Det Hvite Bånd

111. årgang nr. 5 og 6 2021

La våre henders nakne tre få blomst og blader.
La våre liv få bære frukt til legedom for andres sår!

Vi venter, efter smertens vår, din nådes sommer.
Og sorg og glede blir til vekst med frukt vi ikke selv kan se.

Redaktørens spalte

MARGARET ØSTENSTAD

Kjære lesere,

Alle Redaktører ønsker at lesere finne stoff av interesse. Jeg er ikke noe unntak! Alle DHB's avdelingsledere må takkes for innleggene deres, som dekker et bredt utvalg av emner. En særskilt takk for trofast innsats til Samson og Selma Olsen som er barnebarna til de tidligere misjonærene Brita og Svein Nilssen. De er helt unike unge voksne som har frimodighet til å uttrykke meningene sine. Vi er stolt av begge to.

Verden er ofte en stygg plass. Mange sliter med mentale helseproblemer og i dette bladet gir vi råd som kan lette på hverdagen for den enkelte. Du kan gjøre en forskjell med noe så enkelt som et smil, et hallo og en liten hilsen, f.eks. ha en god dag.

Nå du merker at livet blir bare mørkere og mørkere, husk at lyset i deg skal bare bli sterkere og sterkere.

Stå opp, bli lys!
For ditt lys kommer, og Herrens herlighet går opp over deg.
Se, mørke dekker jorden, og det er belgmørke over folkene.
Men over deg skal Herren oppgå, og over deg skal hans herlighet åpenbare seg.
(Jes. 60:1,2) ❤️

Håper dere har hatt en god sommer!

Kjærlig hilsen,

Margaret

NB! FRIST TIL NESTE BLAD

15. oktober 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
Vipps: 636558

LANDSKONTOR

Telefon: 23 21 45 37 (telefontid 10.00–14.00):
Kontorsekretær Kjersti Gulli Petersen
E-post: landskontoret@hviteband.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
Verdens Overdosedag 4-5
Hilsen fra Riisby 6-7
Riisby prest - andakt 8-9
Minneord 10
Andakt: Gå i fred, tjen Herren med glede 11
Den store verdien av forebygging 12
Artikkel - Kokain 13
Artikket - Hva er alkohol 14-15
Juniorlederhilsen 16
Barnesider 4-12 år 17-20
Ungdom over 13 år 21-24
Avdeling Ungdom 25
Avdeling Bibel og bønn . . . . . 26 - 27
Avdeling Utdanning 28
FAS-dag 9.9. kl. 9.09 29
Avdeling Sosial 30
AVdeling Familie 31
Glimt fra verden 32-33
Artikkel – barnefordeling og voldsrelasjoner 34-35
Hilsen fra landskontoret, gaver, medlemmer . . . 36
Påmelding landsmøte 2021 37
Artikkel - Foreldre er de viktigste forebyggerne 38
Fotsporene i sanden 39

ODDRUN SMÅBREKKE

Riisby, veien videre!

Det Hvite Bånd og Stiftelsen Riisby Behandlingssenter sitt felles mål er at driften på Riisby skal opprettholdes. Slikt att rusmiddelavhengige fortsatt kan få behandling på Riisby og at det skal drives på kristen grunn i samsvar med Det Hvite Bånd sine grunnregler. Hovedmålsettingen for behandlingen er at pasientene lærer å mestre livet sitt uten bruk av rusmidler. Behandling for rusmiddelavhengige kvinner har Det Hvite Bånd hatt på ulike institusjoner helt siden 1913. Da ble det første behandlingstilbudet for kvinner i Norge startet av Det Hvite Bånd. Dette arbeidet har vært sentralt og betyr mye for mange av medlemmene våre. Det er en del av det arbeidet vi er ekstra stolte over og ber for.

Landsstyret og Stiftelsen Riisby har arbeidet mye for å finne en god løsning for å sikre videre drift av institusjonen. Den eneste fornuftige og mest kostnadsbesparende løsningen vi ser slik situasjonen er nå, det er å samle alle pasientene i en avdeling på Riisby Nordre. Dette krever at det bygges en ny bo- avdeling til de 22 pasientene som nå bor på Riisby Søndre.

Denne utbyggingen haster for å tilfredsstille de krav som stilles både i nåværende og framtidige avtaler med Helse Sør-Øst, (oppdragsgiver). Nybygget og nødvendig vedlikehold på det gamle ærverdige bygget på Riisby har en kalkyle på ca. 60 millioner kroner. Dette blir et så stort økonomisk løft at vi ikke kan forsvare at Det Hvite Bånd tar på seg denne store investeringen og ansvaret det innebærer. Hva kan vi gjøre og samtidig ha et eier forhold til Riisby? Løsningen vi har kommet frem til er at Stiftelsen Riisby Behandlingssenter som nå leier bygningene av Det Hvite Bånd og driver behandlingsinstitusjonen får kjøpe bygningene på Riisby Nordre. Da får de ansvaret for utbyggingen, finansieringen og den videre driften. Prisen for bygningene er satt slik at det skal dekke de låna som Det Hvite Bånd har på Riisby og det er noe over den taksten vi har fått på bygningene. Det vil medføre at vi får betale ut alle låna vi har på Riisby. Skulle det bli aktuelt på et senere tidspunkt at Stiftelsen Riisby Behandlingssenter å selge Riisby Nordre har Det Hvite Bånd forkjøpsrett. Tomta på Riisby Nordre er ca. 37 mål. Den får Stiftelsen Riisby Behandlingssenter låne av Det Hvite Bånd. Leieinntektene på festetomta er sett i forhold til verdien på selve tomta pluss festerenter. Det blir en årlig leieinntekt. Avdelingen på Riisby Søndre vil bli brukt frem til nybygget står ferdig og alle pasientene er flyttet over til Riisby Nordre. Da opphører leieforholdet til Stiftelsen Riisby Behandlingssenter og de har ingen krav att i eiendommen. Det Hvite Bånd planlegger då å selge eiendommen, fordi vi da ikke har bruk for den.

Siden denne prosessen har tatt flere år og vi nå syns å ha funnet en god løsning på dette omfattende prosjektet og det haster med å komme i gang med byggingen på Riisby Nordre, ønsker landsstyret å få en avklaring på denne saken relativt snart. Vi ønsker å få dette avklart før landsmøtet, fordi det utsetter byggingen og med hensyn til smittesituasjonen vet vi ikke helt sikkert at vi får avholde landsmøtet. Derfor vil vi ha ei uravstemning utpå sommeren. For å avklare om landsstyret kan få delegert myndighet til å selge bygningene på Riisby Nordre ved Dokka og leie ut tomta til Riisby Nordre til Stiftelsen Riisby Behandlingssenter. Uravstemningen vil bli sendt ut til alle medlemmene og vil dermed gi alle mulighet til å være med å avgjøre denne viktige saken.

Denne løsningen er enstemmig vedtatt i DHB sitt landsstyre og det er også enstemmig vedtatt i Stiftelsen Riisby Behandlingssenter sitt styre. Det er vår bønn og håp at dette vil legge grunnlaget for at vi er med på å sikre den videre driften på Riisby Behandlingssenter.

Gud velsigne deg og god sommer ønskes du fra Oddrun Småbrekke.

31. august,

Verdens Overdosedag

31 august er det Verdens Overdose dag, og jeg kunne ha blitt en i statistikken. Jeg vil fortelle min historie og legge med bilder av meg for å gi et tydelig bilde av hvor ødeleggende rus er. Jeg kom på et krisesenter i Trøndelag i slutten av mai 2019. Det første bildet er tatt av meg i begynnelsen av juni 2019 og det andre er tatt ett år etter jeg ble rusfri 2020. Jeg såg død ut og følte meg død inni meg. Følte at livet var gått i fra meg, og at jeg hadde mistet alt. Hadde mistet alt av håp om å kunne leve et godt, trygt og rusfritt liv.

Etter å ha levd med rusproblemer i over 20 år, og ting ble bare verre og verre, kunne jeg ikke se hvordan jeg skulle klare å komme meg ut av rusen. Jeg vil gjerne fortelle min vei ut av rusen til et trykt og godt liv. Jeg og min lille hund Loke, ble tatt godt imot på krisesenter i mai for ett år siden. Damene som jobbet der var fantastisk. Jeg var veldig redd og stolte ikke på noen, var ikke vant til at folk var så snille uten noe baktanker. For i rusmiljøet er det kynismen som rår.

Min tillit til mennesker var så svekket, at den eneste jeg stolte på var min lille søster. Jeg ringte henne dag og natt, og hun var tålmodig og beroliget meg og sa at alt blir snart bra. Jeg var så redd for å bli oppsøkt av miljøet, at en av damene som jobbet på krisesenteret tok meg med hjem til seg. Hun bodde på en gård langt unna, og der var det godt å være i noen dager. Damene som jobbet på krisesenteret var utrolig snille med meg. De tok meg med på kafé og gav meg gavekort til klær. En av damene strikket til meg en nydelig jakke. Jeg hadde lange fine samtaler med damene, og fikk gråtт ut mye av smertene som jeg hadde inni meg. På krisesenteret jobbet det også en kristen dame. Hun kom inn til meg og satte seg i sofaen sammen med meg. Hun begynte å fortelle meg om Jesus og at han hadde reddet henne fra alkoholmisbruk for over 20 år siden. Jeg hørte godt etter hva hun fortalte meg og tenkte at jeg ville prøve å gå samme vei. Søndagen etter var hun på jobb igjen og jeg gikk ned på kontoret og spurte om hun kunne be for meg. Hun sa at vi kan be sammen og i bønnen forsto jeg at Herren hadde reddet meg mange gang.

Fra da av ble jeg frelst og reddet fra synd og død. Jeg hadde ikke ruset meg etter jeg kom på krisesenteret, og da jeg hadde bedt frelsesbønn, sluttet jeg med alt av medisiner.

I 6 uker var jeg på krisesenter og fikk kjenne på omsorg og kjærlighet fra di snille å gode damene. Jeg ville langt bort fra Trøndelag, for å starte et nytt liv.

Rusbehandleren min på St. Olavs hospital, var utrolig fantastisk og hun hadde tro på meg. Hun jobbet langt utover kveldene, for at jeg skulle få reise til Karmsund ABR senter. I tillegg fikk jeg ta med meg min lille Hund i behandling. Etter to måneder var jeg ferdig i behandling, å fikk meg en koselig leilighet i Haugesund. Jeg har fått meg et fantastisk godt liv å er velsignet med mange goe mennesker rundt meg. Har fått kontakt med mine elskede barn igjen, som jeg er evig takknemlig for.

Da jeg reiste på juleferie til Finnmark sist jul, så hadde jeg ikke sett min kjære sønn og mor på 5år. Min kjære mamma hadde 75års dag i sommer, å jeg var i Finnmark å feiret hennes store dag. Da sa min mor med tårer i øynene, tenk at jeg hadde gitt opp ho Toril.

Veien ut av rusen har ikke vært bare lett, men med troen på Jesus og et godt nettverk har alt gått veldig bra. Selvfølgelig tar jeg litt av æra,jeg har selv stått opp av senga hver morgen. Jeg har aldri blitt liggende å syntes synd på meg selv, sjøl om jeg noen ganger har hatt lyst til det. Det er utrolig viktig å komme seg ut blant folk, å finne noe å engasjere seg i.Jeg har fått tilbake førekort å kjøpt meg bil. Har gått i et år i traumebehandling, å fått bearbeidet ting fra fortiden.

Hver søndag går jeg i en menighet som heter Troens Ord, og der er det gode folk som har invitert meg på middag mange ganger. Jeg har en fantastisk pastor, å takket være han fikk jeg en gammel drøm i oppfyllelse om å kunne reise til Afrika. Jeg fikk reise på misjonstur til Masai Mara i Kenya. Troens ord har bygd et barnehjem/skole, å dit fikk jeg dra å være sammen med masse herlige barn. Jeg fikk meg og et nydelig fadderbarn Viktoria på 6år. Jeg var på safari to ganger, å fikk oppleve Afrikas ville dyreriket. Hele turen var en opplevelse for livet.

Jeg har vært så heldig å fått en snill og god reserve familie til lille Loke, som passer godt på han hver gang jeg er på mine reiser. Føler meg utrolig velsignet med mange fine mennesker og opplevelser det siste året. Dagene mine fyller jeg med frivillighetsarbeid, som gir meg mye glede. Føler det er godt å gi noe tilbake til samfunnet. Mitt store ønske er å gi andre som sliter, et håp om at det går an å komme seg ut av rusen.

Jeg jobber som frivillig for Frelsesarmeen, på Heart kafé og evangeliesenteret kontaktkafe i Haugesund. Har gått på kurs å blitt erfaringskonsulent. Jeg vil si til alle som sliter med rus, be om hjelp og Aldri-Aldri gi opp. Så lenge det er liv er det håp, og vi har ingen å miste. Jeg takker Gud hver dag for livet som jeg har fått🙏 Livet er nå herlig, trykt og godt å leve.

Hjertlig-hjertlig takk til mine elskede barn for at jeg får være i livet deres igjen❤❤❤

Hjertlig takk til min kjære gode mamma,for at du er den beste mammaen på jord❤❤❤

Hjertlig tusen takk til min kjære lillesøster Anita og min kjære svigerbror Jørgen, for at dere alltid har vært der for meg og hjulpet meg på alle mulige måter❤❤❤

Hjertlig takk til min kjære bror Terje for at du har vært der for meg❤❤❤

Hjertlig takk til alle som er i livet mitt❤ Jeg er glad i dere alle❤❤❤

Til slutt vil jeg takke for at jeg fikk dele min historie ut av rusen med dere❤

Gud velsigner dere alle🙏❤❤❤
Klem fra Toril❤

Toril Borch

Hilsen fra Riisby

TOVE KRISTIN JEVNE, INSTITUSJONSLEDER

En liten hilsen fra Riisby

Det Hvite Bånd drev med rusbehandling og rusforebyggende arbeid blant kvinner allerede på starten av 1900 tallet. I 1960 startet de opp på Riisby, da hadde de allerede drevet rusbehandlingsinstitusjon i mange år andre steder i landet. Den gang var fokus kvinner og alkoholavhengighet. Etter hvert fikk vi også andre rusmidler og det ble åpnet opp for begge kjønn i behandling, også for par. Fortsatt har vi en kvinneprofil med egen boavdeling og grupper for kvinner. I den forbindelse var det artig at en av våre unge sykepleiere valgte å skrive om temaet i sin videreutdanning. Så grunntanken fra DHB er fortsatt aktuell i dagens rusbehandling.

Etter vel 60 års drift i bygningene på Riisby er det behov for omfattende påkostning for å tilfredsstille dagens krav. For eksempel er det nødvendig med bad på hvert rom. Hovedhuset trenger nytt tak og bedre isolering blant annet. Og ikke minst må luftkvalitet bedres og det blir dermed behov for nytt ventilasjonsanlegg i flere bygg. På Søndre er en del av bygningsmassen ikke regningsvarende å oppgradere for å oppnå nødvendig standard. Vi er dermed i den situasjonen at vi om kort tid ikke har tilfredsstillende lokaler for å drive virksomheten vår. Da er valget enten å legge ned mange plasser eller å satse med nybygg og betydelig oppgradering. Heldigvis har styret for Riisby og styret i DHB en god og konstruktiv dialog om veien videre. Der er det stor enighet om å få til ordninger slik at vi kan tilby rusbehandling i tilfredsstillende lokaler også i framtiden! Alt til det beste for pasientene som trenger behandling for sine vansker. Stiftelsen skal drives ut fra et kristent livssyn også videre. Mye kompetanse er bygd opp på Riisby, som også i framtiden kan levere gode tjenester innenfor tverrfaglig spesialisert rusbehandling, TSB!

Fortsatt god sommer ønskes dere alle!

Vennlig hilsen

Tove Kristin Jevne

Pakkeforløp *Fra nettsiden riisby.no*

Pakkeforløp: Fra 1. januar 2019 er alle pasienter som henvises til Tverrfaglig Spesialisert Behandling (TSB) og Riisby behandlingssenter i et pakkeforløp for sin behandling. Pakkeforløp for tverrfaglig spesialisert rusbehandling skal gi deg som pasient eller pårørende et helhetlig og forutsigbart behandlingsforløp, uten unødig ventetid.

Hvilken behandling du trenger og hvor lenge behandlingen vil vare i tid, vet vi først når vi har blitt bedre kjent med deg og din helsetilstand. Du vil få en snarlig samtale med en av våre psykologer eller behandlere og deretter vil det gjøres en kartlegging og basisutredning i løpet av den første uken. Trenger vi mer tid, lager vi en plan sammen med deg for videre utredning som består av samtaler og evt. tester. Alle behandlere og psykologer på Riisby har erfaring og kompetanse i bruk av flere relevante strukturerte kliniske verktøy. All utredning og behandling ved Riisby behandlingssenter er basert på nyere forskning og på overordnede nasjonale faglige retningslinjer.

Brukermedvirkning

Økt brukermedvirkning og brukertilfredshet er et sentralt mål i pakkeforløp for psykisk helse og rus. Det er du som er ekspert på eget liv, og som vet hva som er viktig for deg. Derfor er det dine synspunkter og behov som legges til grunn, og du bidrar selv til å finne den behandlingen som passer best for deg.

Rett til individuell plan

Mange har bruk for flere tjenester over lang tid. Hvis du har behov for det, har du rett til en individuell plan der du i samarbeid med de som gir deg tjenestene setter opp dine mål, hvilke tiltak som skal til for å nå målene og hvem som har ansvaret.

Fortell hva som er viktig for deg

Brukermedvirkning innebærer også at du har ansvar for å si ifra om hva som er viktig for deg, og om du opplever at behandlingen og oppfølgingen du får gir deg det du trenger for å bli bedre. Hvis du opplever å ikke bli hørt eller tatt med i avgjørelser som gjelder deg, bør du ta dette opp med ansvarlige fagpersoner eller noen du har tillit til, som kan hjelpe deg å formidle dette videre.

Kilde: Riisby.no

OLA VIKER LUNDE, INSTITUSJONSPREST

Lk.18,9-14.

"Fariseeren og tolleren i tempelet."

To menn gikk opp til tempelet for å be. Den ene var en fariseer. Han følte seg som et hederlig menneske, og derfor gikk han helt fram til alteret for å fortelle Gud om sine mange gode gjerninger. I tempelet ga han seg selv en fin attest, og han la særlig vekt på at han var et spesielt fromt menneske.

Han skilte seg ut fra mengden på en meget fordelaktig måte. Når han sammenlignet seg med andre, så var han en ener. I tempelet foran Guds ansikt fortalte han Gud om sine innerste tanker. Og alt som han sa, var sant. Den andre som kom til tempelet for å be denne dagen, var en toller. Han ble stående å be langt bak i tempelet fordi han hadde en svart samvittighet. Han hadde ingen vitnemål som sier at han var et godt og hederlig menneske. Regnskapet hans var kommet i ubalanse fordi han hadde svindlet andre mennesker. Tomhendt sto han foran Guds åsyn uten å ha gode gjerninger å vise fram, og derfor slo seg for brystet og sa: "Gud, vær meg synder nådig!"

Det var to menn med helt motsatte holdninger som møtes i tempelet for å be denne dagen. Begge trer fram for Guds åsyn og tømmer sine hjerter, men de ber totalt forskjellig. De nærmer seg Gud på to helt ulike måter. Fariseeren frikjenner seg selv mens han ber, og glemmer at det er Gud som er dommeren. Tolleren vet derimot hvem som er dommeren, og derfor ber han følgende bønn: "Gud, vær meg synder nådig."

Ansgar heter Nordens apostel. Han forlot sitt fedreland for mange hundrede år siden for å bli misjonær. Gjennom et langt liv ofret han seg i misjonens tjeneste. Han gikk enkelt kledd og spiste billig. Store deler av sin inntekt brukte han til kirkelige formål. I år 865 i Bremen lå Ansgar og kjempet med døden. Før han døde, foldet han sine hender og ba tollerens bønn: Gud, vær meg synder nådig!

Det bor både en fariseer og en toller i oss mennesker. Grensen mellom en fariseer og en toller går tvers igjennom oss. Både fariseerens og tollerens holdning finnes hos oss. Fariseeren i meg sier: Gud må da være fornøyd med meg som leser denne andakten i dag, og jeg både ber og synger ofte, og går i kirken eller bedehuset for å tilbe ham. Men saken er den at Gud aldri er fornøyd med meg og deg når vi prøver å gjøre oss selv rettferdige for ham. Vi blir aldri rettferdig uansett hvor mange gode gjerninger vi kan vise fram. Derimot blir vi så forfengelig på fariseer-veien at vi kan miste Guds nåde.

Tolleren i meg ber derimot slik: Gud, vær meg synder nådig! Når jeg ber om Guds frikjennelse, så blir jeg frikjent. Jeg får den nåde som jeg ber om. I dag rekker Jesus Kristus ut sine hender mot oss, og hans hender er fulle av nåde. Vi må derfor gripe fast i hans nåde.

Etter at fariseeren og tolleren hadde avsluttet sine bønner i tempelet foran Guds åsyn, går de hver til sitt hus. Fariseeren hadde ikke lagt fra seg sine synder i tempelet, og derfor bærer han dem med seg hjem igjen. Hans tempelbesøk har vært forgjeves, for han mangler fortsatt Guds nåde. Tolleren går derimot hjem rettferdig for Gud. Han har lagt fra seg syndene i tempelet foran Guds åsyn, og han går derfor hjem som en fri og glad mann.

Du blir også rettferdig for Gud, når du av hjertet ber tollerens bønn: "Gud, vær meg synder nådig!" Deretter kan du trygt gå videre.

Minneord

Sigrid Braut

Vår kjære Det Hvite Bånd søster, Sigrid Braut, født 24.02.1925, døde trygg i trua på Jesus Kristus vår Frelsar og Forsonar i Kleppe 6. januar 2021.

Sigrid hadde vore med i Det Hvite Bånd i mange år. Ho hadde vore ute som misjonær i mange år i Kamerun. Ho var samfunnsengasjert og skreiv mange gode avisinnlegg. Ho leste masse bøker og hadde eit særs godt minne.

Sigrid budde i barndomsheimen like til dei siste 3-4 åra av livet, då ho flytta til ein kommunal bustad nærare sentrum, for ho trengde litt hjelp frå kommunen. Ho fekk eit hjerneslag ca. ein månad før ho døde og blei lamma i høgre sida og mista taleevna, men var klar i hovudet nesten til det siste, då ho fekk eit nytt slag.

Ho blir sakna av mangen, men ho var klar til å reisa Heim til Himmelen.

Me lyser fred over vår kjære søster sitt minne.

For Klepp Hvite Bånd
Åse Marie Jonsson

Margit Særsten

Margit Gunhild Særstein, Stord, døde 28.mai 2021 94 år gamel.

Margit ble medlem i DHB tidlig på 90 tallet, først i Sagvåg HB, så i Halsnøy i Kvinnherad sitt lokallag der hun var leder. Senere flyttet hun til Stord og kom som et friskt pust inn i Stord Hvite Bånd. Elegant og ungdommelig, positiv med humor og alvor hadde hun omsorg og varme for alle Hvite Bånd søstrene og spesielt nær familie.

I flere år var Margit med i styret for Haugaland Krets av DHB, både som kasserer (2004-2005) og som varamedlem (2006-2014). Hun inviterte og arrangerte tur til hjemmet sitt på Halsnøy og så lenge hun hadde helse til det, møtte Margit opp til alle møter og samlinger. Vi vil savne Margit og hennes glade og positive sinn. Det vil bli et stort tomrom etter henne.

Vi lyser fred over Margit Særsten sitt gode minne.

Brita Nilssen
Leder for Haugaland Krets og Stord HB.

Gå i fred, tjen Herren med glede

Jesus unner oss ferie!
Jesus snakket mye om å ta et skritt tilbake og ta en pause, være litt mer stille og hvile. Så det passer bra å bli sendt ut i ferien med «gå i fred».

Jesus sier at Han ønsker å gi oss fred, en fred som overgår all forstand, altså en fred som ikke er til å fatte, en fred som ikke er logisk. Du kan ha fred inni deg, selv om det bråker rundt deg. Enten fordi det er mye støy rundt deg, hjemme eller på badestranda, på Tusenfryd eller på fotballbanen.

Men bråket rundt oss kan overdøves av Guds fred. Gud kan være støydemper i livet ditt, så du kan kjenne fred midt i masse lyd og uro og bråk. Jeg tror at bare å hviske navnet hans, rope på han, huske på han, er nok til at Han iler til med sin fred. Det trenger jeg denne sommeren. Fred.

Noen ganger bråker det ikke så mye rundt meg, men det bråker inni meg. Jeg har ting jeg gruer meg til, ting jeg er urolig for, ting jeg er lei meg for eller jeg angrer på. Kanskje du gruer deg til ferie og så tenker du at «alle andre» har så mange planer, og så kjenner du litt klump i magen? Eller det bråker inni deg fordi du er ensom?

Det går an å være omgitt av mange folk og likevel kjenne seg veldig alene. De fleste av oss har noe i livet vårt som gjør vondt til tider. Du som kjenner at du virkelig ønsker deg fred i sommer, du har et sted å gå!

Vær ikke bekymret for noe! Men la alt som ligger dere på hjertet, komme fram for Gud i bønn og påkallelse med takk! Og Guds fred, som overgår all forstand, skal bevare deres hjerter og tanker i Kristus Jesus. Fil 4.6–7.

Men kanskje ikke det passer så godt å ha «tjen Herren med glede», når vi alle er på vei inn i ferien? Da er det jo pause?

Når jeg tenker på hva det er å tjene så tenker jeg på å være en tjener. Og hvis det er en tjener, så er det en Herre, en sjef.

Vi som følger Jesus sier at vi vil ha Jesus som sjef, Jesus som herre og vi er tjenere. Men tenk at Jesus har sagt at han ikke lenger kaller oss tjenere, men venner. Noe av det beste med venner er at du kan være stille med dem.

Så når jeg likevel sier at jeg vil tjene Jesus og jeg likevel vil ha Ham som herre og spørre hva Han vil at jeg skal gjøre for ham, så tror jeg veldig ofte at Han har lyst til å si til deg eller meg «sett deg ned, la oss være stille sammen».
De tryggeste vennene er de du kan være stille sammen med. Da er du trygg på dem og trygg på deg selv. Det er noe annet enn den pinlige stillheten, dette er den trygge, gode stillheten. Kanskje å tjene Jesus er å gå inn i den trygge, gode stillheten med Ham. Vil du bare være med Ham i sommer, enten det er å ligge på et solvarmt svaberg eller å stå i svett bilkø? Bare være, og tenke at du gleder Jesus bare ved å vende deg til ham?

Å tjene Herren er ikke bare å yte og stå på. Å tjene Herren gjør jeg også når jeg bare er meg selv. Da tjener jeg Herren. Å tjene Guds hensikt med livet mitt, er også å hvile, å koble av og bare være. Det er ikke sånn at Gud klapper kun når du gjør noe nyttig, enten det er å tjene i menighet eller å hjelpe noen som trenger det.

Nei, du våkner hver morgen til Guds smil over livet ditt, Han liker deg like godt når du sover og gjør ingenting, som når du står skikkelig på og blir svett.

Gå i fred. Om du trenger litt mer fred rundt deg eller inni deg, så har Gud det du behøver. Tjen Herren med glede. Tenk at det er nok å bare være deg denne sommeren, tro at Han tilbyr deg å slå deg ned sammen med Han og slappe av.

Fred etterlater jeg dere, min fred gir jeg dere, ikke den fred som verden gir. Joh 14.27a.

Skrevet av:
Torbjørg Oline Nyli,
pastor i Ytre Randesund Misjonskirke
Kilde: dagen.no

Pernille Huseby, generalsekretær i Actis - Rusfeltets samarbeidsorgan Generalsekretær Pernille Huseby ønsker seg et forebyggingsløft i neste års statsbudsjett.

Den store verdien av forebygging

AV: PERNILLE HUSEBY, GENERALSEKRETÆR, ACTIS - RUSFELTETS SAMARBEIDSORGAN | 15. FEBRUAR 2021

Å forebygge rusbruk blant unge kan spare oss for store menneskelige og økonomiske kostnader.

Rusbruk medfører store omkostninger for samfunnet vårt. Det koster for dem som opplever at bruk av rusmidler svekker livsmuligheter, levestandard og fremtidsutsikter. Det koster for de pårørende som ligger søvnløse om natta fordi de ikke vet hvor barnet deres er. Og det koster samfunnet økonomisk, i form av redusert effektivitet, tapt arbeidskraft, ressursbruk i helsevesen og kriminalomsorg.

En ny rapport Oslo Economics har utarbeidet, på vegne av Actis, viser at bruk av illegale rusmidler koster Norge 35 milliarder årlig. Rusbruk har store konsekvenser for den enkelte og for storsamfunnet.

I Norge er rusbruken lav sammenlignet med resten av EU. Selv om vi har sett en viss økning i bruk blant ungdom og en urovekkende holdningsendring i denne gruppa, oppgir 5,2% på befolkningsnivå å ha prøvd cannabis de siste tolv månedene i 2017-2019. For kokain, heroin og sentralstimulerende stoff har tallene ligget stabilt rundt 0,5-1%. I EU var tilsvarende tall for cannabis på 5,7% i 2018. Under én prosent hadde brukt andre rusmidler.

Det er ikke mange prosentpoengene som skiller Norge og EU-gjennomsnittet. Likevel viser rapporten fra Oslo Economics at en endring fra dagens nivå til EU-gjennomsnittet kan medføre en kostnadsøkning på 12,5 milliard kroner årlig. For primærhelsetjenesten kan dette bety en kostnadsøkning på over én milliard. Dette er mer enn midlene som i dag er satt av til helsestasjon- og skolehelsetjenesten. I et enda verre scenario, hvor rusbruken øker til USA-nivå, kan Norge risikere å bruke nesten 10% av statsbudsjettet på kostnader knyttet til bruk av illegale rusmidler.

Disse tallene viser viktigheten og verdien av god forebygging. Forebygging innebærer å skape gode og trygge oppvekstsvilkår, hjelpe foresatte i å være en trygg voksen for sine barn, og at vi særlig sørger for inkludering av sårbare grupper. Enten det er gjennom støtte til og ekstra oppfølging av familier med ulike sårbarheter, eller å sikre deltakelse i aktiviteter som kan gi gode opplevelser, mestring og inkludering.

Over hele landet legger helsesykepleiere, miljøarbeidere, lærere, politiforebyggere og frivillige ned livsviktig innsats for at barn og unge skal ha en trygg oppvekst. Å forebygge rusbruk blant unge kan spare oss for store menneskelige og økonomiske kostnader.

Derfor trengs det et forebyggingsløft. Unge må informeres om risikoen ved bruk av rusmidler. Kommunene må rustes til å følge opp og ivareta ungdom som sliter på ulike vis, og tilby kvalitativt gode og forpliktende oppfølgingsløp. Oppsøkende arbeid må prioriteres slik at det er mulig å bygge gode relasjoner til unge på drift.

Vi har ikke råd til økt rusmiddelbruk. Det handler ikke bare om økonomiske ressurser. Det handler om å spare dem som vil måtte bære en ekstra tung bør ved økt rusmiddelbruk. Vi som samfunn har et ansvar for å løfte sammen nå, for å forhindre at personer med rusavhengighet, pårørende og helsevesenet betaler en høyere pris senere. Verdien ved vellykket forebygging er stor.

Hva er det med kokain som gjør at det blir sett på som et ideelt rusmiddel i utelivet?

Her er et redigert uttdrag av artikkelen som du finner i sin helet på:
http://www.forebygging.no/Artikler/2021/Hva-er-det-med-kokain-som-gjor-at-det-blir-sett-pa-som-et-ideelt-rusmiddel-i-utelivet/

Hvorfor blir kokain sett på som et ideelt rusmiddel i utelivet?
Effekten av kokain blir ofte fremstilt som en fantastisk rus og et kick. Kokainbruk blir i film og tv assosiert med penger, luksus og som et rusmiddel for eliter. Dette er for eksempel nylig visualisert i dramaserien «Exit» på NRK. En utelivsstudie i Oslo viser et annet bilde av kokainbruk enn det som ofte tegnes i media og populærkulturen. Mange synes det var viktigere å bruke kokain for å kontrollere helgefylla enn selve rusopplevelsen stoffet gav. Hva er det som gjør kokain til et ideelt rusmiddel for unge voksne i utelivet? Og hva kan denne kunnskapen bidra med for å forebygge skader av kokainbruk?
Utelivsstudien har vist at bruken av kokain i utelivet i Oslo er mer utbredt og vanlig enn først antatt, der ca. 10-11 % hadde brukt kokain i løpet av de siste 48 timene, og ca. 25 % oppgav å ha brukt kokain noen gang. I tillegg var det ikke slik at det kun var på utestedene i Oslo vest kokain ble brukt, men det var over hele Oslo, både øst og vest. Studien «Cocaine Rituals in Club Culture: Intensifying and Controlling Alcohol Intoxication» viser motiver for bruk av kokain i utelivet. Kokain ble beskrevet som et ideelt rusmiddel for å balansere alkoholrusen for å både kunne være beruset og samtidig skjerpet og klar for det som måtte oppstå ute på byen. De unge voksne som er intervjuet, var opptatt av hvordan bruken av kokain var en del av helgefylla og det å være ute på byen, i stedet for å være opptatt av rusen av kokain i seg selv. I denne studien er 28 unge voksne intervjuet om motivene for bruk av kokain. De 28 personene (18 menn, 10 kvinner) var en del av de omtrent 1100 personene som ble intervjuet med spørreskjema utenfor 12 utesteder i Oslo sentrum i 2014 (utesteder øst og vest i Oslo var inkludert). De som hadde brukt kokain ble intervjuet i lange intervjuer, to timer i gjennomsnitt, og intervjuene var preget av samtale mellom forskeren og den som ble intervjuet.[1]

Kokainbruk i Norge og Europa
I utelivet i Oslo blir kokain hovedsakelig brukt i pulverform, og kokain er ifølge Utelivsstudien det mest brukte rusmiddelet i utelivet i Oslo etter cannabis. I en nylig publisert studie oppgir norske studenter i alderen 18–35 år å bruke kokain som det tredje mest brukte illegale rusmiddelet etter cannabis og MDMA, og denne studien inkluderer studenter ved de fleste norske studiesteder. MDMA er i tillegg til kokain et stoff som blir brukt en god del i utelivet i Oslo. I Europa er kokain det nest mest brukte illegale rusmiddelet etter cannabis. Kokain blir ofte assosiert med sosioøkonomisk privilegerte grupper, og er et rusmiddel som blir ansett som verken ufarlig eller veldig farlig, midt mellom stoffer som cannabis og heroin. Likevel beskrives kokain som et problematisk rusmiddel på grunn av potensialet for avhengighet. I enkelte studier beskrives kokain som glamorøst i sammenligning særlig med amfetamin. I Danmark er det også gjennomført en studie av hvordan unge bruker kokain og alkohol for å kontrollere rusen. Det er overraskende lite forskning på bruken av kokain i Norge og Europa, ikke minst innen sosiologien.

Et «funksjonelt» rusmiddel
I intervjuene med de unge voksne kom det frem mange grunner til at de så på kokain som et funksjonelt rusmiddel for utelivet. Det var et stoff som gav en behagelig ruseffekt, som ikke gav for stor endring i bevisstheten og som gjorde det enkelt å drikke mye og fremdeles fremstå som skjerpet. I tillegg var det et funksjonelt rusmiddel fordi det kunne tas relativt lett på utesteder, og det var tilgjengelig for å kjøpe i utelivet, selv om det var ulovlig. Bildet var selvsagt ikke helt svart-hvitt, og det var ikke helt uproblematisk å bruke kokain på utesteder i Oslo. En av ulempene var at de måtte bruke det relativt ofte på grunn av den kortvarige virkningen av kokain, men flere mente at det ikke var vanskelig å få brukt det uten problemer, og at det i virkeligheten ikke var så strengt på de fleste utestedene i Oslo. «The high» – rusopplevelsen kokain gir – ble ikke sett på som det viktigste. Fra et sosiologisk perspektiv kan en overdrivelse av den farmakologiske effekten av kokain føre til at man undervurderer hvor viktig settingen og konteksten er for en god forståelse av bruken. I tillegg til de praktiske fordelene med kokain, var ritualene viktige for de som brukte kokain i utelivet.

Avslutning
Så hva er det med kokain som gjør det til et ideelt rusmiddel i utelivet? Fordi de unge voksne mener at kokain gjør at man kan manøvrere helgefylla bedre, drikke mer, holde det gående lenger og føle at samholdet med venner blir enda sterkere enn ved å bare drikke alkohol. Kokain blir sett på som et «prestasjonsdop» for å kunne drikke mer og samtidig ha en viss kontroll. Innsikt om de som bruker kokain i utelivet i Oslo utvider vår forståelse av motivene for å bruke dette mye omtalte stoffet. På bakgrunn av kunnskapen fra denne studien vil det å gi relevant informasjon til folk på utesteder om bruk av kokain og hvilke negative konsekvenser det har, kunne være god forebygging. Med relevant menes en informasjon som ikke oppleves som ensidig negativ, men som er presentert på en måte som gjør at de som bruker kokain skjønner at det er utarbeidet for å gi god og relevant informasjon. Dette vil ut fra den kunnskapen vi har, være langt smartere enn å fjerne dolokk på utestedene.

Av: Marit Edland-Gryt, stipendiat ved avdeling rusmidler og tobakk, Folkehelseinstituttet (2021)

Hva er alkohol – og hva gjør det med kroppen?

Det finnes mange grunner til hvorfor folk drikker alkohol, men bedre helse bør ikke være en av dem. Alkohol er det mest utbredte rusmiddelet i verden. Totalt er det rundt 2 milliarder mennesker på jorda som drikker alkohol.

Ifølge Folkehelseinstituttet (FHI) er alkoholbruk en av de største risikofaktorene for tap av friske leveår i befolkningen. En undersøkelse fra Verdens Helseorganisasjon (WHO) viser at alkoholkonsum er en medvirkende årsak til drøyt 3 millioner dødsfall i året.

Selv et lite glass vin eller en øl av og til øker risikoen for helseproblemer og tidlig død, viser forskning. Med andre ord bør man ikke drikke alkohol for helsas skyld.

Hva er alkohol?
Alkohol er laget av stoffet etanol, som virker som et slags giftstoff for kroppen. Så jo mer du drikker, jo mer forgiftet blir kroppen din. Ettersom det ikke finnes noen motgift for alkohol, er det renselsessystemet i kroppen som blir satt på prøve når man drikker. Allerede ved første glass man inntar, begynner leveren å jobbe iherdig for å bryte ned alkoholen.

Hvorfor drikker vi alkohol?
Til tross for de negative helseeffektene av alkoholbruk har alkohol en stor plass i samfunnet.

Det finnes mange grunner til at så mange velger å drikke. Man tar seg gjerne et glass for å feire noe, som en belønning eller som selvmedisinering ved fysiske og psykiske smerter.

Mange drikker også alkohol i lag med andre hvor rusmiddelet da ofte fungerer som en «smører» i sosiale sammenkomster. Du har kanskje merket at alkoholen gjør deg mer avslappet, mer frampå og at du plutselig tør å gjøre ting du ellers aldri ville ha gjort i edru tilstand?

Grunnen er at alkohol fungerer som en demper på sentralnervesystemet ditt.

Vanlige effekter av alkohol er:

- Koordinasjon- og konsentrasjonsevnen svekkes
- Impulsiviteten økes
- Den kritiske sansen svekkes

Hvor stor effekt alkoholen har på kroppen avhenger av hvor mye promille man har. En liten og tynn person tåler ofte mindre enn en som er høy og kraftig. På samme måte vil en som drikker ofte og mye, ha utviklet en høyere toleranse for alkohol enn en som sjelden drikke

Alkohol og kultur
I tillegg til de direkte virkningene alkohol har på hjernen vår, spiller kultur også en stor rolle når det kommer til hvordan vi opptrer når vi er alkoholpåvirket. Mange erfarer at det ofte finnes «andre regler» for hva som er akseptabel oppførsel når vi er ruspåvirket.
Oppførselen vår former seg med andre ord etter hvilke sosiale regler og forventninger kulturen vår har satt for omgivelser der alkoholkonsum er vanlig.

Hvorfor reagerer folk ulikt på alkohol?
Du har kanskje erfart at noen endrer oppførsel og sinnsstemning når de drikker alkohol? Noen blir ekstra glade, noen blir lett deprimerte, mens andre kan bli aggressive og voldelige. Hvorfor det er slik, finnes det ikke noe entydig svar på, men forskning tyder på at både arv og miljø kan spille inn.

En årsak til at folk reagerer ulikt er at man rett og slett er programmert forskjellig rent nevrobiologisk. Akkurat som noen reagerer ulikt på medisiner man tar, kan folk reagere forskjellig på alkohol. For noen kan for eksempel alkohol svekke evnen til sinnemestring, noe som gjør dem aggressive.

Tidligere opplevelser eller traumer kan også påvirke hvordan hjernen reagerer når man er ruspåvirket. Med andre ord stiller man ikke med blanke ark, og alle stiller ikke på lik linje i møte med alkoholen.

Kilde: www.blakors.no

Hvordan man oppfører seg når man drikker alkohol har ikke bare med alkoholens direkte virkning på hjernen å gjøre, men hvilke sosiale regler man har satt for hva som er sosialt akseptert i samkomster der det serveres alkohol.

Samarbeidspartnere

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

DETTE ER VÅRE SAMARBEIDSPARTNERE:

actis
AV·OG·TIL UTEN ALKOHOL
Juba Junior- og barneorganisasjonen
Blå Kors
Frelsesarmeen
Stiftelsen BERGENSKLINIKKENE
TRO & MEDIER
IOGT
Helsedirektoratet

Charlotte Heintz Grydeland

Å skape forståelse for seg selv og andre

«Små gryter har store ører» sier en, og med det ligger gjerne en advarsel om at en skal vokte seg for hva en snakker om rundt barn. Og med rette har dette blitt et ordtak som er like gyldig i dag som for 100 år siden. Dette sier jeg fordi det finnes tema som barn ikke trenger, eller bør ta stilling til, men kanskje vel så mye at voksne mennesker bruker et voksent språk som lett blir mistolket og misforstått blant de minste. Det første punktet kan en ikke gjøre noe med, men punkt to kan og bør vi alle tenke på hvordan vi kan fortsette å forbedre oss på.

Alt for lett kan en som foreldre ty til setninger som «fordi jeg sier det..», «bare gjør som jeg sier..», «dette er sånn som bare voksne skjønner..» for å forklare ting, eller «du har ingen grunn til å være lei deg/ sur/ misfornøyd nå..» når barnet reagerer på en måte som vi som voksne ikke skjønner. Og som en person med ni søsken, elleve tantebarn og som er lærer av yrke, kan jeg virkelig forstå hvorfor en tyr til slike svar og setninger. Det er rett og slett lett. I tillegg har vi jo selv gjerne også vokst opp med å få høre det samme, så hvorfor ikke?

Barn har store ører. De har også en læringsevne som er langt forbi oss voksne, så hvorfor bruker vi ikke disse mulighetene til å lære dem det som trengs for å forstå situasjoner og følelser? Om vi skal være helt ærlige med oss selv så hadde vel ingen av oss godtatt å gjøre noe vi ikke forstod hvorfor vi ble bedt om på grunnlaget «fordi jeg har sagt det..» og vi ville aldri sagt noe lignende til en annen voksen, så hvorfor forventer vi at barn skal godta det uten negative følelser og en smule opprør? Konsekvensene av å ta seg tid til å forklare på barnets prinsipper er jo i beste fall at barnet ditt forstår hvorfor du sier ting og da også når de kan forvente at slike situasjoner skjer igjen. Dette vil også lære barnet at de bør kommunisere hvorfor de gjør ting og reagerer på ulike måter.

Dette tar oss videre til neste punkt som er hvordan vi reagerer på barns emosjoner. Er det en ting en ikke kan krangle på så er det menneskers følelser. Uansett, legitimt eller ei, en følelse er en subjektiv sannhet som eksisterer for en grunn. Nok en gang så er det få av oss som slutter å være sint om en annen voksen forteller oss at vi ikke har noen grunn til å være sint. Likevel er dette noe vi sier ganske ofte til barn. Her er det mye bedre å få barnet til å forklare seg selv og følelsen. For vi vet teknisk sett ikke om de har en god grunn før vi spør. «Hvorfor er du lei deg/ gråter du/ hyler du/ er du sur nå?» Er en god start til å jobbe barnet gjennom følelsen de kjenner på. Etter de har forklart er det din tur til å forklare ditt syn på situasjonen og oppklare eventuelle misforståelser. Men hvorfor er dette så viktig?

Barn som føler seg forstått og som forstår de voksne og seg selv utvikler et språk og et utløp for store følelser. Innestengte og isolerte følelser hos individer som er misforstått er hovedgrunnen til at en søker mot 'smertedøyvende' middel og distraksjoner. Disse blir en raskt avhengig av om en møter motgang, og er det en ting vi alle har til felles som mennesker så er det at vi alle møter motgang i løpet av livet. Så start tidlig, med de små grytene med store ørene som er så lærevillige, med å gi dem gode verktøy til å forstå seg selv og andre.

- Charlotte Heintz Grydeland

Barnesider fra 4–12 År

BLI EN HVERDAGSHELT – LEV RUSFRITT!

skolestart

Kjære alle

Gleder du deg til hver skoledag eller gruer du deg fordi noen mobber? Skole er gøy! Lære nye ting er gøy!

Men da bør vi følge ”Den gylne regel”: Jesus sa: ”Gjør mot andre det du vil at andre skal gjøre mot deg!”

Det kan faktisk gjøre slutt på mobbing! Og alle kan trives og ha det godt!

Vær en god venn;

IKKE MOBB!

Hilsen tante M ❤️

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

Oppskrift på mat fra mange land

Norsk skolemat

Forslag til skoleniste
Brødskiver eller knekkebrød, med det pålegget du liker best:

Skinke og ost, pølse eller leverpostei.
Tomat, agurk, druer, eple, pære eller kiwi ved siden av.

Vitser

1) En gutt kom hjem fra skolen og spurte faren:"Kan du skrive navnet ditt i blinde?" "Ja," sa faren, "hvordan det?" "Da kan du skrive under i karakterboka mi?"
2) Læreren til eleven:"Alle mattestykkene er jo rette!" "Det er fordi pappa ikke er hjemme!"
3) Svensken som tar kjøretimer:"Skifte gir nå? Bilen er jo helt ny!"

Bilder til fargelegging

Mobbing

På skolene i Norge blir 1 av 4 barn mobba.
Det er veldig mange barn som da har det vondt.

Ugla er klok! Det blir du også når du får gå på skole og lære mye nytt!

Vitser

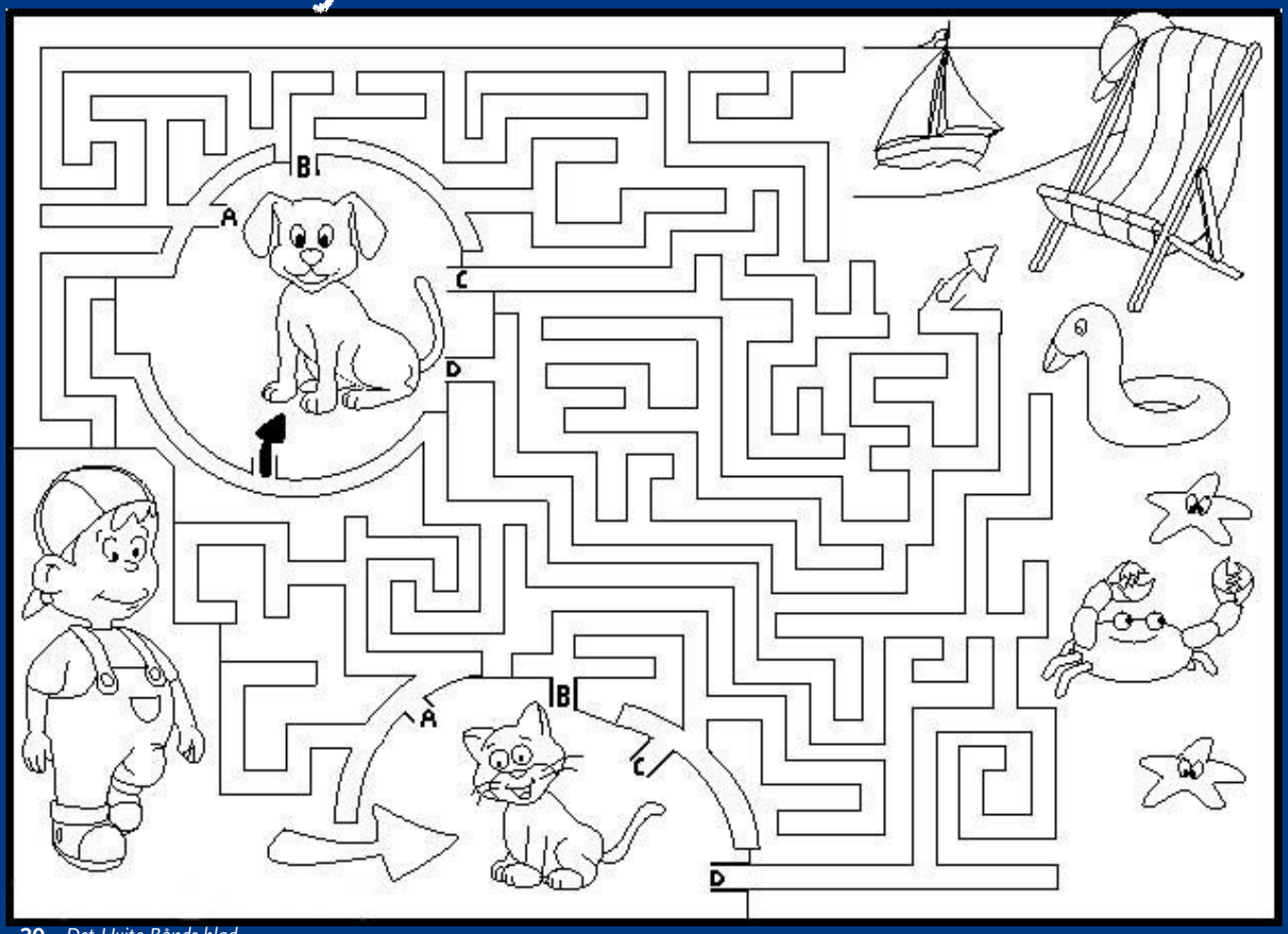
4) En jente var oppe til eksamen og læreren spurte:"Er spørsmålene vanskelige?" "Neida, det er svarene som er problemet!"

5) "Mor, i dag har vi lært hva biene gjør!" "Hva da?" "De tørker støv av blomstene!"

6) Det var en gang to nåler som satt på en benk. Så sa den ene:"Kom så stikker vi!"

Prøv å forestille deg farten til strutsen når den traff treet...

Håper du har hatt en god sommer.
Lykke til med skolestart!



UNGDOM OVER 13 ÅR

THERE IS FREEDOM & POWER IN CHOOSING TO LIVE DRUG FREE

KNUT HAUGSVÆR, LEDER AV FRELSESARMEENS RUSOMSORG MENER IDRETTEN BØR VÆRE EN TRYGG OG GOD ALKOHOLFRI ARENA FOR ALLE, SÆRLIG FOR BARN OG UNGE.

Hvorfor mener mange, deriblant vi i Det Hvite Bånd, at det er så viktig å advare barn og unge mot rus, alkohol og dårlig livsførsel?

Vi ønsker ikke at noen senere kommer å sier:
"HVORFOR SA DERE IKKE NOE? HVORFOR ADVARTE DERE OSS IKKE?"

En ung kollega sa for mange år siden til meg da jeg fortalte om den siste typen festdop som var i bruk, og skaden den gjorde.

"DET MÅ DERE JO GÅ UT Å INFORMERE OM!"
Derfor advarer vi!
Fordi det er vårt og mitt ansvar!

INSPIRASJON

Ønsker seg rusfri idrett

RUSMIDLER: – Vi mener at idretten bør være en trygg og god alkoholfri arena for alle, og særlig for barn og unge, sier Knut Haugsvær, leder av Frelsesarmeens rusomsorg. Nylig gjennomførte «armeen» sin årlige Rusfrie dag, og i følge frelsesarmeen.no var søkelyset i år særlig rettet mot idrett som alkoholfri arena. Tidligere fotballkeeper Steinar Sørlie er en av dem som var med å fronte Rusfri dag i år. DAGEN

INSPIRASJON

Vil ha lavere båtpromille

BÅTSESONGEN: Motorførernes Avholdsforbund (MA) har lenge kjempet for en lavere promillegrense for båtførere enn dagens 0,8 promille. Generalsekretær Elisabeth Fjellvang sier til medlemsbladet Motorføreren at MA foran høstens stortingsvalg kreve at politikerne tar et klart standpunkt i saken. MA vil at promillegrensen skal senkes til 0,2, slik som den i dag er for bilførere. DAGEN

SAMSON OLSEN

Blessed and Stressed

Tiden min på videregående skole er over. Etter 13 år på skole, er jeg «Blessed and Stressed». Hver dag klokken 8:00, har jeg de siste 3 årene møtt den samme, gode og trygge kjernen med mennesker. Jeg holder nok kontakt med klassekamerater og barndomsvenner videre. Men det blir aldri helt det samme igjen... Dette er første gang i 2021-avgangskullet sitt liv der vi skal ta valg som kun vi bestemmer over. Jeg kan prøve å argumentere imot, men hittil har mine foreldre hatt noe å si i alle valgene jeg har tatt når det kommer til for eksempel valg av skole, fritid eller idrett. Det endres nå som jeg skal bli en selvstendig og uavhengig «voksen».

«Blessed and Stressed» er et uttrykk jeg liker godt. Jeg er veldig takknemlig og glad for å få lov å gå på skole i Norge, i tillegg til at jeg er stolt over å ha fullført. Dessuten var ikke de siste månedene på VG3 bare kos og lek. Det var mange prøver som måtte tas og mange karakterer som skulle settes. Dette skapte en tung og stressende hverdag, men jeg er glad for at det nå har roet seg.

Det er mye snakk i gangene om hvor dårlig vi har det, og hvor mye som forventes av oss. Mange elever klager mye om hvor mye styr det er på skolen, og hvor mye unødvendig bekymring og spenning det gir oss. Vi har det veldig, veldig godt på den videregående skolen i Norge hvis man ser på det objektivt. Å søke fremgang eller å jobbe for at noe skal bli bedre er bra. Til tross for det, mener jeg vi ungdommer bør bruke mulighetene vi får for alt de er verdt. Fordi vi er faktisk velsignet. Vi har fått sjanser som ingen andre får ved hjelp av en Gud som er god.
Tøft blir det uansett, og man kommer ikke foruten stressende og tøffe stunde. Derfor oppsummerer «Blessed and Stressed» meg og mine 13 år på skole veldig godt.

FARGELEGG

Hvordan du føler forandrer ingenting, sannheten er at du er elsket!

"First you take a drink, then the drink takes a drink, then the drink takes you."

-Francis Scott Key Fitzgerald

Drikk alkoholfritt...

Ta vare på hverandre!

Har du øyst til å:

1) Bedre økonomien?
2) Bedre helsen?
3) Forebygge ulykker og skader?
4) Være et godt forbilde?

Visste du at...

.. 12% av nordmenn mellom 16-74år røyker daglig?

. .det i 2015 var 47380 siktelser mot rusmiddellovbrudd?

..i 2016 drakk nordmenn 25 84ll alkohol?

Designet av Charlotte Lauritzen

Eller at...

.. I 2014 var det over 300 alkoholrelaterte dødsfall og ca 6500 døgnopphold på sykehus med alkoholrelatert hoveddiagnose?

(Statistisk Sentral Byrå, Folkehelseinstituttet)

UNGD. AVD. LEDER:
SELMA JOYCE OLSEN

Idealer

En kveld var jeg med noen venner og snakket om tro. Blant oss var vi flere kristne men også flere som ikke er kristne. En av de som ikke er kristne hadde vært med i kirken og forstod ikke hvorfor de snakket så mye om Jesus hele tiden. Preken hadde handlet om «Jesus som anker i livet» og han lurte på hvorfor ikke bare mamma kunne være anker i livet sitt, eller venner og familie. Da var det en av de kristne som begynte å forklare greien med Jesus, om syndefall og frelse og offerlammet og oppstandelsen, men også om Jesus som forbilde i livene våre. Hun fortalte om verdier som nestekjærlighet, tilgivelse, gjestfrihet, raushet, imøtekommenhet, respekt, toleranse og overbærende omsorg. Hun fortalte at Jesus oppfordret til verdier som å elske din neste som deg selv, og å til og med elske din fiende og de du hater. Som respons på dette mente den ikke-kristne at dette jo var hyggelige verdier, men at han syns det er litt naivt.

«Det er jo ikke mulig å elske de man hater, hvorfor skal man det? Man kan jo ikke elske alle, det går ikke an!»

Jeg forstår responsen hans. Det er veldig vanskelig å gjennomføre disse idealene. Men det er nettopp det de er: idealer. I følge Store norske leksikon, er et ideal «et prinsipp om hvordan noe bør være, eller et mål man ønsker å oppnå.» Ifølge bokmålsordboka fra språkrådet, heter det at et ideal er et «fullkomment mønsterbilde, høyeste mål for det en strever mot». Det er det høyeste mål for det en strever mot! Et ideal kan altså være vanskelig å oppnå, men fortsatt noe vi vil strekke oss etter. Gud forstår jo at vi er menneskelige og ikke i stand til å elske absolutt alle vi møter, men vi kan likevel prøve. Hvis vi er bevisst på det, kan det hende vi er litt mer overbærende enn hvis vi ikke tenker på det i det hele tatt. Alle sliter med at dette er vanskelig å gjennomføre, og det er viktig å være ydmyk og ikke tro at kristne er bedre enn andre. Men jeg tror de kristne verdiene kan være med på å hjelpe oss å huske på å forsøke å møte alle mennesker med respekt, spesielt de vi syns det er vanskeligst med. ❤️

Foto: Adobe Stock

Avdeling Bibel og bønn

MAY-BRITT RØYRVIK

BIBELEN

Den mest selde og leste boka i verda er Bibelen. Den er oversett til over 2500 språk.

Fortellinga i Bibelen startar med at verda vart skapt og endar med at verda vart skapt på nytt.

På mange måtar fylgjer fortellinga menneskets eigen vandring gjennom historia.

Tekstane i Bibelen romma eit stort mangfald av livserfaring og truserfaring.

Ein som las Bibelen for fyrste gong skal ha sagt: «Bibelen er ei underleg bok. Den les meg medan eg les den.»

Eg sluttar aldri å undra og gle meg over sanningane i Bibelen. Det kan vera kapittel eller vers eg har lese mange gongar, men brått går orda frå å vera skriftstadar til sanningar for meg. Eg inntek meir og meir av «løfteslandet.»

Gud skapte oss mennesker for ei hensikt. Felleskap med seg, og felleskap oss mennesker imellom.

Du er det mest dyrebare og verdifulle Gud har skapt. Les innlegget «Mitt Barn» og set ditt eige navn inn der det står «barn»

Ta deg tid til å slå opp skriftstadane som står i parantesane. Du vert gjerne ikkje ferdig på ein dag, men kva gjer det. Grunna på orda og be Den Heilage Ande visa deg sanningane og skapa tru for at det er som ordet seier. Guds ord er sant. Det utrettar det det er sendt til.

Du vil etter kvart kjenna på ei enorm takksemd over livet og Guds kjærleik til deg.

Spørsmålet er: « Ynskjer du å vera Guds barn? Han ventar på ditt gjennsvar.....

Kjære Gud.

Eg ber for kvar lesar av DHB bladet. Rør ved oss alle. Berre du kan gje oss del i det evige livet. Eg ber om ein ny bøne og nådeande over landet vårt. Skap i oss eit reint hjarta og ein stødig Ande. Opna hjarto våre, slik at me kan verta overbeviste og grunnfeste i sanningane i ditt ord. Hjelp oss å

venda om frå vår vonde ferd der me går feil. Takk for din kjærleik !! Velsign arbeidet vårt for Gud, heim og alle folk.

Amen

Helsing May-Britt

MITT BARN,

Du vet kanskje ikke hvem jeg er, men jeg vet alt om deg. (Salme 139, 1)
Jeg vet når du sitter og når du står oppreist. (Salme 139, 2)
Jeg vet om alt du er. (Salme 139, 3)
Til og med hvert eneste hårstrå på hodet ditt vet jeg om. (Matteus 10, 29-31)
For du ble skapt i mitt bilde. (1. Mosebok 1, 27)
I meg lever du, beveger deg og er til. (Apostlenes gjerninger 17, 28)
For du er min slekt. (Apostlenes gjerninger. 17, 28)
Jeg kjente deg allerede før du ble unnfanget. (Jeremia 1, 4-5)
Jeg bestemte deg da jeg planla skapelsen. (Efeserne 1, 11-12)
Du var ikke en feiltagelse, for alle dine dager er skrevet opp i min bok. (Salme 139, 15-16)
Jeg fastsatte den eksakte tiden for din fødsel og hvor du skulle bo. (Apostlenes gjerninger 17, 26)
Du er skremmende og vidunderlig skapt. (Salme 139, 14)
Jeg vevde deg sammen i din mors mage. (Salme 139, 13)
Og jeg dro deg fram den dagen du ble født. (Salme 71, 6)

Husk 12 bønnen!

Det er alltid noen som ber rundt hele verden

Foto: Adobe Stock

Jeg har blitt fremstilt feil av dem som ikke kjenner meg. (Johannes 8, 41-44)
Jeg er ikke langt borte fra deg eller sint, jeg er sann kjærlighet. (1. Johannes 4, 16)
Og det er mitt dypeste ønske å få gi deg min kjærlighet. (1. Johannes 3, 1)
Rett og slett fordi du er mitt barn og jeg er din far. (1. Johannes 3, 1)
Jeg tilbyr deg mer enn din jordiske far noen gang har kunnet tilby. (Matteus 7, 11)
For jeg er den perfekte far. (Matteus 5, 48)
Hver god gave som du mottar kommer fra min hånd. (Jakob 1, 17)
For jeg er din forsørger og den som møter alle dine behov. (Matteus 6, 31-33)
Min plan for din fremtid har alltid vært fylt med håp. (Jeremia 29, 11)
Fordi jeg elsker deg med en evig kjærlighet. (Jeremia 31, 3)
Mine tanker for deg er like talløse som sandkornene på stranden. (Salme 139, 17-18)
Og jeg fryder meg over deg med jubel. (Sefanja 3, 17)
Jeg vil aldri slutte med å gjøre godt mot deg. (Jeremia 32, 40)
For du er min verdifulle eiendom. (2. Mosebok 19, 5)
Av hele mitt hjerte og hele min sjel ønsker jeg at du skal slå rot. (Jeremia 32, 41)
Og jeg vil vise deg store og vidunderlige ting. (Jeremia 33, 3)
Dersom du søker meg av hele ditt hjerte, vil du finne meg. (5. Mosebok 4, 29)
Ha din lyst i meg, og jeg vil gi deg alt ditt hjerte ønsker. (Salme 37, 4)
For det er jeg som gir deg disse ønskene. (Filipperne 2, 13)
Jeg er i stand til å gjøre mer for deg enn du kan klare å forstå. (Efeserne 3, 20)
For jeg er din største oppmuntrer. (2. Tessaloniker 2, 16-17)
Jeg er også den far som trøster deg under alle dine problemer. (2. Korinterne 1, 3-4)
Når du har hjertesorg, er jeg nær deg. (Salme 34, 19)
Som en hyrde bærer et lam, har jeg båret deg nær til mitt hjerte. (Jesaja 40, 11)
En dag vil jeg tørke vekk hver eneste tåre fra dine øyne. (Åpenbaringen 21, 3-4)
Og jeg vil ta vekk hver eneste smerte du har lidd her på jorden. (Åpenbaringen 21, 3-4)
Jeg er din Far, og jeg elsker deg slik jeg elsker min sønn Jesus. (Johannes 17, 23)
For min kjærlighet for deg er forløst i Jesus. (Johannes 17, 26)
Han er det nøyaktige bilde av min eksistens. (Hebreerne 1, 3)
Han kom for å demonstrere at jeg er for deg, ikke imot deg. (Romerne 8, 31)
Og for å fortelle deg at jeg ikke teller dine synder. (2. Korinterne 5, 18-19)
Jesus døde slik at du og jeg kunne forsones. (2. Korinterne 5, 18-19)
Hans død var det ultimate uttrykk for min kjærlighet til deg. (1. Johannes 4, 10)
Jeg ga opp det jeg elsket for å prøve å få din kjærlighet. (Romerne 8, 31-32)
Dersom du mottar min sønn Jesus som gave, da mottar du meg. (1. Johannes 2, 23)
Og ingenting vil noen gang skille deg fra min kjærlighet igjen. (Romerne 8, 38-39)
Kom hjem og jeg vil holde det største selskapet Himmelen noen gang har sett. (Lukas 15, 7)
Jeg har alltid vært Far, og vil alltid være Far. (Efeserne 3, 14-15)
Mitt spørsmål er: Vil du være mitt barn? (Johannes 1, 12-13)
Jeg venter på deg. (Lukas 15, 11-32)

KJÆRLIG HILSEN DIN HIMMELSKE PAPPA.

Avdeling Utdanning

TORGUNN SØYLAND SKOGLUND

Del 2

Globalt felleskap mot alkohol for bærekraftig utvikling

Mål nr 17 del 2. Styrke måtar å gjennomføre og revitalisere globalt partnerskap for bærekraftig utvikling.

Mål nr 17.16: Ved å la globalt partnerskap for bærekraftig utvikling samarbeide med store selskap som kan bidra med fleire ting. Dei kan dele kunnskap , ekspertise , teknologi og finansielle ressurser. Dette for å støtte oppnåing av bærekraftige utviklingsmål i alle land, særs i utviklingsland.

Mål nr . 17.17: Oppmuntre og fremje effektive offentlege og offentleg/private og sivilsamfunns partnerskap som byggjer på erfaring og ressursstrategier for partnerskap.

Det som er store interessekonflikter mellom alkoholindustri og og bærekraftsmål:

Produsentane av alkohol og andre produkt som øydelegg helsa ,bidreg sterkt med sitt kommersielle virke til å øydeleggja økonomien og skape underutvikling.

Alkohol er ei hovedsak når det gjeld å hindre ei bærekraftig utvikling.

For å snu dette på ein effektiv måte, må ein stoppe det komersielle utbyttet som alkoholprodusentane oppnår , fordi dette hindrar ei bærekraftig utvikling. Då må ein sørgje for at tilgangen på alkohol blir vanskeleg , samt stoppe reklame og setje prisen høgt.

Men dette er stikk i strid med interessene til dei store alkohoprodusentane sjølvsagt. Dei ønskjer at alkoholsalg skal auke mest mogeleg overalt.

FAS-dag 9.9. kl 9.09

Føtalt alkoholsyndrom – Spørsmål og svar

Spørsmål 1:

Hva er føtalt alkoholsyndrom (FAS)?

Føtalt alkoholsyndrom (FAS) er en tilstand med fysiske og mentale fødselsskader som kan oppstå i en person dersom moren drakk alkohol under svangerskapet.

1. Fosteret kan påvirkes uavhengig av hvor mye og hvor ofte moren drikker.
2. Hvert år fødes det verden over 630 000 babyer med FAS.
3. En av tretten kvinner som drikker under svangerskapet, vil føde et barn med FAS .
4. Gjennomsnittlig forventet livslengde for mennesker med FAS er 34 år, der «ytre årsaker» som selvmord og ulykker utgjør nesten halvparten (44 %) av dødsfallene.

Spørsmål 2:

Hva er symptomene på føtalt alkoholsyndrom (FAS)

1. Fysiske skader: Misdannelser i hjernen (liten hake, hjerteproblemer, spesielle ansiktsuttrykk som kort nese, små øyne, tynn overleppe o.a.)
2. Mentale utfordringer: Vansker med å fokusere og behandle informasjon, oppmerksomhetsutfordringer (ADD), impulsivitet, dårlig impulskontroll o.a.
3. Nevrologiske problemer: En studie fant at ca. 25 % av pasientene hadde lavere IQ enn 70 og at de har lærevansker (hyperaktivitet, vansker med å resonnere o.a.)

Spørsmål 3:

Hva med alkohol før jeg blir gravid?

En fersk dyrestudie fra det koreanske nasjonale helseinstituttet fant at å drikke alkohol før en blir gravid kobles sammen med hvordan fosteret vokser og å føde unormalt store barn (nyfødte over 4 kg). Kvinner som drikker mye, har 2,5 ganger så stor sannsynlighet for å føde et barn med fosterovervekt (??)

Spørsmål 4:

Hvordan kan samfunnet hjelpe?

1. Tilby tidlig diagnose for pasienter
2. Skape og tilby passende arbeidsmuligheter
3. Tilby trygge og støttende bosteder der pasientene kjenner seg trygge
4. Hjelpe dem med skader, misbruksproblemer og rettslige saker

Karakteristiske trekk ved ansiktet til FAS-barn

Screeningtest for alkoholmisbruk fra Seoul nasjonale mentalsykehus (NAST)

Tema		Poeng
1	Jeg drikker for å prøve å lette trykket fra selvmedlidenhet og depresjon.	1,5
2	Jeg liker å drikke alkohol alene.	2,4
3	Jeg drikker alkohol for å reparere dagen derpå.	3,3
4	Når jeg begynner å bli full, klarer jeg ikke stoppe å drikke alkohol.	3,6
5	Hvis jeg får veldig lyst på alkohol, klarer jeg ikke å stå imot fristelsen til å drikke.	3,3
6	Jeg har hatt mer enn to alkoholrelaterte black-outs de siste seks månedene.	2,4
7	Drikkingen min har påvirket mitt sosiale liv og mine relasjoner.	1,0
8	Drikkingen min har påvirket måten jeg gjør jobben min på.	2,8
9	Min partner har truet med å forlate meg eller har forlatt meg fordi jeg drikker.	2,8
10	Når jeg slutter å drikke, svetter og skjelver jeg, føler jeg meg engstelig/deprimert eller har trøbbel med å sove.	5,0
11	Jeg har erfart hallusinasjoner/skjelving etter nedtrapping av alkoholinntaket mitt	5,0
12	Jeg har fått behandling for problemer knyttet til alkohol.	2,1

Poengskala:

Legg sammen poengene som er vektet fra 1-5 av profesjonelle og tørrlagte alkoholikere.

Å svare «ja» mer enn tre ganger eller ha en totalskår på over 11 poeng krever behandling (egentlig: innleggelse) for alkoholrelaterte problemer. Stor sannsynlighet for alkoholisme.

Spørsmål 10 og 11 avslører symptomer på alkoholabstinens/ -avhengighet og viser at diagnosen er alkoholisme.

Spørsmål 5:

Hvordan forebygge FAS?

Føtalt alkoholsyndrom kan forebygges 100 %.

Hvis du planlegger å få barn, må du slutte å drikke. Likevel er det vanlig at mange kvinner ikke er klar over at de har blitt gravide, dermed kan de likevel drikke noe alkohol tidlig i svangerskapet. I så fall, verken bebreid deg selv eller skam deg. Bare vær sikkert på at du ikke drikker noe alkohol i resten av svangerskapet.

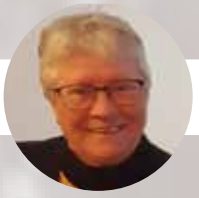
Rundt om i verden markes FAS- dagen hvert år for å advare kvinner mot å drikke alkohol under gravideten. Her er noe av det som Sør Korea og Australia gjør for å advare om faren.

Ta vare på hverandre

Den lille gutten kledde på seg for å gå ut i kulda og sa til faren sin:
- OK, pappa, nå er jeg klar!
Faren, som også var pastor, svarte:
- Klar for hva?
- Men pappa, det er jo nå vi pleier å gå ut og dele ut løpesedlene våre.
Faren svarte:
- Gutten min, det er veldig kaldt ute og det småregner.
Gutten så overrasket på faren sin og sa:
- Men pappa, mennesker trenger å høre om Gud selv på regnværsdager.
Faren svarte:
- Gutten min, jeg går ikke ut i dette været.
Med desperasjon i stemmen, sa gutten:
- Pappa, kan jeg få gå alene? Vær så snill!
Faren tenkte seg om et øyeblikk og sa:
- Ja, det kan du. Her er løpesedlene, bare vær forsiktig.
- Takk, pappa.
Og med det gikk gutten ut i regnværet.
Elleveåringen gikk gate opp og gate ned i den lille byen og delte ut løpesedler til alle han møtte.
Etter to timers tur i regnet og kulda, hadde han bare en løpeseddel igjen. Han stoppet på et hjørne for å se etter en å gi den siste lappen til, men alle gatene var fullstendig tomme. Da snudde han seg til det første huset han så, gikk opp til inngangsdøra, trykket på ringeklokka mange ganger og ventet, men det var ingen som kom ut.
Til slutt bestemte han seg for å gå igjen, men et eller annet stoppet ham. Gutten vendte tilbake til døra og fortsatte å ringe på samtidig som han hamret på døra med knokene sine. Han fortsatte å vente. Og til slutt ble døra åpnet veldig forsiktig. En kvinne som så veldig lei seg ut, kom ut og spurte forsiktig:
- Hva kan jeg gjøre for deg, gutten min?
Med strålende øyne og et stort smil, svarte gutten:
- Hallo dame, jeg beklager hvis jeg gjør deg opprørt, men jeg vil bare fortelle deg at Gud virkelig er glad i deg og at jeg har kommet for å gi deg min siste løpeseddel som forteller om Gud og hans store kjærlighet.
Så ga gutten henne løpeseddelen. Hun svarte:
- Tusen takk gutten min, og Gud velsigne deg!
Da gudstjenesten begynte neste søndag formiddag, spurte pastoren fra prekestolen:
- Er det noen som har et vitnesbyrd eller noe annet å dele?
Fra bakerste benk reiste en gammel kvinne seg forsiktig opp. Da hun begynte å snakke, strålte hele ansiktet hennes:
- Det er ingen i denne kirken som kjenner meg. Jeg har aldri vært her, og så sent som sist søndag var jeg ingen troende. Ektemannen min døde for en stund siden og etter det har jeg vært fullstendig alene i verden. Sist søndag var en særlig kald og våt dag, og sånn hadde jeg det i hjertet mitt også. Det kjentes som om jeg var ved veis ende i livet mitt, jeg hadde ikke noe håp og ønsket ikke å leve lenger.
Så jeg fant en stol og et tau og gikk opp på loftet i huset mitt. Jeg bandt den ene enden av tauet til bjelkene under taket. Så klatret jeg opp på stolen og la den andre enden av tauet rundt halsen min. Jeg sto der på stolen, så alene og med et knust hjerte, og var i ferd med å hoppe ned fra stolen da jeg plutselig hørte høye lyder fra at noen slo på inngangsdøra mi. Jeg tenkte:
- Jeg vil vente noen minutter, slik at den som står der nede og banker, vil gå igjen.
Jeg ventet og ventet, men det fortsatte bare å banke og dunke på døra mi, høyere og høyere. Det ble så kraftig at jeg ikke kunne ignorere det lenger. Så jeg lurte
- Hvem i all verden kunne det være? Det kommer jo aldri noen i nærheten av inngangsdøra mi eller på besøk!
Så jeg knyttet opp tauet rundt halsen min og gikk ned til døra mens dørklokka ringte og noen fortsatt dunket på inngangsdøra mi. Da jeg åpnet døra, kunne jeg ikke tro det øynene mine så, for utenfor døra mi sto det mest strålende og englelike barnet jeg noen gang hadde sett. Smilet hans – jeg kan ikke engang beskrive det! Ordene som kom ut av munnen hans fikk det hjertet som hadde kjentes så dødt så lenge, til å slå igjen. For han sa, som med englerøst:
- Hallo dame, jeg må bare få fortelle deg at Gud virkelig elsker deg!
Da den lille engelen forsvant i kulda og regnet, lukket jeg døra og leste hvert eneste ord som sto på den løpeseddelen. Så gikk jeg opp på loftet for å fjerne både stolen og tauet.
Som dere kan se, trengte jeg dem ikke mer. Nå er jeg en lykkelig datter av Kongen. Siden løpeseddelen også fortalte om denne kirken, har jeg kommet hit personlig for å si takk til den lille engelen fra Gud som kom akkurat i tide og faktisk reddet livet mitt fra en evighet i helvete. Og erstattet det med et evig liv i Guds nærvær.
Alle i kirken gråt.
Pastoren gikk ned fra prekestolen sin til første benk der den lille engelen satt. Han løftet gutten sin opp i armene sine og kunne ikke kontrollere gråten.

Ikke legg bort dette budskapet når du har lest det. Del det med noen andre. Husk at Guds gode nyheter kan bety en stor forskjell i noens liv. Vær aldri redd for å spre det videre. ❤️

Foto: Adobe Stock



BRITA NILSSEN

Les hva Karin Tuvmarken skriver:

På tide å fjerne skammen – pårørende har det tungt nok

I åtte år har Karin Tuvmarken jobbet som veileder for pårørende til rusavhengige og psykisk syke. Hun har ennå til gode å møte en forelder som ikke klandrer seg selv for at en sønn eller datter har blitt rusavhengige.

Det er ikke en oppskrift av vold, overgrep og manglende omsorg alene som avgjør om en person blir rusavhengig. Det er dog en oppskrift på et skamfullt, trist og sykt liv som pårørende å bli beskyldt for ens barns rusavhengighet.

Nylig lanserte regjeringen ny rusreform. Hovedtrekkene er blant annet at rusavhengige ikke skal straffes, men hjelpes. Det er bra! Som veileder for pårørende til rusavhengige tar jeg sterk avstand fra medieoppslagene der det nærmest konkluderes med at «hovedregelen er at rusavhengige ofte er utsatt for store overgrep, vold, manglende omsorg i barne- og ungdomsårene».

Ja, det er sikkert slik i svært mange tilfeller, men det slike utsagn sier, er at de pårørende – foreldre, søsken, besteforeldre, barn og venner – ikke har gjort sitt for å gi en rusavhengig de forutsetningen en må ha for å skape seg et godt liv. I tillegg bringer slik utsagn skam og stigmatisering av pårørende, som har en tøff nok hverdag fra før om de ikke også skal bære denne byrden.

I åtte år har jeg jobbet som veileder for pårørende til rusavhengige og psykisk syke. Jeg har ennå til gode å møte en forelder som ikke klandrer seg selv for at en sønn eller datter har blitt rusavhengige. Vi bruker time etter time på å veilede pårørende med å plassere ansvar og skyld. Så om ikke det er nok at de sliter med sterk skyldfølelse, går bekymringene deres ut over daglig fungering og egen helse. I motsetning til andre, kan ikke pårørende snakke om det med kolleger i lunsjen, eller med naboen. Frykten og skammen for at noen skal få vite er stor.

Et stort flertall blir syke og langtidssykemeldte, gjennom et liv med angst, tvil, og ellers svekkede levekår. Blant annet melder 80 prosent om nedstemthet, 72 prosent om søvnproblemer, 66 prosent om angst, 65 prosent melder om muskel- og skjelettplager, 53 prosent om hodepine, 44 prosent om mageproblemer og 38 prosent melder om problemer med bryst, pust og hjerte. Så hvorfor gjemmes de pårørende bort, og i ekstreme tilfeller blir ilagt skylden for hvorfor noen er rusavhengige eller ikke?

Det er slik jeg leser medieoppslagene nå – som et angrep på alle de pårørende som sliter og har slitt med dårlig samvittighet for sine barn i flere tiår. De samme foreldrene som nå gransker både svangerskapet, og barnets oppvekst for å finne årsaken til hvorfor akkurat mitt barn ble avhengig av rus. Forrige ukes medieoppslag er ikke de eneste av sitt slag. Denne fremstillingen av rusavhengiges oppvekstvilkår har vi hørt om lenge. Det er også det som ofte møter de pårørende når de kontakter hjelpeapparatene.

De pårørende føler at de ble beskyldt for å ha brakt fram et barn inn i den største elendigheten. Vi kan ikke tenke så snevert om hvorfor noen blir avhengig av rus. Som Reidar Hole skrev i sin bok, «Forebygging og behandling av rusproblemer», så har rusmiddelavhengighet biologiske, psykologiske og sosiale årsaker, og det er på høy tid at alle årsakene får like mye oppmerksomhet.

Jeg har 20 års arbeidserfaring fra kommunalt barnevern, og i løpet av disse årene har jeg møtt et hundretalls av de barna Bent Høie beskriver som blir

rusmiddelmisbrukere. De med de dårligste bio-psyko-sosiale forutsetningene får ofte et problematisk voksenliv, men slett ikke alle! Det betyr dog ikke at de som opplever en slik oppvekst ikke, får skader av det. Vi som jobber med pårørende, møter flotte mennesker som gransker hjerte og sjel for å finne årsaken til hvorfor det gikk så galt med deres dyrebare barn.

Pårørende kommer fra alle samfunnslag. Verken doktorgrad eller høye lønninger er et vern for at ens barn ikke blir rusmiddelavhengig. De tør ikke fortelle familie og venner om hva de står i og hva de strever med. De står så alene, og slik er det fortsatt i 2021! Da må vi alle begynne å forstå at det er ingen som ønsker sitt barn et så tragisk liv, og at vi i all hovedsak gjør det vi kan for at barna våre skal ha det godt.

Pårørende fortjener ros og støtte for den situasjonen de håndterer så godt de kan. Rusavhengighet er en epidemi som varer et helt liv – det finnes ingen vaksine mot denne sykdommen! Men vi kan fjerne skammen og stigmatiseringen, slik at de påførende hvert fall kan slippe den børa. Den de bærer er allerede mer en tung nok.

Av: Karin Tuvmarken
Kilde: /www.midtnorskdebatt.no

RESTEN AV VERDEN

Covid-19-pandemien fortsetter å dominere livene våre over alt. Våre tanker og vår omsorg går nå til folket i India og Brasil som lider med tusenvis som er syke og dør (per april 2021). Noen av våre Hvite-Bånd-medlemmer er døde, vær med å be for deres familier og nasjonene. Be om at Gud vil stanse pandemien og at mange vil vende seg til Gud som deres eneste håp. Be også om at folk ikke vender seg til alkohol og narkotika for å bedøve sine bekymringer. Be om muligheter til å dele Jesu kjærlighet.

Visste du at det er en voksende edruskaps¬bevegelse i mange deler av verden, inklusive Australia og Amerika? Det er veldig oppmuntrende å se så mange ungdommer ta nye valg og velge alkoholfrie drikker. De ønsker å være edru og holde hodet klart. Vi håper dette vil spre seg til alle land. Vær med å be for dem som har bestemt seg for å holde seg edru, men samtidig strever med å seire over sin avhengighet. «Så, la oss være våkne og edru ... oppmuntre og oppbygge hverandre ... Lev i fred med hverandre! ... vær overbærende mot alle ... Vær alltid glade, be uavbrutt.» (1 Tessalonikerbrev 5,6-17)

Fortsett å dele dine nyheter. Fortsett å framsnakke avholdenhet, edruelighet og troskap mot Gud. Forsett å elske barna og ungdommene du har hjemme, i kirken og lokalsamfunnet. Skriv og fortell meg om det som skjer.

Må Gud velsigne og bevare deg og gjøre deg trygg i å dele hans kjærlighet.

Guatemala
Det er stor fattigdom i Guatemala som Det Hvite Bånds søstre arbeider mot.

EN BØNN
av pastor Dr Bhavana Arthur, direktør for bibel og bønn avdelig i verdensorganisasjonen til Det Hvite Bånd.

Universets Skaper, du har skapt alle ting og kalt dem «gode». Vi takker deg for den vakre jorda som vi kan kalle hjemme, enda folk har ødelagt ditt gode arbeid. Du har bedt oss å stelle hagen din. Likevel har vi trampet ned blomstene, kappet opp trærne og forurenset vannet og lufta. Det pågår kriger og opprør på grunn av menneskenes grådighet. Vi er lei oss og ønsker å skape fred med din verden. Lær oss hvordan vi kan ta vare på ditt skaperverk. Det kan bare du, så vi ber om dette i ditt eget navn. Amen.

AFRIKA OG DET SØRLIGE STILLEHAVET

NYHETER OM COVID-19 OG ALKOHOL

I fjor, forbød Sør-Afrika alt salg av alkohol i landet da korona-virusspredningen var på det høyeste. Daværende politiminister, general Bheki Cele, sa at forbudet førte til en tydelig reduksjon i kriminaliteten i landet. Sør-Afrika ligger helt øverst i Afrika på kriminalitetsstatistikken. Landet har også det høyeste antallet koronatilfeller på det afrikanske kontinentet med mer enn 1,5 millioner tilfeller og mer enn 52.000 døde som følge av viruset (per mars 2021).

I Samoa på Stillehavsøyene, er alkoholmisbruk den pandemien de forsøker å forholde seg til. Nyhetskanalen International Pacific News melder: «Høyesterett på Samoa roper varsku om nødvendigheten av å håndtere det de beskriver som en pandemi av alkoholmisbruk. De støttes av landets ulike organisasjoner som jobber med avhengighetsutfordringene. Som på sin side legger mye av skylda på billig og lett tilgjengelig risvodka.

En av organisasjonene ber om et forbud mot lokalt produsert ild-vann. I forbindelse med en dom fra november, i en sak der alkohol var medvirkende til drap, sa dommer Vui Clarence Nelson klart ifra: Mens mye gjøres for å hindre at folk dør av covid-19, gjøres det ikke nok for å hindre de mange dødsfallene som skyldes at alkoholen fører til lovbrudd. Det er uten tvil en del av domstolenes funksjon å skape oppmerksomhet rundt denne alarmerende trenden og peke på at alkoholpandemien er her. Den har vært på våre kyster lenge og har dessverre blitt en del av samfunnsstrukturen på Samoa.»

Disse kvinnene i Lae, Papua New Guinea, arbeider og venter på budskapet om håp og glede. Alle sammen tygger betelnøtter – legg merke til de lukkede munnene – det skyldes at tennene og munnene deres er misfarget, og de er flaue for at andre skal se det. Betelnøtter er en forbannelse i Papua New Guinea. Tusenvis av mennesker i alle aldre tygger det, samtidig som det ødelegger munnen, svelget og hjernen til alle som bruker det.

Studenter fra Burundi, Afrika hører på avholdsbudskap

En mor med barnet sitt i fjellområdet i Papua Ny Guinea. Moren drakk ikke alkohiol når hun var gravid så barnet har fått en ghod start på livet.

Solomon Islands har aktivt arbeid, sier Muriel Buga. Herlige medlemmer!

*– Det er mange eksempler på at den som våger å fortelle om alvorlig omsorgssvikt hos den andre part, risikerer å ikke bli hørt, skriver **Kari Lossius**. Illustrasjonsfoto: Sara Johannessen Meek / NTB Foto: Sara Johannessen Meek*

Noen tanker om barnefordeling og voldsrelasjoner

Jeg har ingen statistikk, men en økende bekymring etter å ha jobbet med voldsrelasjoner i over 30 år. De er ikke mange, men de det gjelder betaler en høy pris. Det er ikke bare kvinner, men de er i flertall, og jeg tenker hver gang at en slik sak er en for mye.

Vold binder relasjoner, vold vekker frykt, og frykt vekker behov for tilknytning. Vi søker tilknytning til den som er nærmest og mange ganger er det den som mishandler. Slik blir volden «limet» i relasjonen, og oppegående kvinner (og menn) bli værende i ekstreme og til tider livsfarlige livsforhold. Det er som å «koke frosk». Sett den opp i en kasserolle i kaldt vann og skru gradvis på varmen. Når den har lyst til å hoppe ut er det for sent – den er allerede i ferd med å bli kokt.

En dag pakker hun sammen tingene, tar med seg ungene og drar. Håpet er at nå skal hun få fred og begynne et nytt liv. Hun tenker at det kan gå bra, hun er vant til å ha ansvaret for barna alene, han har ikke vist noen interesse for dem tidligere. Ikke før nå, nå forlanger han delt bosted.

Hun vet det, men ikke de offentlige myndighetspersonene hun snart skal få kontakt med, at hans interesse for ungene handler ikke om dem, men å få kontroll over henne. Han er rasende for at hun kunne finne på å forlate han. Hun ønsker å beskytte både seg og ungene og sier at hun ikke vil se han mer og hun tør ikke la ungene være sammen med ham over flere dager.

Vi må snakke med barn om vold og overgrep

Presset øker, og en dag kommer brevet fra advokaten hans som opplyser henne om fars rett til å være sammen med barna sine og hennes plikt til å legge til rette for at dette skjer. Far er fortvilet, skriver advokaten. Hvis hun ikke vil samarbeide, trues det med rettsak. Hun vet at dette ikke handler om ungene, men om kontroll av henne.

I møte med sin advokat får hun mange gode råd. Advokaten sier det nå er særs viktig at hun kan dokumentere at hun vil jobbe for et tettere samarbeid med far. De sakkyndige sier det samme, og det

blir stilt spørsmålstegn ved mors evne til å samarbeide og ivareta ungenes behov for kontakt med begge foreldrene. Hun har flere ganger nektet å sende ungene til far og begrunner det med at de er redd far og hun tror far har et alvorlig rusproblem. Sakkyndige sier dette minner om sabotering og det vil ta seg dårlig ut i en eventuell rettsak. De sakkyndige konkluderer i sin rapport med at det primære problemet for barna er foreldrekonflikten.

Deres forslag er at den som viser best evne til samarbeid bør ha ungene boende hos seg. Far er den som tydeligst viser at han vil ha kontakt med mor og samarbeide om barna. Dermed har han kommet i posisjon som den som vil løse saken – og oppnår dermed både dommerens og den sakkyndiges gunst.

Fortsetter under bildet
Copyright Bergensavisen, Norway
Psykologspesialist Kari Lossius. Arkivfoto. Foto: Eirik Hagesæter
I rettssaken kjenner hun igjen sjarmen hans. Han er vittig, selvsikker og sjarmerende og tar forsamlingen med storm.

Dommeren påpeker betydningen av godt samarbeid og at ungene trenger både sin far og mor, mens hun tenker: «hvordan kan jeg beskytte meg mot trakassering og vold, hvordan kan barna beskyttes mot hans temperament og hans rusbruk?»

Har vi i dag nok fokus innen psykologi og juss til å sile ut disse sakene? Det er flott at profesjonelle aktører har som mal at de aller fleste foreldre er kompetente, men hvordan kan vi plukke ut de som faktisk er dysfunksjonelle? Har vi nok kompetanse til å håndtere dette på en faglig forsvarlig måte?

Sakkyndige, advokater og andre fagfolk er fullt klar over at den som forteller om fysisk eller psykisk vold, om overgrep, om rus og avvikende personlighetstrekk, risikerer å ikke bli trodd. Og de risikerer dermed også at de anses som vanskelige og konfliktorienterte, med den risikoen det innebærer for domsresultatet.

Veien tilbake til en normal hverdag
Både sakkyndig og dommere har et sterkt ønske om konsensus mellom foreldrene i barnesakene. Det er ofte et riktig utgangspunkt, men det kan ikke legges til grunn som en overordnet norm. Da kan det bære helt galt av sted for de mest sårbare, de mest utsatte barna.

Det er mange eksempler på at den som våger å fortelle om alvorlig omsorgssvikt hos den annen part, risikerer at dette ses helt bort fra. Vedkommende risikerer å bli møtt med en formaning fra dommer eller sakkyndig om å ikke være konfliktorientert; «nå skal vi se framover!» Dette uten at det gjøres noe forsøk på å undersøke hvorvidt utsagnene faktisk stemmer.

I tillegg kommer selvsagt at bevisførsel om det som skjer i lukkede rom i hjemmet er vanskelig. Det blir ofte påstand mot påstand. At saken er vanskelig, betyr imidlertid ikke at det mest behagelige faktum – at begge foreldre er gode omsorgspersoner – kan legges nærmest uprøvd til grunn. Da svikter domstolen sin oppgave, som den som i siste instans skal ivareta barnets beste.

Kilde: BA, DEBATT

Vi kan stå i situasjoner i livet som vi ikke ser løsningen på, men vi må aldri miste troen og håpet. Gud har alltid en vei, uansett hva det måtte være. Det som ser umulig ut i våre øyne, det er mulig for Gud. Gi bare aldri opp. Det står i Jeremia 29:11 For jeg vet hvilke tanker jeg har med dere, sier Herren, fredstanker og ikke ulykkestanker. Jeg vil gi dere fremtid og håp. ❤️

Red.

Hilsen fra landskontoret

Vi skriver august og mange av oss ser fram til noe som vi håper blir en litt mer normal høst, der det skal bli mulig å møte hverandre ansikt til ansikt i grupper og foreninger uten å være engstelige for smitte og pandemi.

Vi står foran en spennende høst. Som tidligere år, er vi til stede på Arendalsuka i august. Dette er en møteplass for alle som er opptatt av politikk og samfunnsspørsmål, uavhengig av partier. Vi står på stand for å formidle informasjon om rusfri livsstil og Det Hvite Bånd, treffe andre aktører på rusfeltet og være med å påvirke dem som tar avgjørelser i landet vårt.

I det forrige bladet inviterte vi til landsmøte i Bergen i november. Temaet for landsmøtet blir: Med Det Hvite Bånd inn i en ny tid. Det har vært vanskelig å legge konkrete planer på grunn av korona, men vi vet iallfall at vi fredag kveld får besøk av Tore Vindenes, lederen for Dagsenteret i Bergen. Han vil inspirere oss og fortelle fra arbeidet de driver. Så håper vi at smitten ikke tar seg opp igjen og at vi kan møtes. Landsmøtet vårt er en god møteplass og arena for å drøfte vårt eget arbeid og tenke framover. Så finn fram det forrige bladet og meld deg på! Påmeldingsfristen er 1. oktober. Skulle dere som krets ha glemt å sende inn toårsrapporten i løpet av sommeren, er jeg glad om jeg får den så fort som mulig.

Med ønske om en rik høst på alle måter

Kjersti Gulli Petersen

Hjertelig takk !

Takk for gaver som er gitt til Det Hvite Bånd og Brønn. Vi er takknemlig for gaver som blir gitt til vårt arbeid og setter pris på at enkelte har blitt faste givere.

Den som gir gaver må vennligst gi sitt samtykke om vi kan sette navnet deres i bladet. Dette kan dere gjøre ved å gi melding om dette når dere gir gaven , eller dere kan ringe landskontoret

Dette er på grunn av de nye personvern reglene (Gpdr).
Så vil jeg ønske dere alle en fortsatt god sommer, og vel møtt på landsmøtet.

Beste hilsen Marit Langeland
Kasserer.

Nye medlemmer

Elisabeth Giskeødegård. . . . Vervet av Sonja Monstad
NN . . . . . Vervet av Sonja Monstad

Gaver

Frekhaug Hvite Bånd:	kr 1.650,-
Margaret Østenstad (fast giver)	kr 200,-
Aud Karin Førland (fast giver)	kr 250,-

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

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

Astrid Opheim
Mob. 98 03 33 42
astrid.opheim@hotmail.no

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

Det Hvite Bånds landsmøte, 12.-14. november 2021

– Scandic Kokstad, utenfor Bergen mot Flesland flyplass.
Kokstadflaten 2, 5257 Kokstad

PÅMELDINGSSKJEMA *(vennligst bruk BLOKKBOKSTAVER)*

Navn: _____

Adresse: _____

Mobiltlf.: _____

E-post-adresse: _____

Jeg representerer: _____

☐ **Stemmerett** ☐ **Ikke stemmerett**

LANDSMØTETS PRISER

Pakkepris med overnatting i to netter og full pensjon:
- Per person som deler et dobbeltrom kr. 3160 + kr. 450 påmeldingsgebyr (ikke refunderbart)
- Per person, enkeltrom kr. 3850 + kr. 450 påmeldingsgebyr (ikke refunderbart)

BANKKONTO: 7874.06.24252 Det Hvite Bånds landskontor. Merk innbetalingen med «Landsmøtet»!

NB! Vi tar imot påmeldinger fram til 1. oktober. Da har vi tid til å vurdere smittesituasjonen. Vi håper selvsagt at vi kan gjennomføre, men ber dere om å ikke bestille reise før etter at vi har bekreftet at landsmøtet blir noe av. Det vil skje raskt etter 1. oktober. Derfor er også mobil/e-post-adresse spesielt viktig denne gangen. Hvis du må melde deg av etter å ha meldt deg på landsmøtet, vil påmeldingsgebyret ikke refunderes, uansett når du melder deg av. Melder du deg av mellom 12. og 26. oktober, refunderer vi 50 %. Melder du deg av etter dette, får du dessverre bare igjen 25 %, da hotellet skal ha full betaling.

☐ **JEG ER**

☐ **DIABETIKER**

☐ **VEGETARIANER**

☐ **ENKELTROM**

☐ **JEG TRENGER EN Å DELE ROM MED**

ØNSKER DOBBELTROM OG DELER MED: _____

JEG ØNSKER DAGPAKKE med møte lunsj og middag til kr. 990,-

☐ **Fredag**

☐ **Lørdag**

SENDES TIL: Det Hvite Bånd, Landskontoret, Torggt 1, 0181 Oslo,
senest 1. oktober 2021 eller på mail til landskontoret@hviteband.no
VI håper å se deg i Bergen!

FORELDRE ER DE VIKTIGSTE FOREBYGGERNE

Foreldre er de aller viktigste personene for sine barn - også i ungdomstiden. Foreldre har fortsatt stor innflytelse på sine ungdommers holdninger og valg. Foreldre har stor mulighet til å påvirke de unges rusvaner. Det er nødvendig å snakke med ungdom om rus før de eventuelt får egne erfaringer. Det er dette som er forebygging. De fleste foreldre opplever noe usikkerhet i foreldrerollen, og det er positivt å drøfte holdninger og grenser med andre foreldre. Felleskap mellom foreldre gir trygge rammer og bidrar til samhold og "felles ansvar" for ungdom i nærmiljøet.

TIPS TIL DEG SOM HAR UNGDOMMER I HUSET

Snakk sammen
De fleste unge sier de vil ha en trygg voksen å snakke med. Ungdom ønsker voksne som har tid, som bryr seg, som er omsorgsfulle, tydelige og konsekvente. Vis tillit og still åpne og undrende spørsmål i dialog med egne barn. La ungdommen få komme med sine egne oppfatninger.

Gi anerkjennelse
Ungdom trenger å bli sett og akseptert, og få tilbakemeldinger som fremmer et godt selvbilde: jeg er glad i deg, jeg liker å være sammen med deg, du er bra slik du er osv.

Vær en god rollemodell
Vær tydelig på 18 års grense for kjøp og bruk av alkohol, hva som er farene ved alkoholbruk og ulovlige rusmidler. Ungdom lærer ikke "gode drikkevaner" av å få alkohol hjemme. De drikker ofte den mengden de får hjemme i tillegg til det de får tak i selv. Vær bevisst på egne holdninger og eget forhold til alkohol, pillebruk og andre rusmidler.

Sett klare grenser
Vær forelder - ikke kamerat. Det er positivt at ungdom er med og drøfter noen grenser, det øker sannsynligheten for at de blir holdt. Det er likevel ikke alle regler som skal diskuteres – noen er absolutte. Lag gjerne skriftlige avtaler i "fredstid".

Bry deg om naboens barn
Foreldre ønsker å få beskjed dersom deres ungdom har det vanskelig. Ikke vær redd for å bry deg om andres barn. Oppmuntre også ungdom til å ta vare på hverandre ved å varsle voksne når noen har det vanskelig.
Ha kontakt med andre foreldre
Lag nettverk med andre foreldre, og lag gjerne felles regler om innetider, henting og overnatting. Prøv å ha oversikt over hvem ungdommen er sammen med.

Samarbeid med skole og andre instanser
Godt samarbeid mellom hjem og skole er viktig. Gå på foreldremøter og delta i opplegg som skolen arrangerer. Søk råd og hjelp fra andre aktuelle instanser dersom du er bekymret for hvordan ungdommen din har det.

UNGDOMS EGNE GRUNN FOR Å IKKE DRIKKE ALKOHOL

Foreldrene har:
- god dialog med dem og snakker om alkohol og andre rusmidler
- lært dem å ta egne valg og se konsekvensene av valgene de gjør
- tydelige regler om at aldersgrensen for alkohol skal overholdes

Kilde: korus-stavanger.no

Ungdommene har:
- lært seg gode argumenter for å si nei til alkohol
- faste regler hjemmefra, f.eks. innetider. Dette hjelper ungdommen til å si nei
- kjennskap til noen som har fått alvorlige psykiske eller fysiske skader av rusmidler
- kunnskap om at rusbruk kan gå ut over skole- og idrettsprestasjoner
- rett og slett bestemt seg for å ikke prøve rusmidler.

Fotsporene i sanden

En natt hadde en mann en drøm.
Han drømte at han spaserte langs stranden sammen med Herren!
Over himmelen kom bilder fra livet hans til syne.

For hvert bilde han så, oppdaget han at det var to par fotspor i sanden;det ene var hans egne,og det andre var Herrens.

Da det siste bilde fór forbi over himmelen,så han tilbake på fotsporene i sanden.
Han la merke til at mange ganger i livets løp var det bare ett par fotspor.
Da oppdaget han også at det var de gangene da livet hans hadde vært vanskeligst og mest smertefullt.

Dette forsto han ikke,så han spurte Herren:
Herre,du sa en gang at da jeg bestemte meg for å følge deg,
så ville du alltid gå med meg og aldri forlate meg.
Men nå ser jeg at da min nød var størst og livet vanskeligst å leve, da er det bare ett par fotspor.
Jeg forstår ikke hvorfor du forlot meg da jeg trengte deg mest.

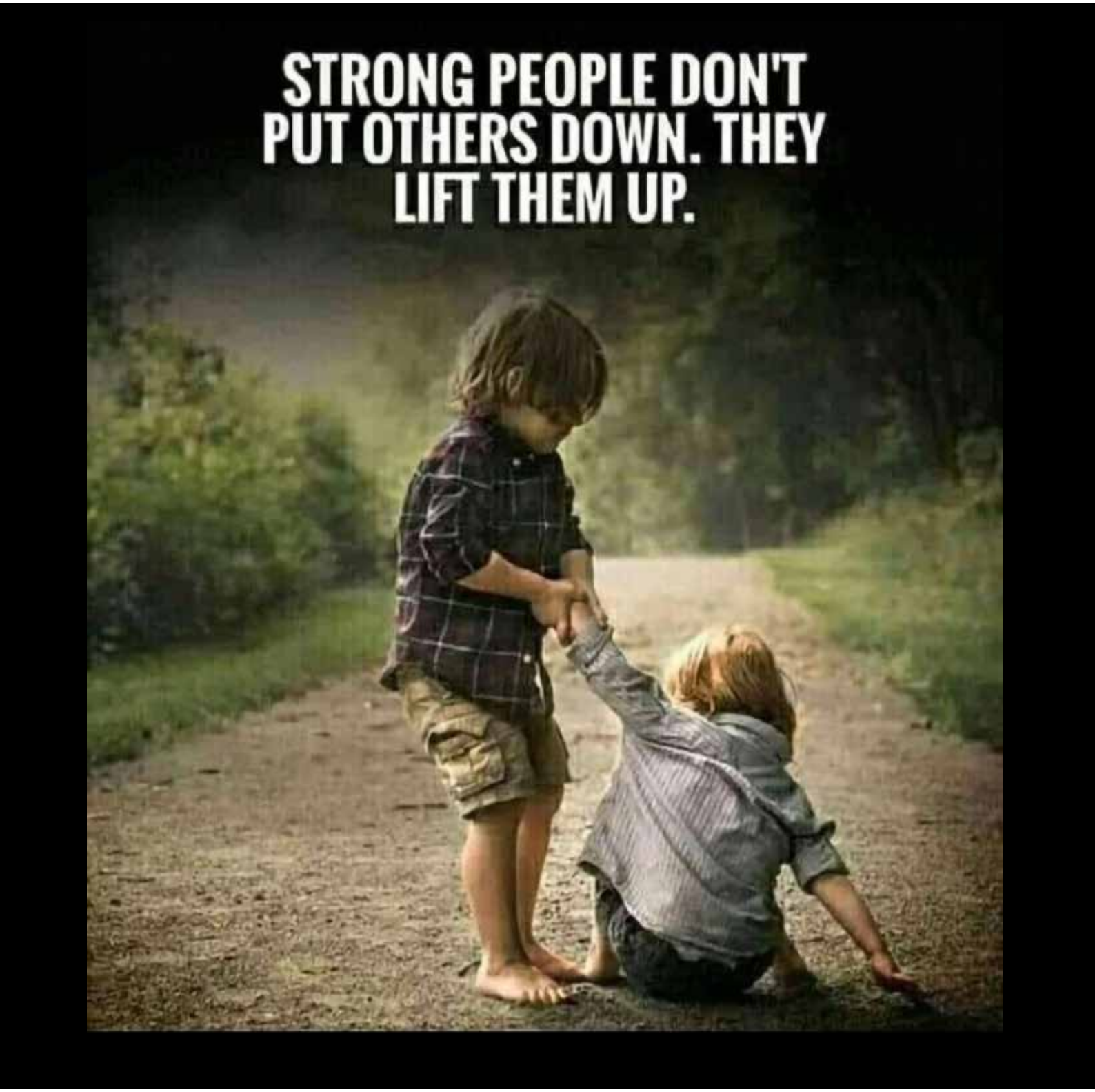
Da svarte Herren:
"Mitt kjære og dyrebare barn!
Jeg elsker deg og vil aldri forlate deg.
De gangene i livet ditt da prøvelsene og lidelsene dine var størst -
og du bare kan se ett spor i sanden,
det var de gangene da jeg bar deg i armene mine."

Mary Stevenson.

"For Gud har sagt:Jeg slipper deg ikke,og svikter deg ikke. Derfor kan vi tillitsfullt si: Herren er min hjelper,jeg frykter ikke."
Hebr. 13. 5-6

Avsender: Det Hvite Bånd, Torggata 1, 0181 Oslo

NORGE P. P.
posten



Gjør mot andre det du vil
at de skal gjøre mot deg ❤️