.no



Figur 1: Gjennomsnittlig antall ganger drukket alkohol i løpet av siste 12 måneder i ulike aldersgrupper, 2014-2017

Hvilken verden lever ditt barn i?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Juniorleder
Charlotte Heintz Grydeland



Barnesider fra 4-12 År



Bibelordet som sier: "Gjør mot andre det du vil at andre skal gjøre mot deg!" er vanskelig å etterleve når alle bare er opptatt av å tenke på seg selv og sitt eget beste.

Du er verdifull!



Vet du at ikke alle barn har det like godt. Det er mange forskjellige familier, noen har ikke pappa, noen ikke mamma og ikke alle bor sammen. Du kan være en familie selv om du ikke bor sammen. Det viktigste er at du vet at noen er glad i deg og er snill med deg. Og du må være snill mot andre barn som kanskje ikke har det så godt.

I dette heftet vil vi i Det Hvide Bånd hjelpe deg å ta de rette valgene i livet fordi vi er glad i deg!

Beste hilsen tante M.

Fargelegg.

Finn 5 feil!



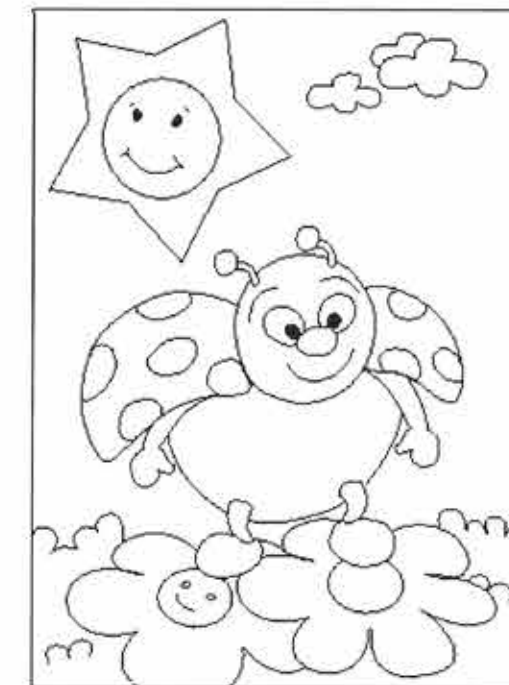


Fargelegg!

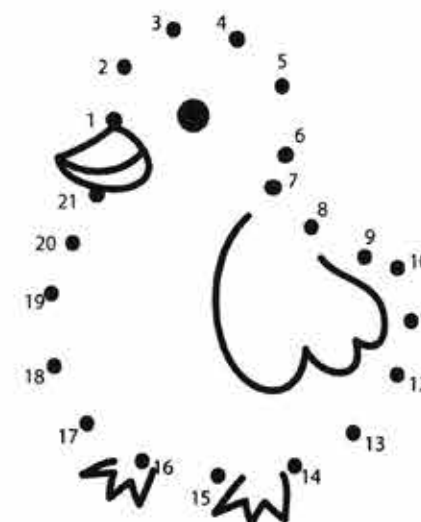


Påskeoppgaver

Finn 5 feil og fargelegg.



Tegn fra tall til tall:



Verden rundt deg

Det Hvite Bånd har arbeid i 54 land!

Det er viktig å kjenne verden rundt deg. Vi i Norge er heldige som bor i et land der barna ikke trenger jobbe, men får gå på skole hver dag! Og vi kan drikke rent vann hver dag. Da er det lett å glemme at barn rundt omkring i verden lever og har det vondt.



Fargelegg det som er sunt, sett X på det som er farlig



God Påske!

Vitsor og gåter

1. Hva kaller man et troll som er bandasjert fra topp til tå?
2. Hvorfor gikk skjellettet over veien?
3. Hvorfor spiller ikke tusenbein fotball?
4. Hva blir høyere men aldri mindre?

Svar

1. (Mumietroll)
2. (Han skulle på Body Shop)
3. (Fordi kampen er over før de får på seg fotballsko)
4. (Alderen)

Alle
Barna kjørte
elbil, unntatt
Adrian, han måtte
løp.

Så var det
svensken som
samlet på utgatte
lyspærer. – han skulle
installere et
mørkerom.

To damer
satt og ventet på
Bussen. "Huff," sa den ene
damen. "Nå har Bena mine
sovnet, og Baken min
også!" – "Ja, jeg hørte at
den snorket!"



Lær å leve uten alkohol,
toBakk eller andre rusgifter

Gå inn på websiden: www.drug-freekids.com

Påskeoppgaver



Fargelegg bildet: Livet er best uten rus!



Ungdom over 13 år

Følg drømmene dine – Ikke rus deg!



Rus fratar deg muligheten til å gjennomføre drømmene dine!

Se på hånda di, den forteller veldig mye om deg! Tenk om bare den skulle fortelle din livshistorie; hva du liker, hvem du er glad i, hvem som er glad i deg og hvem som vil savne deg når du ikke lengre er her.

VALG DU TAR I DAG ER VIKTIG!
De kan få konsekvenser for resten av livet ditt!
INGEN starter med tanken på å bli alkoholiker eller rusavhengig. Ta godt være på kameratene dine!

**HAPPY
BIRTHDAY
TO YOU!**

—WISHING YOU LOTS OF LOVE AND HAPPINESS—

Januar - februar - mars





Ungdom over 13 år

SAMSON OLSEN

Rollemodeller

Oppveksten min har bestått av mange rollemodeller jeg ser opp til. I dag spiller jeg for eliteserielaget i volleyball, TIF Viking. Jeg er en gutt som alltid har vært over gjennomsnittet interessert i idrett. Jeg kunne sikkert ramse opp hele stallen til minst 3 forskjellige lag i 5 forskjellige idretter i en alder av 13 år. Uten store stjerner å se opp til, tror jeg neppe at jeg ville blitt god.

Valget av en god rollemodell er helt avgjørende, mener jeg. Det definerer hvem du er, og ikke minst hvem du vil være. For meg har det alltid vært viktig å velge gode rollemodeller som gjør meg til en bedre person og utøver. Han er Norges nest mestvinnende volleyballspiller, en av Europas beste blokkspillere og ble i en tidlig alder en viktig person for meg. Kristian har aldri drukket alkohol før. Det syns jeg er utrolig kult. Min barndoms største idol er nå plutselig blitt til min lagkamerat.

Det året jeg ble dratt opp i elitestallen var jeg åpenbart nervøs.

Det var skummelt at jeg nå skulle spille med de eldre, og jeg hadde hørt mye om hvor gøy bortekamper var. Under Ungdoms-OL i Lillehammer i 2017 brukte Norges Idrettsforbund 150 000 kroner på alkohol i løpet av et 10-dagers mesterskap (VG). «Hører alkohol og idrett sammen?», tenkte jeg.

Det er åpenbart i mine øyne at det ikke har det. Petter Northug var skikongen som hentet gull hjem for Norge. Han var på toppen økonomisk sett og hadde legendestatus i idretts-Norge. Northug har som kjennskap tapt mye i det siste. Alle Northugs tap

kunne nok vært unngått hadde det ikke vært for hans alkohol- og rusproblemer.

Da jeg skulle bli med på min første bortekamp som eliteseriespiller var det en gledelig overraskelse at kapteinen min var avholdsmann. Han er sjefen vår på og utenfor banen, men også TIF Vikings fjes utad. Det er viktig at vi representerer idrett uten alkohol og rus. Valgene man tar som idrettsutøver er helt avgjørende om man blir en god rollemodell eller ei.

Hilsen Samson

Det Hvide Bånd støtter dette ungdomsarbeidet:
Stiftelsen Åkra Blå kors



Edru for me vil det

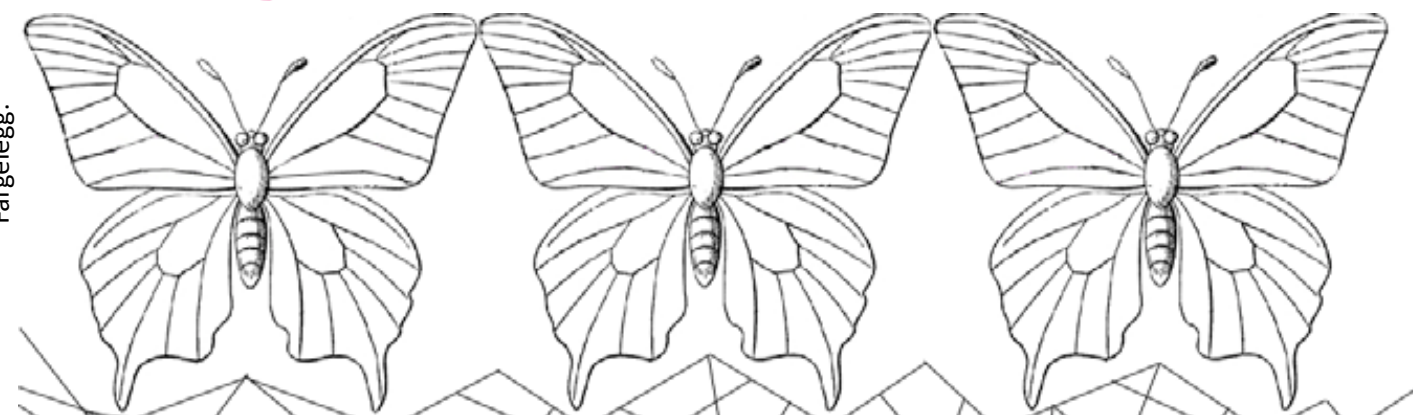


VÆR EN DEL AV ET POSITIVT MILJØ

Vær sosial men rusfri!



Velg livet – ikke rusen



Fargelegg:



AKTIVITETER



Ungdom over 13 år

UNGD. AVD. LEDER:
SELMA JOYCE OLSEN



Takk Selma. Takknemlighet påvirker karakteren og inspirerer andre til en positiv livsstil. Redaktøren

Takknemlighet

Tiden vi er inne i er ikke akkurat kjempespennende. Det er lite som skjer, arrangementer er satt på vent og de fleste av oss får treffe langt færre folk enn vi pleier. Det kan kanskje føles fjernt å være takknemlig. Men jeg tror takknemligheten har en kraft som rår over følelsen av håpløshet og selvmedlidenhet. Det er nettopp når det føles som om man ikke har noe å takke for at det er ekstra effektivt å være takknemlig! Det fins alltid noe man kan være takknemlig for hvis man leter godt nok. Å være takknemlig kan snu enhver situasjon til noe mer positivt, og det finnes noe å takke for i alt som skjer.

Romankarakteren «Pollyanna» fra romanen med samme navn av Eleanor H. Porter leker noe hun kaller «The Glad-Game», eller «Være glad-leken». Leken går ut på å finne noe man er glad for i enhver situasjon, uansett hvor håpløs den måtte være. Leken starter med at hun en jul får krykker i presang fremfor en dukke, slik hun egentlig ønsket seg. Faren hennes påpeker at hun i det minste kan være takknemlig for at hun slipper å bruke krykkene, og slik starter en livsstil av takknemlighet som følger karakteren og påvirker og inspirerer alle Pollyanna møter gjennom hele romanen.

Som romanen «Pollyanna» indikerer, kan vi lære mye av å være bevisst på hva vi er takknemlig for. Én ting er å kjenne på en følelse av takknemlighet, men jeg tror det har

stor verdi å konkretisere hva man er takknemlig for. Enten det er å si det høyt, til seg selv eller noen andre, eller ved å skrive det ned, tror jeg det er en verdifull øvelse. Ved å ramse opp hva man er takknemlig for kan det fort balle på seg, og slik kan man bli mer oppmerksom på hvor godt man egentlig har det. Dette skaper et godt perspektiv i en hverdag som vi lever i nå! Selv er jeg takknemlig for god tid til å gå på fjellet, fint vær, mat hver dag, og privilegiet av å bo i Norge under en slik pandemi.

Nylig så jeg en video på youtube av influenser Leandra Valencia, der hun tar opp takknemlighet. Hun forteller om at takknemlighet har forandret livet hennes. I videoen tar hun opp at når hun er lei seg, deprimert, eller har angst, og føler seg tynget av vonde følelser, takker

hun for at hun har følelser i det hele tatt, fordi det er så mye bedre enn å være apatisk. Videre forteller hun at noen dager takker hun for muligheten til å i det hele tatt leve, føle og erfare og understreker hvilket gigantisk privilegium det er i seg selv. Til sist takker hun for evnen til å være takknemlig.

Det er fint å bli bevisst vår egen takknemlighet, og enda finere kan det være å si takk til andre. Spesielt i denne tiden tror jeg samfunnet kan ha stor glede av at alle sier mer takk. Jeg vil bli flinkere å si takk til de på butikken, takk til bussjåføren, takk til de jeg bor med, takk til lærerne mine og takk til de jeg er glad i. Selv om vi må holde én meters avstand til hverandre kan vi heldigvis fortsatt høre lyden av et «tak» som kommer som en varm klem i vinterkulden.

Hilsen Selma

Til livet

av Halldis Moren Vesaas

**Mitt liv, eg lovar deg høgt og dyrt:
Ikkje før døden det vil
sloknar min brennande elskhug til deg,
og gleda: å høyre deg til.
Og svaret ditt kling ifrå alt eg ser
og høyrer ved dag og natt,
i alt det du gjer meg, i alt som skjer:
Eg elsker, eg elsker deg att!**



Det er makt i dei falda hender

«Det er makt i de foldede hender. I seg selv er de svake og små.
Men mot allmaktens Gud du dem vender, han har lovet at svar skal du få.
Det er svar underveis, engler kommer med bud. Om det drøyer, det fram dog skal nå.
For det lovet jo løftenes trofaste Gud: Kall på meg og du hjelpen skal få!



Husk 12 bønner!

Det er alltid noen som ber rundt hele verden



Dette er fyrste verset av den kjende og kjære salmen til Trygve Bjerkrheim, med melodi av Øivind Tønnesen. Vakre ord og sanne ord. Me må aldri tila på at det er hjelp å få hjå Herren. «Venta på Herren, så hjelper han deg»

Fjoråret og nyåret har ført med seg mange restreksjonar for oss. Det har vore få og begrensa møtepunkt i DHB sine foreiningar. Denne spesielle tida kan likevel verta utgangspunktet for ein ny vår i arbeidet vårt for Gud, heim og alle folk. Bønearbeidet må alltid koma i forkant av all kristen aktivitet. I Bibelen ser me gong på gong ørkenvandringar i forkant av store gjennombrøt med Herren. Utfordrande og vanskelege periodar kan verta vår styrke om me berre held ut og vender oss til allmaktens Gud. «Kall på meg og du hjelpen skal få!» Lat oss bruka tida godt kjære Hvite Bånd syster.

Guds tankar er høgare enn våre tankar. Det er viktig å be om lys over ordet, som er Guds tankar. Be om velsigning over land og folk. Lat oss stå saman i bøn om beskyttelse og fridom frå pandemien som herjar i verda. «Det er makt i de foldede hender» «**Som våre dagar er skal vår styrke vera.**» Mange kjenner på einsemd og motløysa, kor må det ikkje då vera for dei som slit med rus i tillegg. Husk spesielt på dei utsette blant oss. «Det de gjer mot ein av mine minste, det gjer de mot meg,»

«**Be, så skal du få**» Der to eller tre er samla vil Herren vera i vår midte. Lat 2021 verta bønnens år. Det er gjerne no du har frigjort tid til og lesa i Bibelen din. Mange ting er begrensa og står på vent, men det igjen kan føra til nye og viktigare prioriteringar.

«**Søk fyrst Guds rike og hans rettferd, så skal du få alt det andre i tillegg.**» «Den som er fast i hugen, han let du alltid ha fred, for han set si lit til deg. Så lit då alltid på Herren, for Herren er eit evigt fjell» Jes 26.3-4.

Mange rundt deg er engstelege og søker etter meininga med livet. Det kan vera deg Herren vel å bruka i møte med desse menneska. Så hørde eg Herrens røyst: «Kven skal eg senda, og kven vil gå for oss?» Då sa eg: «**Sjå her er eg, send meg!**» Jes. 6.

Me må vitna om det sanne lyset, Jesus Kristus, vår Herre og Frelsar. Lengten er lagt ned i hjarta til kvart menneske. «**Morgondagen kjenner ingen, men i dag hjelper Herren.**»

«**Det er fullbragt**» Jesus har betalt prisen for alle mennesker. Tenk denne budskapen skal me få dela vidare. Det største av alt, frelsa. Utfordringa er mi - og di! «Det er svar underveis, engler kommer med bud»

God påske!

I Det Hvite Bånd må vi aldri miste troen på saken om at det er mulig å være glad og fornøyd med en edru livsstil. La oss vise våre medmennesker at dette er sant.

Vi må være med å skape en opinion i folket mot rusgiftens sterke krefter. Vi nekter å godta at barn og unge, ja hele familier ødelegges uten at politiske myndigheter tar tak i problemet.

Det er ikke enkelt å oppnå flertall for restriksjoner i alkoholpolitikken, dette er vi mange som har erfaring med, men vi gir ikke opp. Vi blankpusser vår viten og ide, vi kjemper med friskt mot!

La oss stå sammen på muren for a demme opp for destruktive krefter i vårt samfunn! Vår bønn til Gud må være at vi lykkes, og en dag kro- nes vårt arbeid med seier. Glem aldri: Det er våre medmennesker det gjelder!

Kjære dere som leser dette: Vi kan vel regne med deg?

Varm nyttårshilsen fra Aud Bodil Brekka.

Gjør det lille du kan, Og glem aldri at Gud,

Bare troskap hos alle kan se!

Og vær glad du får gå med det ringeste bud

For Han selv vil bestandig gå med.

Hvilken fryd om en dag, Jesus sier til deg:

Hva du gjorde, du gjorde mot meg!



Avdeling Utdanning

TORGUNN SØYLAND SKOGLUND



Skadeleg alkoholrelatert vold

Bærekraftsmål nr. 16. Jobbe med å få til fredelige og inkluderende samfunn med vekt på bærekraftig utvikling, og sørge for tilgang på rettstryggleik for alle.

Mål nr. 16.1: I sterk grad å redusere alle former for vold og dødsfall i samband med det .

Alkoholrelatert vold verkar på fysisk, mental og seksuell helse. Det gjer store innhogg i offentlig helsesektor . Slik blir det ein viktig faktor å ta tak i for å få til bærekraftig utvikling .Globalt på tvers av alle aldersgrupper, er alkohol estimert til å vera skuld i 26 % for mannfolk og 16% for kvinner når det gjeld tapte år av livet ved drap .

I alle industrialiserte land er det slik at alkohol er ansvarleg for 41 % fall i levealder for menn og 32 % i levealder for kvinner når det skuldast mord.

I Norge er det slik at dei som kjem inn til sjukehus ved akutt innleggjing rapporterer at dei har vorte angripne av eit menneske som er påverka av alkohol.

I USA er det slik at 80 % av morderar , 37 % av dei som gjekk til angrep på folk og 60 % av sexovergriperar var påverka av alkohol.

I Wales i England er alkohol involvert i ca 1,2 millioner valdelege tilfelle – nesten halvedelen av all valdskriminalitet.

Bærekraftsmål 16.2: Få slutt på misbruk, utnytting og traficking og alle former for vold og tortur mot barn.

Ungdom som lir av vold.

Barn og ungdom ber ein stor del av bora i samband med vald utøvd i alkoholpåverka tilstand av vaksne folk. Ofte er det foreldre som utøver valden.

I USA er 13% av dei som utøver vald mot barn påverka av alkohol.

I Europa er 16 % av tilfella der vaksne misbruker eller vanskjønner barn , der er alkohol involvert.

Innverknaden av vald mot unge går ut over alle sektorar i samfunnet. Det går sterkt utover servicen mot publikum og er øydeleggjande for fellesskapa rundt omkring.

Filippinene:

Der er det rapportert om at unge frå 15-24 år som var involvert i å ha utøvd vald mot nokon i dei 3 føregåande månadane, hadde drukke alkohol i samband med dette.

I Karibia hadde dei hatt undersøking mellom ungdom når det galt helse.. Då fann dei ut at unge frå 10 til 18 år som hadde brukt alkohol også hadde utøvd våpenrelatert vald mot andre.



Avdeling Famile

BRITA NILSSEN

Godt nytt år!

Det blir et anderledes år med utfordringer for familier.

Juniorleder Charlotte Grydeland Heinz sitt innlegg er relevant lesing for Familie siden.

Å lære i en tid preget av kaos

Foto: Adobe Stock



Som første års lærer ved en ungdomsskole under koronatiden har jeg fått litt innsyn i det kaoset som foregår i barn og ungdoms skolehverdag for tiden. Skiftene kommer plutselig og varer både i kortere og lengre perioder. Hverdagen har ingen forutsigbarhet og hva som eventuelt skulle dukke opp vet ingen.

Hos oss har vi bare i 2021 hatt tre forskjellige uker med forskjellige regler. Vi startet første uken med en gruppe. Tirsdag var alle klasser delt i to, hvorav en var hjemme og en på skolen. Neste uke deles samme flokken i tre ulike grupper der to er på skole og en hjemme hver dag. Dette skaper uro i systemet og plutselig forsvinner grunnsteinen i elevenes hverdag bort. Det ene faste de har hatt i alle år med skole og barnehage, er nå blitt flytende og usikkert. Dette kan virke som en liten ting i det store bildet over ting som korona har forårsaket, men for barn og unge har dette utrolig mye å si.

For de av dere som har kjenner til psykoanalyse og pedagogikk, har nok hørt om Maslow før. Han hadde et prinsipp som han kalte for menneskets behovspyramide. Konseptet der er at et mennesker har grunnleggende behov som opptar all deres energi og fokus frem til de blir møtt. Om disse behovene er dekket, kan en gå videre opp et nivå i pyramiden. Første nivået er fysiologiske behov

som mat, drikke og søvn. Men allerede på nivå to står behovet for beskyttelse og trygghet. Og det er dette som faller bort i den hverdagen som barn og unge er i nå. Dette kan skape problemer også i hjemmene.

Kanskje er det vanskeligere å komme overens med ditt eget barn i denne perioden, kanskje føler du at kranglingen øker og barnet hører mindre på deg. Samtidig kan det være en økende tendens til at bruk av sosiale medier, playstation, data, mobiler og andre 'distraheringsmidler' brukes. Dette vil være en helt naturlig måte for et barn eller en ungdom å reagere på. Dette kommer igjen av at å ta til seg informasjon og lære regler kommer høyere opp i behovshierarkiet.

I en verden der ting er usikkert og ustabil blir det vanskeligere for barnet å prosessere ny informasjon, og å tilegne seg den på en god måte. De vil også prøve å søke inn i en forutsigbar verden med satte rammer der de vil vite hva utfallet er eller føle mestring og kontroll. Dette

er det sosiale medium og spill kan tilføre dem. Men dette er en falsk følelse av trygghet som igjen vil gjøre det vanskeligere å takle den faktiske verdenen.

Så hvordan kan du som foreldre gjøre det bedre for barnet ditt? Prøv å gjøre hverdagen så forutsigbar som mulig hjemme. Forbered barnet ditt på uken som kommer, sett gjerne opp en plan for aktiviteter og hvem som skal komme på besøk og når. Disse planene kan repeteres for barnet flere ganger og gjerne også vises i en fysisk plan som dere kan henge på kjøleskap eller på veggen.

Jeg håper og ber om at vi kommer oss raskest mulig ut av denne perioden av kaos og usikkerhet. For oss voksne, selvsagt, men aller mest for de små som så sårt trenger det. Sender alle dere superhelter av foreldre som står på i disse dager. Og så vil jeg avslutte med disse ordene: Også denne tiden vil passere.

Kilde: Charlotte Heintz Grydeland



World President

MARGARET ØSTENSTAD

Til oppmuntring

I denne uroen over hele verden, la meg først si at jeg er SÅ stolt av deg. Jeg er virkelig! Det enkle faktum at du holder deg sterk i vanskelige tider forteller meg at du har et omsorgsfullt hjerte.

Vi er fortsatt forpliktet til «Gud, hjem og alle folk», å lage en ny strategi for å få budskapet vårt ut.

kunnskapsgrunnlaget. Vi tror at det kan redde mange mennesker fra helseproblemer.

et obligatorisk graviditetsvarsel på alkoholholdige drikker. Herlig! GRATULERER!

Det fine med å sette sammen en ny strategi er at den tvinger oss til å oppgradere kunnskapsgrunnlaget vårt om alkohol og helse.

Det har også vært en merkbar økning i vold i hjemmet på grunn av overdreven inntak av alkohol og familier som er låst sammen.

CODE NYHETER:
World WCTU har igjen mottatt NGO ECOSOC-Creditation Special Consultative status. 21. juli deltok vår FN-representant, Leena Harake (Sverige) på den virtuelle høringen «Beijing +25». Hun benyttet også anledningen til å markedsføre WCTU på Chat.

Internasjonal forskning på alkohol og helse de siste 20 årene viser betydelig klarere sammenhenger mellom alkohol, sykdom, lidelse og død.

Medlemmer av alle nasjonaliteter tar vare på det de allerede har - bare fordeler det for å møte dagens utfordringer.

Sangen til Kirk Franklin er godt å lese i disse tider.
Kjærlig hilsen Margaret

Derfor kan det bety mye fra et folkehelseperspektiv å styrke

Nylig forpliktet flertallet av australske stater og territorier sammen med New Zealand seg til

Kirk Franklins sang:
Du trenger ikke å bekymre deg, og ikke vær redd
Glede kommer om morgenen, problemer de varer ikke alltid
For det er en venn i Jesus som vil tørke tårene dine
Og hvis hjertet ditt er knust, er det bare å løfte hendene og si:
Mitt liv er i dine hender

2020 vil gå inn i historien som en minneverdig tid. Mange vil se tilbake på dette året med tristheten og sorgen som Covid-19 har forårsaket. Ute i verden vil denne ikke bli glemt, og vi sørger med de som har mistet sine kjære, mistet arbeidsplassen og opplevd tap av mange slag.

Men - vårt håp er i Jesus og løftet om at han kommer tilbake. Inntil den dag vi deler hans kjærlighet med alle som vil lytte, og vi fortsetter å advare om farer av å ruse seg.

Hilsen fra World President

Evangeliet er en stor glede for alle mennesker!

Vår organisasjon har sitt fundament i Guds Ord. Budskapet på disse to sidene er sendt rundt i hele verden. "Men engelen sa til dem: Frykt ikke! For se, jeg forkynner dere en stor glede, en glede for hele folket: I dag er det født dere en frelser i Davids by; han er Messias, Herren."

Dette fantastiske budskapet som engelen brakte til hyrdene på Betlehems markene, gjelder for alle mennesker til enhver tid! Jeg vil minne deg på engelens budskap om at denne gleden er for alle mennesker, ikke bare de religiøse eller noen få utvalgte.

Evangeliet er for alle, og alt er ferdig. Bare si "ja takk" til julegaven, Jesus Kristus. Evangeliet er, og burde blitt presentert som en stor glede for folket, og ikke som en stor vrede. Når jeg tenker på de religiøse ordene og uttrykkene, som ofte blir brukt i kristne sammenhenger for å presentere evangeliet, er det langt fra en stor glede.

Evangeliet er den gode nyheten.

"Og han sa til dem: Gå ut i all verden og forkynn evangeliet for all skapningen." (Markus 16:15) Jesus sa ikke at vi skulle forkynne loven og evangeliet, men bare evangeliet!

Evangeliet betyr de gode nyhetene, budskapet om glede. Hvilke gode nyheter! Ja, de gode nyhetene om hva Jesus gjorde for alle menneskene på korset. Gode nyheter for syndere; Jesus bar dine synder og overtreidelser, slik at du ikke skulle bli dømt for dem, men motta frelse.

Gode nyheter for synder; Han bar din skyld og skam slik at du kan motta nåde og tilgivelse.

Gode nyheter for de som kjenner deg fordømte; Han bar din fordømmelse slik at du kan bli frikjent og erklært rettferdig.

Gode nyheter for deg som er full av hat og bitterhet; Han tok hatet ditt. Ta imot ham, og du vil få del i hans kjærlighet.

Gode nyheter for syke; Jesus bar dine sykdommer. Du kan få hjelp til å bære dem.

Gode nyheter for de fattige. Jesus tok fattigdommen din på korset. Ta imot ham, og du vil få del i hans rikdom.

Takk Gud for evangeliet om hans nåde.

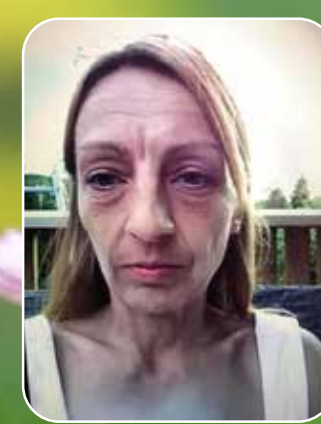
Anne Bergen hilser sammen med meg og ønsker deg et velsignet godt nytt år for deg og din familie!

Kjærlig hilsen Margaret



Glimt fra verden...

Vi har 54 medlemsland og alle har vist sin styrke i denne koronatiden. Her kan du se at vi har holdt zoom-møter og fulgt reglene for å unngå smitte (gruppebildet var tatt i Januar 2020). Denne collagen var brukt på Haugaland Krets årsmøte 2020.





HAUGALAND KRETS AV DET HVITE BÅND sitt årsmøte.

Etter å ha vert nødt til å utsette kretsårsmøtet vårt som skulle vert i mars 2020, kunne vi endelig møtes i Vår Frelses menighetshus i Haugesund, tirsdag 10.november 2020. 20 personer, som var det tillatte antall, møttes i stor glede over å få komme sammen.

Haugesunds Hvite bånd søstre hadde arrangert og stelt i stand et svært godt forberedt samvær på alle måter. Bordene var dekket og plassert etter gjeldene koroanregler. Varm og god lapskaus, dessert, kaffi og kaker, alt flott og forskriftsmessig servert av dyktige catering personale.

På programmet hadde Aud Karin Førland ansvar for 12 bønn og for Minnestunda. Ingfrid Gabrielsen med fleire gledde oss med nydelig sang. Formannen leda samværet og hadde andakten. Verdenspresidenten vår, Margaret Østenstad, hadde festtalen til inspirasjon for oss alle. Vi fikk høre nytt fra verden, der mange strever med de samme vansker som oss her nord, nå i disse koronatider.

Under årsmøtet og rapporten for 2019 fra de to foreningene som er aktive, var det mye til oppmuntring, men og alvor å ta inn over seg. Men mismod fikk ikke overtaket, til det var vi alle så takknemlige for å komme sammen, få synge i lag, prate og se hverandre.

Haugesund Hvite Bånd foreningen kunne rapportere om møtevirksomhet med 20-30 frammøtte på møtene. De har basar og får inn gode resultat. Blomstermisjon er til glede for mange. Aud Karin Førland er en av møtelederene på Stiftelsen Åkra Blå Kors sitt kafetreff hver mandag. Deltagere fra laget var både til Landsmøtet i Bodø i september og til Verdenskongressen i Finland i juli.

Stord Hvite Bånd hadde sitt årlige julemøte i desember, der søstrene fra Haugesund er med og gjør samværet til en flott førjulssamling. Utloddning gir god inntekt, da Stord laget har hatt liten kapasitet til møtevirksomhet. Vi har hatt årsmøte for laget, deltatt på kretsårsmøte i Haugesund, hatt utsendinger både til Verdenskongressen i juli i Finland og til Landsmøtet i september i Bodø. Vi har Blomstermisjon, Besøktjeneste og Skysstjeneste til møter. Brita Nilssen skriver i Hvite Bånd bladet for avdeling Familie. Marit Langeland er kasserer i Landsstyret.

Årsmøtesakene gikk greit unna; alle som stod på valg, tok gjenvalg. Rekneskapet var det ingen ting å



bemerket og referatet fra forrige møte blei opplest.

I styret for Haugaland krets er:

- Brita Nilssen, formann
- Marit Langeland, nestformann
- Aud Karin Førland, kasserer
- Bjørg Østevik, sekretær
- Irene Naustdal, styremedlem
- Asbjørg Jakobsen, varamedlem

Stor takk for all forbønn og støtte til dette viktige arbeidet for Gud, Heim og Alle folk. Størst takk til Han som gir av sin nåde og velsignelse til hver en av oss.

Brita Nilssen



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 telefonid 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



Velkommen til Kjersti Gulli Petersen

Det har igjen vært skifte av kontorsekretær på Det Hvite Bånds landskontor. Kjersti heter jeg og har overtatt stafettspinnen fra Eli Kjønsgberg. Det er rart å starte i ny jobb, med hjemmekontor og få møteplasser – både med andre i kontorbygget og med dere som er medlemmer. Da var det veldig godt å møte 15 flotte damer på lederkonferansen på Stord i oktober, inklusive landsstyret!

Foreløpig prøver jeg å gjøre meg kjent med arbeidet til Det Hvite Bånd. Nesten hver gang jeg har nevnt at jeg skal jobbe i Det Hvite Bånd, kommer responsen: «Der var moren min, svigermoren min, tanta mi, bestemoren min ... medlem eller engasjert.» Det forteller meg at det har vært og er en viktig sak – lenge og for mange!

Og nå får jeg mulighet til å bidra på mitt vis framover. Jeg kommer fra jobben som pastor i Ørsta frikyrkje på Sunnmøre. I kofferten har jeg med meg erfaring fra flere organisasjoner og kirkesamfunn, stort sett med ulike organisatoriske og administrative oppgaver iblandet forkynnelse og undervisning.

Når jeg ser på årshjulet til Det Hvite Bånd, skjønner jeg at dette er bladet å minne dere om både kontingenten som er på vei ut og at søknadsfristen for Olafiafondet er 1. mars 2021. Det kan søkes om midler til små og store prosjekter, noe som kan gi et kjærkomment tilskudd hvis dere sitter på idéer og aktiviteter eller kampanjer for deres lokalmiljø. Ikke minst i disse tider, med mye sosial isolasjon, gjelder det å være kreative med tanke på gode og rusfrie møteplasser, uten at en er mange som kan møtes.

Vennlig hilsen Landskontoret
Kjersti Gulli Petersen, kontorsekretær

Hjertelig takk!



Godt nytt år til dere alle og hjertelig takk for gaver som er gitt til Det Hvite Bånd sitt arbeid og til Brønn for rent vann til mennesker som ikke har det. Penger som kom inn til Brønn i 2020 er blitt sendt til Kirkens nødhjelp sitt arbeid for rent vann.

Nå er vi inne i et nytt år. Jeg håper at vi etter hvert får et år der livet vårt blir mer normalt, hvor vi kan samles og møte hverandre som vi pleier. Ser fram til at vi snart kan ha våre kretsmøter og Hvite Bånd samlinger igjen.

Selv om vi ikke kan samles til møter enda er det fint om noen ønsker å gi en gave til Det Hvite Bånd. Gaven kan sendes til landskontoret: Kontonr.: 7874.06.24252

Beste hilsen Marit Langeland
Kasserer



Gaver

BRØNN

Bjergvin Krets. 2 000,-
Stord Hvite Bånd 1 000,-
Klepp Hvite Bånd 3 500,-

DHB

Bjergvin Krets. 2 000,-
Toril -Annie Sellevold 300,-
Asbjerg Bildøy 1 000,-
Tore Tangen 500,-
Stord Hvite Bånd 1 000,-
Klepp Hvite Bånd 3 500,-
Harstad Hvite bånd..... 1 000,-



Rent vann er en menneskerett!

Nye medlemmer

Navn

Målfrid Horpestad, Klepp

Vervet av

♥ Takk for at du meldte deg inn



Innmeldingsskjemaer



Våg å si nei!

Velg rett!

Gode vaner, venner og valg!



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 Båndts merke, prøve å få andre med i avholdsarbeidet.

Medlemskapet

Navn:

Adresse:

Fødselsdato:

E-post: Tlf:

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

Navn:

Adresse:

Jeg syng kan

(Men inntil da)

Jeg syng kan når jeg i undring skuer
Mot himlens land, vårt mål og rette hjem.
Tross mange ting oss her i verden truer,
På veien oppad Gud oss leder frem.

KOR:

Men inntil da jeg synger på min vandring,
Ja, inntil da med fryd jeg stevner frem.
Inntil den dag mitt øye skuer staden.
Inntil den dag Gud tar meg hjem.

Alt jordisk vil en gang bli smått og ringe,
Det var jo kun til låns en liten tid.
Og ting på jord som smerter kunne bringe
Vi smiler av når der er endt vår strid.

KOR:

Men inntil da jeg synger på min vandring,
Ja, inntil da med fryd jeg stevner frem.
Inntil den dag mitt øye skuer staden.
Inntil den dag Gud tar meg hjem.

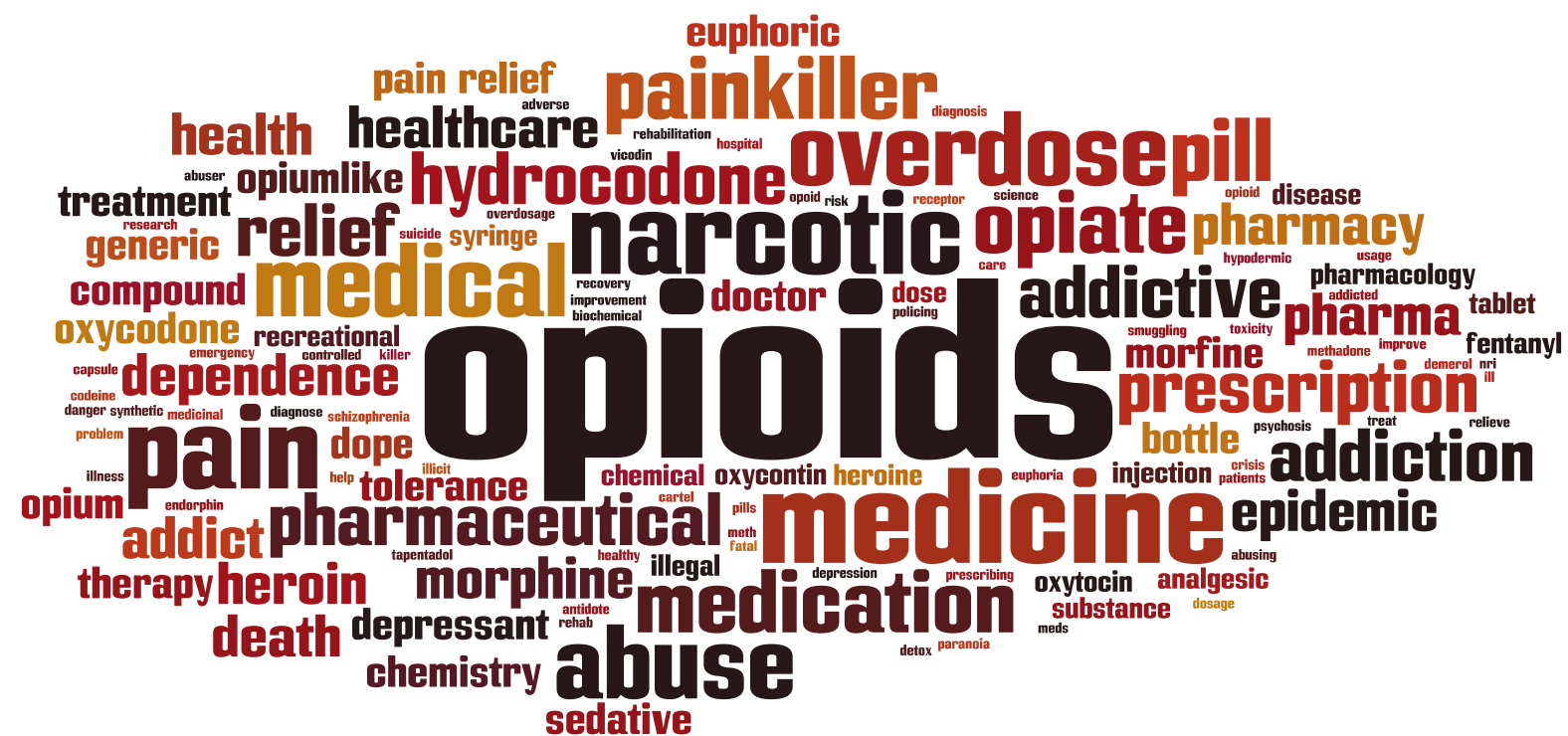
Du arme jord, med all din strid og møye,
Iblant gir prøvelser og motgang her.
Vår sjel er lik en falk med sterke vinger,
Når den befris, mot himlen går dens ferd.

KOR:

Men inntil da jeg synger på min vandring,
Ja, inntil da med fryd jeg stevner frem.
Inntil den dag mitt øye skuer staden.
Inntil den dag Gud tar meg hjem.

MEN TRANG ER DEN PORT OG
SMAL ER DEN VEI SOM FØRER
TIL LIVET, OG DET ER FÅ SOM
FINNER DEN.

MATTEUS' EVANGELIUM 7:14



Husk det er en viktig jobb vi gjør!