



Det Hvite Bånd

112. årgang nr. 3 og 4 2022

Fred og frihet





Redaktørens spalte

MARGARET ØSTENSTAD

Kjære lesere,

Håper at innholdet i dette bladet blir til oppmuntring og trøst i en komplisert tid.

I disse tider er det viktigere enn noen gang at vi ta vare på hverandre. Mange finner hverdagen vanskelig særlig når de strever med å gjøre hverdagslige ting. De kan ha det så tungt at det kan bli vanskelig å gå på skolen eller jobb, eller til og med å være med venner og familie.

Det er derfor veldig viktig å være en god venn. For de som sliter med psyken er det nok å få en pause fra de slitsomme tankene.

– Husk at du først og fremst er en venn....

Du skal ikke være noe mer enn det. En venn er ikke noe det går an å utdanne seg til eller å kjøpe. Derfor er du minst like verdifull som en psykolog.

Ha en god 17 mai og vær velsignet til velsignelse!

Kjærlig hilsen,
Margaret Østenstad ❤️



NB! FRIST TIL NESTE BLAD

15. juni 2022

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, Vigdis Golden

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: 1 100

Innhold

Landsleder hilsen	3
Prolog ved 17. mai høgtidinga i Aurland 1945...	4-5
Hilsen fra Riisby	6-7
Riisby prest – Tro, Håp og Kjærlighet	8-9
Minneord	10
Andakt	11
Alkohol koster staten milliarder	12
Ungdom flest bruker ikke cannabis	13
Alt du må vite om promillegrensen	14-15
Leder DHB Ung	16
DHB Ung 6-12 år	17-20
DHB Ung over 13 år	21-24
Avdeling Ungdom	25
Avdeling Utdanning	26
Avdeling Bibel og bønn	28
Avdeling Sosial	29
Avdeling Familie	30
Russ og Akohol	32-33
Årets røykfrie dag	34
Visste du dette?	35
Hilsen fra landskontoret	36
Gaver og medlemmer	37
Innvandrere og flyktninger	38
Gud signe vårt dyre ferdreland	39

Kjære alle

Landsleders hilsen

ODDRUN SMÅBREKKE



Ta vare på hverandre!

Vi har alle behov for å ha andre å være sammen med og snakke med, for å ha det godt og holde oss friske. Gode venner er viktige for å skape gode felleskap og minner. Tiden som du bruker på andre mennesker, har en uvurderlig verdi. Gaver kan ikke erstatte betydningen av gode vennskap.

Nå har det gått 2 år, hvor vi ikke har kunnet besøke hverandre og ikke fått delta på ulike arrangement på grunn av koronapandemien. Det har medført at ekstra mange er blitt ensomme og mange har vært engstelige. Krigen i Ukraina har nå medført mye usikkerhet og redsel. For eldre mennesker vil nok krigen også medføre at tidligere smertefulle minner kommer tilbake. Resultatet av disse årene der vi har vært så mye hjemme, har medført at vi har innarbeidet nye vaner. Det viser seg at flere har lettere for å være mer hjemme og det medfører nok at vi nå må bli mer bevisst på at det er mange ensomme som trenger at vi bryr oss. Vi må fortsette å være støttende og nærværende medmennesker. Og være åpne for å hjelpe mennesker med ulik etnisitet.

Vi er tjenere for Gud, Heim og Alle Folk. Det Hvite Bånd er spesielt opptatt med å hjelpe og støtte de svake i samfunnet og være et godt medmenneske. Det er en tjeneste som gir oss en glede tilbake. For våre medmennesker skaper det håp, trøst og glede.

Min bønn er:

**Tenn meg Jesus,
la meg være hver en dag et lys for deg.
Alltid leve deg til ære,
led meg Du på all min veg.
Gjør meg villig, varm og våken,
Kjære Jesus led meg frem.
Gjør meg til et lys i tåken, som kan lede andre hjem.**

Jeg ønsker den enkelte lykke til videre i den tjenesten du har. Det arbeidet du gjør er viktig og sammen er vi sterke. La oss alle prøve å nå flere med våre 2 viktigste kampsaker:

**Å vise veien til frelsen i Kristus Jesus
og fremme avholdssaken.**

Hilser alle og ønsker deg alt godt med Guds rike velsignelse. God sommer i vente!

Vennlig hilsen Oddrun Småbrekke





Foto: NOEforDEG.no/iStockPhoto.com

Prolog ved 17. mai-høgtidinga i Aurland 1945

Av Lars Vikesland

Lars Vikesland (1888-1975) var bonde i Aurland. Ved fleire viktige høve skreiv han prologar som han las opp.

**Atter er 17. mai opprunnen,
kongssonen komen, sigeren vunnen.
No er det nordmenn som rikjer og rår
i freden og fridomens vår.**

**No kan dei smilande gråta i gleda
mange som ottefulle gjekk her og gret.
No kan me alle so takksame kveda,
all ting har fenge ein venare let.**

**Alt er so levande ljost i naturi.
Når såg du skogen og marki so grøn?
Bjørki den bjarte som lenge stod sturi,
no er ho ven som ei brur i bøn.**

**Lerka i lunden og songfugl i skogen
har i sin strupe ein klårare klang.
Kona i huset og mannen bak plogen
gjeng i sitt arbeid med hugnad og sang.**

**Solfulle sangen og klokkeklangen
klinger i kor frå sud og nord:
Norge er fritt, folket er fritt
Seg det, syng det, rop det ut
frå by og bygd og høge nut.**

**Send gledesbod til himmelen
og alle verdens land,
ver med kvar mann.
Det syng i mitt sinn:
Lat det smella i vind**

**vårt nyvunne norske flagg
på freden og fridomens maidag.
No er me atter frie folk,
me treng ikkje ottast trældom og svolk**

**og fiendens vonde Gestapo,
han skal ikkje rida da capo.
Frå høgfjell og fjord
Det klinger i kor:**

**No kjem dei på eterens bylgje
i jublande fredens fylgje
dei sigrande fridomens menn
– bå` nordmenn og sambandsven.**

**Det syng i mitt sinn,
det smeller i vind
vårt krossmerkte frie flagg
på Noreg sin vårvakre fridomsdag.**

No skal me sjå eit verdenstablå,
både eit blenda og blankt platå:
Alle tiders trillingtrio
– hovmod, lygn og maktbegær
glødde fa'en opp i smio

før dei tok seg ut på ferd
Denne fine forsterfar
fyl dei fram på verdensvegen
og han glirer ful og fegen
for i deira fotefar

lygn og ufred og forbanning
kjem i sta'n for rett og sanning.
Får dei feste for ei glo,
lygn imellom to og to

vil hans arge erkeengel,
denne propagandabengel
bruka beste blåsebelgen
so det opnar helvetessvelgen

mellom alle folk og land
– såleis verdi kom i brand.
Aldri får han offer nok,
denne grusomme krigens molok.

Under gråt og gru og jammer
i hans hole torturkammer
går han sjølv til frydenfest
og er fremste heidersgjest.

Denne avgrunns levitan,
dette urtids mammutdyr
Alle krigars vonde satan
som sin eld og eiter spyr
– grav han ned i mold og myr.

Legg so lygni ful og fin
attåt falske gull i skrin.
Det er satans heidersgave,
søkk det ned i verdenshavet!

No må alle folk på jordi
som vil lyda løysingsordi
samlast utan kiv og strid.
Byggja landet – folkestaten
utan harske eigenbaten

– ta i bruk det store bodet
so me får ei betre stode
i vår jarnskodde tid.
Reisa handfast vern og feste
under motto: Elsk din næste!

Då kan me i sanning syngja
og forutan brask og brynja
stiga fram som frie frendar
utan band på fot og hender

fram for verdens nasjonar
fram for blødande millionar,
og få sag dei enkle ord:
No vil me ha fred på jordi!

– rettferds fred for land og folk
er mitt ord som taletolk.
Men me som har fenge vår fridom og fred
bøyer oss audmjukt i takksemd ned.

Me vil oss ein fridomens folkevår.
Gjev Du oss fredsame arbeidskår,
vara vår heim og vår kyrkje,
Gjev signing til sameint yrkje

Kilde: aurelandsogeland.no





Hilsen fra Riisby

Turid Tidemandsen Espelien
Nestleder og avd.leder på Nordre.



Hallo!

Vår institusjonsleder Tove Kristin Jevne er for tiden sykmeldt, og dermed forhindret fra å skrive sin faste hilsen. Jeg sender derfor noen ord fra oss på Riisby Behandlingssenter.

Her har vi travle men gode dager. Vi har under hele pandemien valgt å være svært forsiktige og har fulgt de nasjonale retningslinjer nøye. Vi har hatt få smittetilfeller i pasientgruppen, noe vi er både fornøyde med og takknemlige for. Denne uken har vi valgt å åpne opp for å kunne treffes igjen i enkelte møter og situasjoner. Dette er en lettelse for oss alle, selv om vi fortsatt er forsiktige.

Vi gleder oss nå over at vi ikke må gå med munnbind hele tiden, og at hverdagen på mange måter er mer normalisert. Det å kunne møte ansikt, se mimikk og smil er utrolig viktig og befriende.

Som Tove Kristin sa i sist utgave av DHB-bladet er vi utrolig stolt og glad for alt positivt samarbeid fra både pasienter og ansatte i hele denne krevende tiden!

Jeg må få berømme vår IT-/Org.ansvarlig Terje Ingebricson som gjennom hele pandemien har bidratt og tilrettelagt for alle våre digitale møter, møteplasser og hjemmekontor. Vi har etter hvert blitt fortrolige med å møtes på Teams, Join etc, og denne erfaringen vil vi ta med oss videre. Det er selvfølgelig viktig med det personlige møte med våre samarbeidspartnere, men med store avstander i Sør-Øst Norge er det både tidsbesparende og effektivt å fortsatt møtes noe digitalt.

Vi må nevne den fortvilte situasjonen vedrørende invasjonen i Ukraina. Dette er en enorm påkjenning for alle som på ulike måter er vitne til krigens grusomhet. Hele situasjonen er både uvirkelig og inntil nylig helt utenkelig. Nyhetsbilder lar oss ta del i menneskelig lidelse og materiell ødeleggelse. Denne vonde situasjonen berører oss alle, både barn og voksne. Hvordan er dette mulig i vår del av verden? Måtte vi få bevare troen og håpet om Fred!

No livnar det i lundar

No livnar det i lundar,
no lauvast det i li,
den heile skapning stundar
no fram til sumars tid.

Det er vel fagre stunder
når våren kjem her nord
og atter som eit under
nytt liv av daude gror.

Guds kyrkje lysa skulle
som høgt på berg ein stad,
med sumar utan kulde
og utan solarglad

Guds ord vel alltid lyser,
den sol gjeng aldri ned.
Det hus som Anden hyser,
ligg støtt i ljøs og fred.

Du vår med ljose dagar,
med lengting, liv og song,
du spår at Gud oss lagar
ein betre vår ein gong,

då me med vigsla tunge,
med kjærleik heil og klår,
alt utan brest og sprunge
skal lova Herren vår!

Tekst: E. Blix, 1875
Melodi: L.M. Lindemann, 1875



Hvem kommer til Riisby Behandlings-senter og hvordan møter vi dem?

Denne gang velger jeg å skrive noe om hvem som søker seg inn til Riisby Behandlingssenter og vårt møte med den enkelte.

Til Riisby kommer det voksne personer som har en avhengighet til ett eller flere rusmidler. Med rusmidler mener vi alkohol, vanedannende medikamenter og illegale stoff. Vanedannende medisiner er varianter av smertestillende-, beroligende- og sovemedisiner. Avhengigheten har ofte utviklet seg over mange år.

Våre pasienter kommer fra alle samfunnslag, bygd og by, og vegen inn i avhengigheten er svært individuell. Mange strever med angst og depresjon, ubearbeidet sorg, konflikter, stress, mobbing, traumer, smerter og søvnproblematikk. Mange har opplevd påkjenninger i barne- og oppvekstår og har opplevd omfattende utrygghet og tap i livet. Det kan være endringer i livssituasjonen som dødsfall i nære relasjoner, samlivsbrudd, endringer i skole/ jobbsituasjon, savn, sykdom og ulykker. For å takle påkjenninger i hverdagen begynner mange å bruke alkohol, medikamenter eller narkotiske stoff for å holde ut i en krevende hverdag. For noen utvikler dette seg raskt i en negativ retning som igjen kan føre til både fortvilelse, skam og skyldfølelse. Noen opplever etterhvert et økonomisk uføre, en håpløs bosituasjon og ødelagte relasjoner til familie og venner. Det kan lenge være vanskelig å søke hjelp, og mange strever med sine problemer alene.

Tiden på Riisby er for mange en periode hvor pasientene kan stoppe opp og foreta et oppryddingsarbeid i eget liv. Her vil de få hjelp og støtte til å bearbeide det som er vanskelig og til å gradvis å komme inn på nye spor. Faglig kunnskap, aktiviteter og omsorg viktig. Våre møter med pasientene i de ulike situasjoner i hverdagen utgjør behandlingen på Riisby. Helt vesentlig er avstand til rus og rusfrihet over tid!



Hilsen til Tove Kristin om god bedring. Red.



Pasientene våre har så mange ressurser. Det er viktig å finne tilbake til de gode verdiene i livet og få troen på å kunne takle hverdagen uten bruk av rusmidler. På Riisby blir våre pasienter møtt med respekt og velvilje fra første dag, og gradvis bygges selvrespekt og livsmot opp igjen. Pasientene må ta ansvar selv og delta aktivt i sin egen behandling. I vår virksomhets-idé er dette tre sentrale begreper: Respekt, tillit og ansvar!

Riisby Behandlingssenter hører til Spesialisthelsetjenesten og vi følger lovpålagte krav som bl.a Pakkeforløp. Dette for å kvalitetssikre behandlingen vi tilbyr. Fagområdet rus og psykiatri er i stadig utvikling, og det stilles store krav til kvaliteten på behandlingstilbudet. Riisby Behandlingssenter er en spennende arbeidsplass der vi får være en viktig del i mange menneskers liv.

Enkelte i samfunnet kan gi uttrykk for fordommer og meninger om de som strever med rus og psykiske lidelser. Min erfaring er at rus og psykiske vansker kan ramme så mange av oss, og vi har nok alle noen i vår familie eller omgangskrets som strever i perioder i livet. Det er så mange livshistorier som igjen danner et bakteppe for hvordan vanskene oppsto.

Dette ble et glimt inn i vår hverdag på Riisby, hvem som kommer hit og hvordan vi ønsker å møte den enkelte pasient.

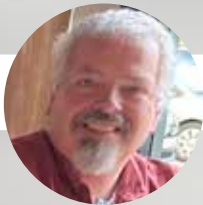
Helt avslutningsvis vil jeg legge ved et kort dikt som jeg synes sier mye.

Diktet er av gudbrandsdølen Jan Magnus Bruheim (1914-1988).

Dei gode ordi
sagde som mest dei trengs,
du veit at det er dei som varar lengst.



Med vennlig hilsen
Turid Tidemandsen Espelien
turide@riisby.no
Nestleder og avd.leder på Nordre.



Hilsen fra Riisby

OLA VIKER LUNDE, INSTITUSJONSPREST

Tro, håp og kjærlighet...

"Så blir de stående disse tre: Tro, håp og kjærlighet. Men størst blant dem er kjærligheten." Vi elsker livet og alt det som er godt, vennskap, fest, lek og glede, alt som spirer og gro. Og vi gleder oss når mennesker er gode mot hverandre.

Dette er livslinjen i vår tilværelse, og vi skulle så inderlig ønske at den var enerådene. Men vi vet at det er en annen linje med smerte og lidelse, med mennesker som gjør hverandre vondt, sykdom, fiendskap mellom grupper og nasjoner, krangel ute og hjemme. Dette som bryter ned, river i stykker, legger øde- vi kjenner det bare så alt for godt. Det er dødslinjen. Og mange vil si at det er den som dominerer. Svartsynet er sterkt, og det er lett å gi etter for det. Vi ser jo at døden triumferer til sist? Javel, la oss være realistiske, vi kan ikke leve på illusjoner.

Nå finnes det en gammel bok som er meget realistisk, som skildrer det vonde fra alle kanter, og avslører at roten har forgreninger til hver eneste av oss. Men denne boken sier noe mer. Og en av forfatterene, apostelen Paulus skriver noen ord som kan være en hilsen her til dere i dag: "Så blir de stående disse tre: tro, håp og kjærlighet, men størst blant dem er kjærligheten."

Vi løfter hodet. Hva er dette for ord i en verden full av sykdom, krig og nød? En lys treklang midt i alt det mørke, en lys stripe gjennom menneskehetens smertefulle historie. Tro- håp- kjærlighet.

Den kommer med seierens ord midt i det vi trodde var et uopprettelig nederlag. Det er noe som blir stående ut over døden. Mot tvil og tomhet som knuger oss ned, står troen som trassig holder fast på livets linje, mot svartsynet står håp, mot ondskap står kjærlighet- den største, den som seier. Men blir ikke dette velmente, men kraftløse ord?

For meg er det avgjort at dette ikke er frittsvevende tanker og ideer, men ordene og det de står for er knyttet til en person, til Jesus Kristus. Det er han som er subjekt for alle de sterke ordene vi leser i første korintierbrev, hvor vårt ord er hentet fra. Det er Kristus som tåler alt, utholder alt og som ikke gjorde noe vondt. Det er han som blir stående, for han seiret over døden. Det er han som troen og håpet er knyttet til. Han representerer Gud, han er pant på at Gud er kjærlighet.

Og denne treklengen, med kjærlighet som den sterkeste tonen, blir dristig holdt frem som selve målestokken på hva som er noe verdt. Rikdom og makt, intelligens og ære, alt dette som blender- det blekner bort og forsvinner, men kjærligheten blir stående. Den er uendelig mye mere verdt en all verdens egenskaper og eiendom. Svik og ondskap bryter ned, men kjærligheten får det til å spire og gro. Feighet og selvopptatthet blinder oss, men kjærligheten frigjør bunnet krefter og skaper vennskap, mot, og lysten til å gjøre andre glade.

Den som gir ordene liv, og gjør dem virkekraftig er Jesus, han som har delt våre kår og gått gjennom døden. Velger vi å overgi oss i troen på ham, uten å la oss stanse av vanskelige meninger eller forherdelser, da spirer håpet, da har vi en lys fremtid, trass smerte og tårer.

Vi er ikke sterke i en slik situasjon. Vi kan føle det som om vår tro slukkes, når det skjer krig, ulykker og død. Håpet vi har kan slukkes, og kjærligheten kan føles kald, så det er som om natten brer seg over oss. Det eneste vi kan gjøre er å holde oss til Jesu ord.

Disse ordene kan bære oss gjennom. De ordene lyser i mørket, og mørket kan ikke slukke dem. Jesus forteller om hvor stor Guds kjærlighet er! Den omgir oss på alle sider, selv der hvor vi bare kan se mørke og død fremfor oss. Gud elsker oss så mye at vi har noe godt å se frem til på tross av døden. Vi får et håp, som kan bære gjennom håpløsheten. Håpet er sterkere en alt det som tynger oss ned. Vi tror at Jesus Kristus bærer det vi ikke orker å bære.

Og vårt mål i livet blir klart: Å være et gjenskinn av hans kjærlighet. Så kan vi med glede vende oss til ham med ordne fra vår Gudstjeneste: Deg være ære for kjærligheten som er sterkere en døden. Så blir de stående disse tre: tro håp og kjærlighet, men størst av dem er kjærligheten. Amen



Trust

Hope

Love



Silvia Hofstetter Molander

16.08.1932 – 04.03.2022

Minneord

Silvia Molander fikk hjemlov den 4. mars 2022 i en alder av 89 år og hun er forfremmet til herligheten. Takk for alt du var for Det Hvite Bånd i Norge i dine 20 år som landssekretær fra 1979 til 1999. Mange landsledere var glad for din kunnskap og veiledning.

Silvia satte stor pris på arbeidet i organisasjonen, og på kontorfellesskapet hun hadde med "avholdsfolket", samt kvinnegruppen hun drev i leiligheten på Grønland.» Takk for din trofasthet.

Dypest medfølelse i sorgen og savnet.

Lyser fred over ditt minne

Margaret Østenstad



Vår alles kjære

Silvia Hofstetter Molander

født 16. august 1932

i Zürich.

Sovnet stille inn etter sykdom.

Rælingen 4. mars 2022

Heidi, Linda, Øystein (barn)

Susanne, Benjamin, Alina,
Rebekka, Ada (barnebarn)

Alexander, Sebastian, Paulina,
Reidar (oldebarn)

Begraves fra Rælingen kirke
torsdag 17. mars kl. 12.00.

Like gjerne som blomster
ønskes en gave til
Kirkens Nødhjelp.
Se minneside på jolstad.no

Jeg er i Herrens hender

Tekst: Erling Tobiassen

Musikk: Sigurd Lunde

1. Jeg er i Herrens hender
når dagen gryr i øst.
Hver morgen han meg sender
sitt ord med lys og trøst.
Hva dagen meg vil bringe
av glede og av savn,
jeg kan på bønnens vinge
få kraft i Jesu navn.

2. Jeg er i Herrens hender
i alt som med meg skjer.
I smil og gråt jeg kjenner
at Herren er meg nær.
Om jeg i dype daler
må gå den tunge vei,
fra himlens høye saler
hans øye følger meg.

3. Jeg er i Herrens hender
når dagen dør i vest.
Min synd jeg stilt bekjenner
for ham, min høye gjest.
Han gir meg himlens nåde
og setter englevakt,
for natten han vil råde
med hellig guddommakt.

4. Jeg er i Herrens hender
når dødens bud meg når.
Mens lyset stilt nedbrenner,
fra ham jeg hilsen får.
Han gir meg stav i hånde,
han gir meg trøst i sinn,
og glemt er ve og vande
på vei til himlen inn.

Jeg har vært på en del fotballkamper i mitt liv, men jeg har bare vært på landskamp en gang.

Det var en ganske forglemmelig affære mot Slovenia mener jeg å erindre. Jeg husker heller ikke noe særlig fra kampen, men en følelse som festet seg var at vi på tribunen var omgitt av folk med de merkeligste dialekter. De fleste med en slags østlandsdialekt, men også noen trøndere og folk fra andre fjorder og dalstrøk. Og der satt vi altså og heiet og sang sammen - på det samme laget. Dette var en ny opplevelse.

Samhold

Det hensatte meg i tanker på kraften i å være sammen, og å dra i samme retning – på tvers av alle bagatellmessige geografiske skillelinjer og preferanser for lokale lag. Ingen er interessert i yrke eller utdanning, sosiale trappetrinn eller finurlige smale fanesaker. Styrke i samholdet. En energi som utløses fordi vi er enige.

Dette samholdet, eller mangel på samholdet er jo ikke forbeholdt idretten. Vi kjenner det igjen fra familien, når det er et virvar av uttalte og uuttalte kryssende konflikter og gryter som har kokt i bunn - og vi sitter på nåler og ler og nikker på en anstrengt måte. Det nipper til koppene, og kakefatene bugner, men det var lite av god stemning. Og motsatt – så godt det er å være sammen når vi har et oppgjort og uanstrengt forhold. Alt stemmer da. Og slik er det overalt. I nabolaget, på arbeidsplassen og i menigheten.

Løftet

Dette er jo helt ukontroversielle tanker som ikke er forbeholdt oss kristne. Alle bøker om ledelse og organisasjonsutvikling har vel minst et kapittel om denne energien som utløses av enhet. Men til oss kristne er det knyttet noen spesielle løfter til enhet. Jesus sier: Må de alle være ett, slik du, Far, er i meg og jeg i deg. Slik skal også de være i oss, for at verden skal tro at du har sendt meg. (Joh 17:21)

– Et kristent fellesskap der mennesker elsker hverandre er uimotståelig

Når verden ser at vi som er kristne står sammen – da skal verden tro. Det er et sterkt løfte. Muligens et løfte vi ikke har helt tatt inn over oss. Kanskje snakker Jesus også her om en indre enhet mellom oss og ham – men disse formaningene finner vi igjen og igjen også hos Paulus: Stå sammen! Ha samme sinn! Støtt hverandre! Bær over med hverandre!

Vær ydmyke mot hverandre! Tal vel om hverandre!

Uimotståelig

Et kristent fellesskap der mennesker elsker hverandre er uimotståelig.

Vi får finne fram feiekostene, og begynne arbeidet foran vår egen dør.

Hvor langt skal vi strekke oss?
Så langt vi bare kan –
og etter dette – enda litt lengre.

Skrevet av Sveinung Moi
Kilde: nlm.mo



Alkoholbruk koster staten milliarder

Fersk rapport estimerer hvilke økonomiske konsekvenser drikkevanene våre har for samfunnet.

Alkohol er det mest brukte rusmiddelet i Norge. 35 prosent av dem over 18 år drikker alkohol ukentlig. For de fleste er bruken uproblematisk, men på samfunnsnivå har det likevel store konsekvenser.

Ifølge en helt fersk rapport fra Oslo Economics koster drikkevanene våre staten mellom 80 og 100 milliarder i året. Inger Lise Hansen, generalsekretær i Actis, mener dette viser verdien av forebygging.

- Å kutte i alkoholkonsumet gir en stor økonomisk gevinst. Rapporten viser at det er langt billigere å forebygge gjennom å føre en ansvarlig alkoholpolitikk enn å betale prisen for et høyt alkoholkonsum i ettertid, sier hun.

- Betaler en høy pris

100 milliarder tilsvarer omtrent 30 nye Munch-museer, eller prisen på tre Vinter-OL i Beijing.

Kostnadene fordeler seg på:

mellom 68 og 77 milliarder i tapt helse og livskvalitet.
mellom 10 og 13 milliarder i sykefravær og redusert produktivitet.

mellom 1,4 og 7 milliarder i kostnader for helse- og omsorgstjenesten.

mellom 1,5 og 4 milliarder i ressursbruk i andre sektorer. Rapporten er laget på vegne av Actis – Rusfeltets samarbeidsorgan, alkovevorganisasjonen Av-og-til og Blå Kors, og er den mest omfattende som er utarbeidet på dette området. For første gang er også kostnadene for pårørende inkludert i regnestykket.

Oslo Economics estimerer at mellom 9,2 milliarder og 17,2 milliarder av kostnadene knyttet til tapt helse og livskvalitet kan tilskrives pårørende alene.

- Vi må ta med oss at bak disse tallene skjuler det seg personer som i dag betaler en høy pris for drikkemønsteret vårt. Redusert alkoholkonsum kan gi reduserte utgifter for staten. For enkeltmennesker kan det lette byrdene og gi færre bekymringer og økt livskvalitet. Mitt budskap er: Vi må forebygge. Ikke bare for statens del og for å gå i pluss på statsbudsjettet, men for vår egen del, for de pårørendes del og fordi det vil skape et bedre samfunn hvor færre opplever de negative konsekvensene av eget eller andres alkoholkonsum, sier Hansen.

Alkoholpolitikken er viktig

Regjeringen har som mål å redusere det skadelige alkoholkonsumet med 10 prosent innen 2025.

Rapporten viser at det ikke bare vil ha fordeler som bedre folkehelse, færre alkoholrelaterte skader og dødsfall og bedre livskvalitet for pårørende. Det vil også gi stor økonomisk gevinst for samfunnet.

Dersom vårt konsum skulle øke, for eksempel til nivå med konsumet i Finland, vil kostnadene øke til et sted mellom 120 og 150 milliarder årlig. Rapporten nevner flere mulige årsaker til økt bruk, der alkoholpolitikken er en selvsagt driver.

- Verdens helseorganisasjon peker på pris, tilgjengelighet og reklameforbud som det som fungerer best for å holde forbruket lavt. Forskning viser også at det er de store, befolkningsrettede tiltakene som får ned konsumet også blant de som drikker mest. Derfor er det viktig å gjøre det vi kan for å beholde Vinmonopolet, holde alkoholavgiftene høye og verne om reklameforbudet, avslutter Inger Lise Hansen.

Kilde: Actis.no

Actis, Blå Kors og Av-og-til har fått Oslo Economics til å regne på hva alkoholbruken vår koster samfunnet. Foto: Pixabay





Ungdom flest bruker ikke cannabis

Bare 6 prosent av elevene på videregående skole svarte at de hadde brukt cannabis den siste måneden. Det viser en spørreundersøkelse Folkehelseinstituttet har gjort. Undersøkelsen er den første som i tillegg til cannabiserfaringer også undersøker ungdoms kunnskap, holdninger og motiver knyttet til cannabis.

– Vi fant at mange elever mangler kunnskap om cannabis. Elevene overvurderte blant annet hvor mange andre unge som hadde brukt rusmidlet. En del hadde også feiloppfatninger om cannabisbruk, sier Anne Line Bretteville-Jensen, forsker ved Folkehelseinstituttet.

Mange elever (40 prosent) overvurderte hvor vanlig cannabisbruk er blant andre unge, og bare en av tre (31 prosent) kjente til at cannabis er blitt vesentlig mer potent (sterkere) enn tidligere.

3500 elever fra 34 videregående skoler deltok i undersøkelsen. En av fem elever rapporterte erfaring med bruk av cannabis, det vil si at 20 prosent av elevene hadde brukt cannabis en eller annen gang i løpet av livet. 15 prosent oppga at de hadde brukt cannabis siste 12 måneder, og 6,2 prosent siste 30 dager. Blant dem som oppga bruk siste 12 måneder, hadde de fleste (56 prosent) brukt cannabis kun noen få ganger siste år.

Kun litt over halvparten av elevene (55 prosent) syntes å ha korrekt informasjon om hva som ville skje dersom de ble tatt av politiet for bruk eller besittelse av små mengder cannabis. Enkelte elever trodde bruk ville gi fengselsstraff eller at barnevernet kom til å overta omsorgen for dem, andre at bruk ville resultere i kun helsehjelp eller ikke gi noen konsekvenser overhode.

Rusmiddelbruk blant unge foregår ofte i forbindelse med festing og sosiale sammenkomster. Likevel oppga mange av de mer erfarne brukere at de også brukte cannabis alene. Blant dem hadde også 15% brukte cannabis på skolen.

Ønsker ikke å bli tatt av politiet

– Vurderingen av risiko forbundet med cannabisbruk varierte med kjønn og med egen cannabiserfaring. Jenter vurderte gjennomgående risikoen for negative konsekvenser som høyere enn det gutter gjorde, sier Bretteville-Jensen.

Hun forteller at ønsket om å ikke bli tatt av politiet (48 prosent), hensynet til foreldre (44 prosent), faren for avhengighet (41 prosent) samt prisen på cannabis (36 prosent), var de hyppigst oppgitte grunnene for å ikke bruke mer cannabis blant dem som allerede hadde cannabiserfaring.

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:





Alt du må vite om promillegrensen

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

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

Vi har tre ulike promillegrenser i Norge

Bil: 0,2 ‰

(Gjelder for fører av motorvogner, for eksempel bil, moped eller motorsykel)

Båt: 0,8 ‰

(Fritidsbåter og småbåter under 15 meters lengde)

Skip: 0,2 ‰

(skip med lengde over 15 meter)

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

Slik straffes promillekjøring

Hvis du kjører bil når du er påvirket av alkohol, vil du som hovedregel alltid kunne miste førerretten for en periode. Ved gjentakende eller spesielt alvorlige tilfeller kan man også risikere å miste førerretten for alltid.

Promillekjøring straffes også med bøter, og nivået

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

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

Fakta om promillekjøring:

Selv om de aller fleste er klart imot promillekjøring, viser anslag at det hver dag gjennomføres 14 000 kjøreturer med alkoholfpåvirket sjåfør på norske veier. En sjåfør med lav promille (0,2 – 0,5) har dobbelt så høyt risiko for skade som en edru sjåfør. Med promille over 1,5 er risikoen 65 ganger så høy.

I femårsperioden 2013 til 2017 ble i snitt 138 personer drept i trafikken hvert år. De siste årene har tallet på trafikkdrepte gått nedover. 74 prosent av de drepte i femårsperioden 2013-2017 var menn.

Omtrent hver femte dødsulykke på norske veier i 2017 var rusrelaterte. Det har de siste årene vært en stor økning i andre rusmidler enn alkohol. Alkohol er imidlertid fortsatt en stor utfordring i trafikken.

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

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

Er det lov å sitte på med en promillesjåfør?

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

I utgangspunktet er det ikke ulovlig å være beruset passasjer eller å ha med passasjerer i bilen som har drukket. Det er likevel viktig at det alltid er ro i bilen, så sjåføren kan konsentrere seg om trafikken. Alle sjåfører plikter å være «aktpågivende og varsom», ifølge vegtrafikklovens paragraf 3. Om fulle passasjerer forstyrrer kan det bidra til at sjåføren ikke har den nødvendige konsentrasjonen. Når man øvelseskjører blir både den som øvelseskjører og den som sitter på i passasjerforsetet regnet som sjåfører. Her kan altså begge straffes dersom en eller begge har drukket alkohol.

Hva med promille på sykkel?

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

Husk også på at du kan risikere egen og andres sikkerhet om du sykler i promille, og du kan bli straffeforfulgt for skader du begår selv om du har drukket. Tall fra 2014 viser at 10 prosent av dem som oppsøkte skadelegevakta i Oslo med sykkelskader var påvirket av alkohol eller annen rus i skadesituasjonen.

Straff for promillekjøring i utlandet

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

selv om lovbruddet er begått i utlandet. Promillegrensene i utlandet

I andre land kan andre regler for promillekjøring gjelde. Det er likevel verdt å merke seg at reaksjons- og konsentrasjonsevnen din blir svekket allerede ved lave nivåer av promille. Derfor risikerer du både ditt og andres liv om du drikker alkohol før du kjører bil – enten det skjer i utlandet eller i Norge. Merk også at flere land har skjerpede promillegrenser for kommersielle førere, eller for personer som nylig har fått førerkort. Noen land har også egne grenser for promillenivået i blodet og ved utånding.

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

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

Kilde: avogtil.no





Leder DHB Ung

ESTER MJØS



Hilsen fra leder i DHB Ung!

Denne våren er en spennende tid for DHB Ung. Vi er godt i gang med målene i handlingsplanen om å drive rusforebyggende arbeid blant unge, både gjennom arbeid med informasjon og holdningsfremmende tiltak.

Vi er i startfasen av å utvikle et undervisningsopplegg for videregående skole og ser frem til å komme i land med dette. I tiden fremover ønsker vi spesielt å rette arbeidet vårt mot ungdom og unge voksne. I denne alderen er gode rammer og tilgjengelig informasjon helt avgjørende for å kunne ta ansvarlige valg i møte med alkohol og rusmidler. Derfor ønsker DHB Ung å fortsette å aktivt jobbe med dette fremover.

Planen er at vi kan bruke dette undervisningsopplegget som et grunnlag for å dra rundt på flere ulike videregående skoler. Ønsket er at det skal oppmuntre elevene til å ta ansvarlige og selvstendige valg i møte med samfunnets normative alkohol- og ruskultur.

I tillegg til å utarbeide undervisningsopplegg, er vi i gang med å utarbeide nytt brosjyremateriell blant annet med unge voksne som målgruppe. Meningen er at vi skal ha materiell med oppdatert informasjon om organisasjonen og engasjementet vårt som et ledd i en større og langsiktig plan for medlemsverving. Siden vi står sterkere sammen gleder vi oss til å få med oss flere på laget!

Ved siden av arbeidet med undervisningsopplegg og brosjyremateriell er styret i DHB Ung opptatte av at DHB skal være aktive på sosiale medier. Blant annet kan dere finne oss under «dhbnorge» på Instagram og «Det Hvite Bånd» på Facebook. Her kommer det jevnlig ut informasjon om arbeidet og engasjerende artikler, så

jeg anbefaler dere å sjekke ut disse sidene!

DHB Ung er et godt sted å engasjere seg og vi vil gjerne ha med flere. Vi gleder oss til å komme videre med prosjektene og vise dere hva vi holder på med.

Er du mellom 6 og 26 år og ikke medlem i DHB Ung? Meld deg inn på <https://www.hviteband.no/Blimedlem/> i dag! Du er veldig velkommen med på laget!

Hilsen Leder i DHB Ung

- Ester Mjøs -



VÆR EN DEL AV ET POSITIVT MILJØ

Våg å si nei!

Velg rett!

Gode vaner,
venner og valg!

Barnesider fra 6–12 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.

RUSFRI
DHB **UNG**
VERDEN
Lever rusfritt fordi vi vil!

Hei!

Har du mye som er verdifullt?
Det trenger ikke være penger sølv eller gull....
Noe du er veldig glad i og passer veldig godt på!
Sykkelen din! En bok! Hunden din!
DU er verdifull som menneske
uansett om du eier mye eller lite.

For Gud er du det mest verdifulle han har!
Du er hans øyensten!

Derfor behøve du ikke å være redd når
alt stormer rundt deg og du hører mye
skummelt på TV.

God 17 mai!
Klem fra tante M ❤️



Hei Mitt navn er Rusfri Rev

Jeg sier «nei» til alt som
er skadelig for meg.

Når noen vil at du skal
prøve ting som du er
redd for, bare si «NEI»
som meg.

Det er godt å ha
voksne rundt seg til
å snakke med om alt.

VI SNAKKES!
Hilsen Rusfri Rev



Illustrasjon av Per Einar Lundgren





Vaffeltårn i rødt hvitt og blått!

Dette dekorative vaffeltårnet er enkelt å lage, og vil garantert imponere på 17. mai frokosten.

Du trenger:

1 dl sukker
3 egg
6 dl melk
1 dl smeltet smør
4 dl hvetemel
1 ts kardemomme
2 ts bakepulver
1 tube rød konditorfarge
1 tube blå konditorfarge
Til pynt:

1 boks vaniljekesam
Jordbær
Blåbær
Bjørnebær

Slik gjør du:

Visp egg og sukker lett sammen. Tilsett melk og smeltet smør. Bland hvetemel med kardemomme og bakepulver og bland dette i røren. Visp vaffelrøren til den er jevn og uten klumper, og la den svulle i 20 minutter.

Fordel røren i to boller, og rør inn rød konditorfarge i den ene og blå i den andre. Smør vaffeljernet godt med smør og stek på middels varme, så de beholder den flotte fargen og ikke blir brune.

Rett før servering legger du vafflene lagvis med vaniljekesam og pynter med jordbær, bjørnebær og blåbær på toppen.



HVILKET FLAGG HØRER TIL HVA LAND?

Guatemala

Australia

Mongolia

Canada

Salomonøyene

Ethiopia

Japan

Filippinene

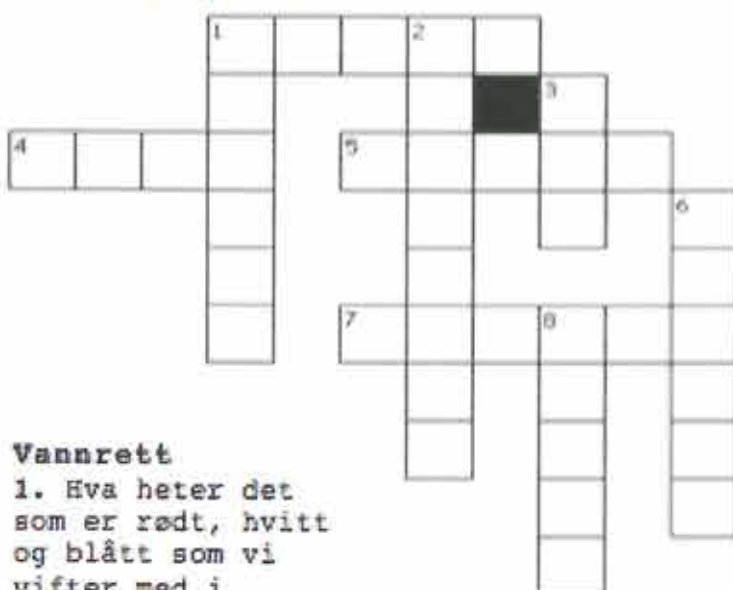
Israel

Latvia

Tyskland



17. mai-kryssord



Vannrett

1. Hva heter det som er rødt, hvitt og blått som vi vifter med i barnetoget?

4. Hva er det som ofte er laget av tøy og festet til en stang som vi kan se mange av i barnetog?

5. Hva heter festdrakten som mange kvinner og menn pynter seg med?

7. Ja, vi ...

Loddrett

1. Hva heter det som mange jenter har i håret for å pynte seg?

2. Hva fikk Norge i 1814?

3. Hvilken måned ble Grunnloven ferdig?

6. Hva heter kongen i Norge?

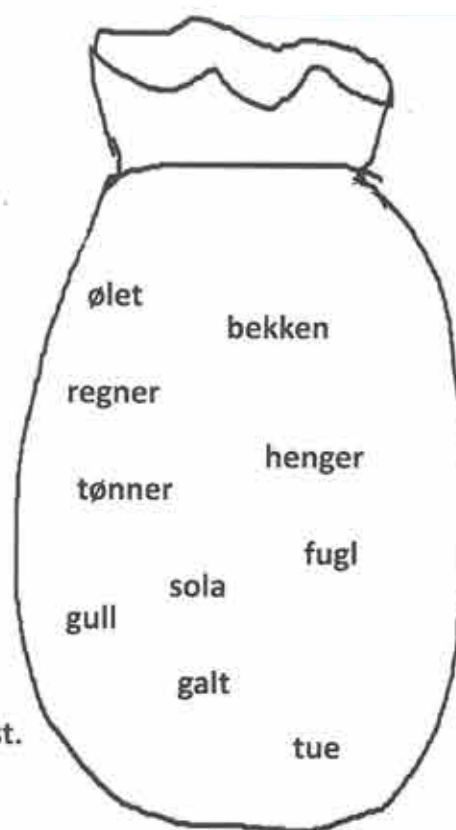
8. Hva kalles de som spiller i barnetoget?



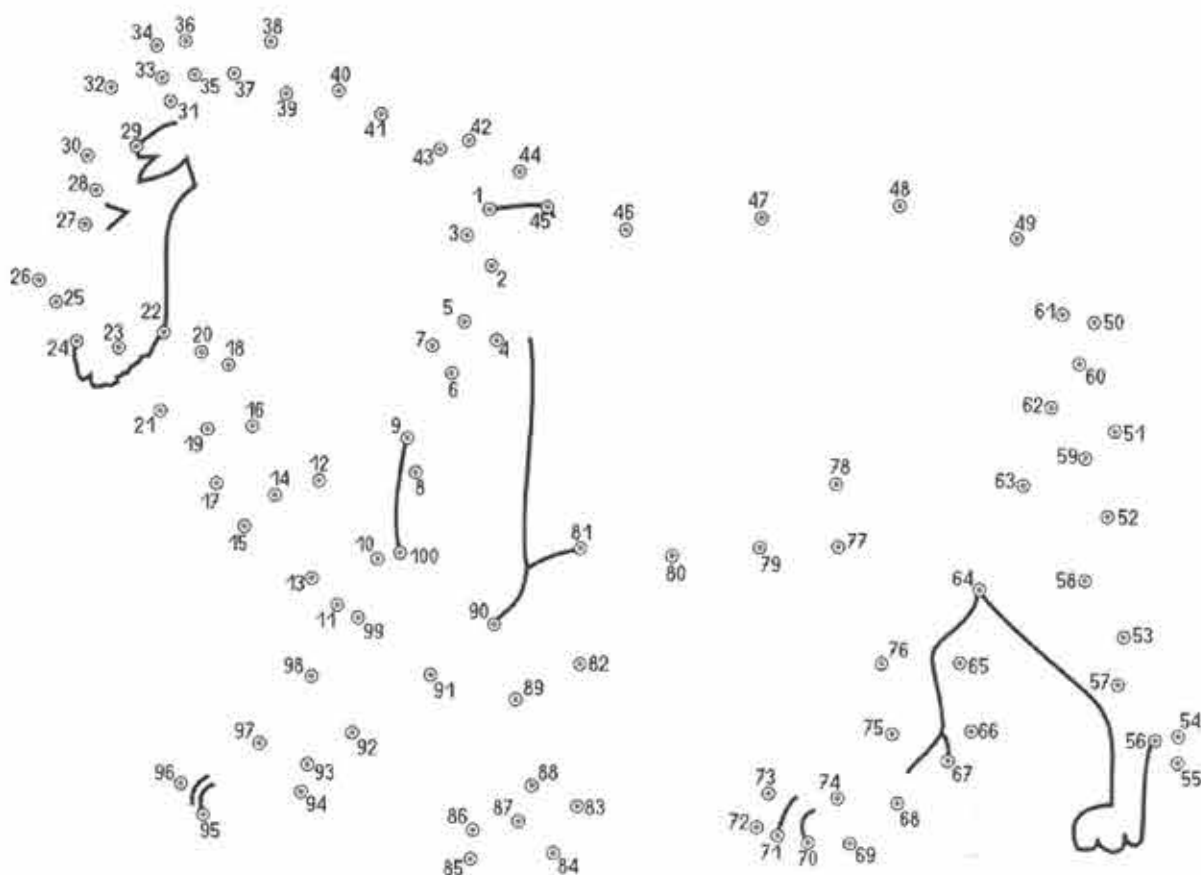
ORDTAK

FINN I SEKKEN DET ORDET SOM MANGLER I ORDTAKENE:

1. Når går inn, går vettet ut.
2. Tomme, ramler mest.
3. Gå over..... etter vann.
4. Når detpå presten, drypper det på klokkeren.
5. Aldri så.....,at det ikke er godt for noe.
6. Bedre med en.....i hånda, enn 10 på taket.
7. Det er ikkealt som glitrer.
8. Lita.....kan velte stort lass.
9. Høgtde, og sure er de, sa reven.
10. Når.....går ned i vest, arbeider den late best.



FØLG TALLENE FRA 1 TIL 100 OG SE HVA DYR DU FÅR FRAM.





UNG

UNGDOM OVER 13 ÅR

Lever rusfritt fordi vi vil!

THERE IS FREEDOM & POWER IN CHOOSING TO LIVE DRUG FREE

SPØRSMÅL

Jeg skal være russ til våren, men jeg har ikke lyst til å drikke. Har heller ikke lyst til at alle skal få vite at jeg ikke drikker. Det er snart avgangsballet, pleier det å være mulig å kjøpe alkoholfri drikke der? Hva med på russedåpen?



SVAR

Hei



Hvis du ikke ønsker å drikke, er det selvsagt helt i orden. Det er ditt og kun ditt valg hva du velger å putte i deg og ikke. Det er bra at du er obs på dine egne grenser og behov, og det er viktig at du ikke overskrider disse grensene. Vi forstår godt at du helst ønsker å holde dette valget for deg selv, men samtidig vil vi oppfordre deg til å være mest mulig åpen om dine valg, fremfor å forsøke å skjule og/eller bortforklare dem. Dette er noe det står respekt av, og hvis dine venner faktisk er gode venner, bør de også ha respekt og forståelse for dine valg og for den du er.

Hvilke drikkevarer som er tilgjengelige på avgangsballet og i russedåpen er dessverre umulig for oss å si, da dette vil variere fra sted til sted. Men sjansen er nok ganske stor for at det finnes alkoholfrie alternativer. Du kan også undersøke om man kan ha med medbrakt drikke.

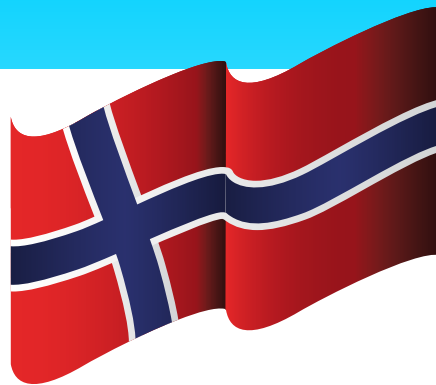
Vi vil også tipse deg om prosjektet Edruss (fra ungdomsorganisasjonen Juvente), som kanskje vil være nyttig for deg å se nærmere på. Se også vedlagte artikler for mer tips og informasjon.

Hilsen RUStelefonen 08588
www.rustelefonen.no



Ungdom over 13 år

SAMSON OLSEN



Tanker om påsken

Temperaturen stiger, og kulden forsvinner. Vi går mot lysere dager og vi har nettopp feiret påske. Påske er det viktigste for oss kristne. Det knytter et sterkere bånd, og det frisker opp troen vår. I påsken feirer vi minnet om Jesu lidelse, død og oppstandelse. Høytiden vår strekker seg fra Palmesøndag til Påskedagene.

Dette var altså en hektisk uke for Jesus. Bibelen forteller om at Jesus går fra festmåltid til død på noen få dager. Vi erkjenner fortvilelsen etter at Jesu nederlag, men det blir snudd til feiring på påskedagen da Jesus stod opp fra de døde. Markeringen av lidelsen startet i Jerusalem på 300-tallet, men denne uken har blitt til en høytid som nå har betydning for hele menneskeheten.

Jeg syns det er fascinerende å se hvordan denne høytiden eller uken har eskalert seg gjennom historien. For meg er påske en tid med familien, turgåing og frihet fra hverdagen. Palmesøndag til Påskeaften er det vi kjenner som den stille uke. Tidligere var ikke den stille uken en feiring. Da brukte man ikke orgelet i gudstjenesten og ringte ikke med kirkeklokkene. Arbeid skulle hvile både inne og ute. Til tross for at uken var stille, så var det håp til stede.

Påske var og er fortsatt håp for mennesker. Det er håp om at våren og sommeren kommer, men også et fornyet håp om at vi skal få leve livet vårt videre med Jesus. Påsken lar oss få et avbrekk fra hverdagen og gir oss muligheten til å friske opp både krefter og troen.

Den stille uke lever denne påsken også, og gir oss en god uke til å tenke over hvor heldige vi er. Andre kristne høytider for meg har mer glede i fokus, men det var slett ikke bare glede i det som hendte de dagene i Jerusalem for 2000 år siden.

Jesu døde på korset for å «tilgi oss vår skyld». Det var en offerdød for menneskenes synd som gir oss kristne en forsonet relasjon med Gud. Korset har så blitt selve symbolet på kristendommen. Men jeg har slitt med å forstå meningen med Jesu død. Hvordan kan skyld overføres noen andre? Hvordan kan Jesu død være et offer for oss? Budskapet forblir dessuten det samme for meg. Jeg ser et kors og husker på at vi fikk frihet i Jesu død og ble tilgitt for våre synder.

Samson Olsen







Vitnesbyrd fra Leder DHB Ung

ESTER MJØS

Livets tur!

I dag jeg lyst til å fortelle dere om «livets tur» og å ønske dere god tur!

Familien min er glad i å gå på lange fjellturer på sommeren, og kanskje er det derfra jeg har fått dette bildet jeg har med meg i hverdagen. Jeg liker å tenke på livet som en tur med Gud og meg både over skog og hei, og fjell og vidde.

Man kan aldri helt vite hva som venter seg når man legger ut på tur. Noen dager regner det og andre dager er det strålende sol. Noen dager er lengre enn andre og noen dager er finere enn andre. Sånn er livet på tur og det er akkurat sånn det skal være.

Jeg liker å tenke at vi tusler rundt gjennom livet, noen ganger i medvind bortover en vakker blomstereng, mens andre ganger i motvind og sludd opp mot en fjelltopp med dårlig sti. Kanskje er man i en lang dal man er godt kjent fra før eller kanskje man står ved en bakketopp – et skifte.

Tidene og omgivelsene skifter etter hvert som vi går på «livets tur», men vi er alltid på vei. Gud, jeg og sekken min.

Sekken på «livets tur» er på samme måte som sekken på en fjelltur fylt opp med mye rart. Sekken er fylt opp med dine egne minner, erfaringer og alt vi ellers måtte finne på veien. Sekken blir et samlested med skatter vi skal ta godt vare på, og jeg skal snakke mer om det i neste blad.

Jeg liker å se for meg at det er Gud som har laget turområdet jeg går i og kartet for livet mitt. Jeg synes det er godt å tenke på livet på denne måten. At selv om alt kan være nytt og fremmed, er det jeg som oppdager det for første gang heller enn at det ikke har eksistert før.

Et eksempel kan være at jeg står ovenfor et veivalg i livet. «Skal jeg gjøre det her, eller burde jeg heller gjøre det her?». Noen ganger synes jeg det er utfordrende å stå i slike valg. Jeg kan gå i dagevis å tenke og forsøke å vurdere hva som er lurt å gjøre, men fortsatt stå igjen

og ikke vite hva jeg skal velge. I disse situasjonene liker jeg å se for meg at valget et som et veikryss på «livets tur». Det er ikke alltid vi vet om vi skal gå til venstre eller høyre, men begge veiene fører frem til et nytt sted. Og det er fortsatt Gud, jeg og sekken som er på tur uansett hva du velger.

Selv om faser i livet kan være mer utfordrende enn andre kan vi hvile i at vi er på livets tur der Gud er turplanleggeren. Om jeg ikke ser hva som er rundt neste sving, trenger jeg ikke bekymre meg. For Gud vet, Han har en plan og Han er glad i meg. Jeg tror vi er skapt til å leve på jakt etter Guds velsignelser. De dukker opp i ulike former, i alle mulige størrelser og på aller verdens tidspunkt. Det hender de er så store og åpenbare at det er vanskelig å se forbi dem, men andre må vi ha øynene oppe for og lete etter. Jo mer vi leter, desto mer finner vi.

Dette perspektivet og bildet på livet minner meg på at livet er en tur og en oppdagelsesferd i trygge omgivelser. Med Gud og sekken av erfaringer skal vi få lov til å gå gjennom livet på let etter Hans velsignelser. Lykke til på ferden, og god tur!

Jeg tror mye godt begynner i det små og vokser derfra. Min oppfordring til deg i tiden fremover er å ta initiativ til en kopp kaffe eller ta en ekstra telefon. På den måten kan vi sammen gjøre en forskjell!

Vh Ester Mjøs
Leder for DHB Ung



Ro i en urolig tid

Det er ikke lett å si noe fornuftig om tiden vi lever i nå. Jeg er ingen ekspert på hverken krig, fred, politikk eller filosofi. Likevel har jeg litt erfaring med å være urolig, og det tror jeg det er mange som er nå.

For det første, så tror jeg det er viktig å understreke at det er ikke rart vi er litt urolige akkurat nå. Det er plutselig krig i verden i nærheten av oss, og det kan det være grunn til å være litt redd for. Frykt er en ubehagelig, men viktig følelse, som forsøker å beskytte oss fra fare. Redsel gjør at vi lettere mobiliserer oss og forbereder oss på ting som kan virke truende.

Selv om frykt er en fantastisk lur følelse vi er heldige å være utstyrt med, kan det likevel være fornuftig å forsøke å tenke gjennom hvor mye redd vi trenger å være. Det kan være vanskelig å styre følelser, og kanskje spesielt frykt. Frykt er en følelse som «skruer av» hjernen litt, slik at vi skal kunne handle fortest mulig under faresituasjoner. Likevel tror jeg det viktigste vi kan gjøre for å reagere på frykten, er å tenke gjennom hva vi kan gjøre med situasjonen, selv om det er utfordrende.

Fins det noe vi kan gjøre med situasjonen? Da kan vi gjøre det. Men akkurat i situasjonen vi er i nå er det kanskje ikke så mye vi kan gjøre. Vi som enkeltmennesker kan ikke få slutt på krigen alene. Derfor er det kanskje ikke opp til oss å bekymre oss heller, hvis ikke det er vi som har mulighet til å forandre situasjonen.

Det kan være vanskelig å tenke slik, men jeg tror vi vil kunne slippe litt redsel og uro hvis vi innser at verdens byrder ikke ligger på våre skuldre. Vi må akseptere at vi ikke har kontroll over situasjonen, og prøve å gjøre det beste ut av dagene vi har likevel. Hvis noe farlig først skulle skje, så er det bedre at vi har hatt gode dager på forhånd, enn at vi har slitt oss ut på å være redd. Det er ikke mye vi kan gjøre for å forberede oss på uforberedte farer uansett, så vi kan like godt prøve å ha det bra i mellomtiden.

Som hypokonderlegen sier (gjengitt fra hukommelsen): «Jeg pleier å glede meg på forhånd. Hvis det likevel går dårlig, så har jeg i hvert fall fått gleden én gang!»

I tillegg kan vi vende oss til Jesus, som flere ganger i Bibelen adresserer hvordan vi skal forholde oss til uro:

«Derfor sier jeg dere: Vær ikke bekymret for livet, hva dere skal spise, eller hva dere skal drikke, heller ikke for kroppen, hva dere skal kle dere med. Er ikke livet mer enn maten og kroppen mer enn klærne? Se på fuglene under himmelen! De sår ikke, de høster ikke og samler ikke i hus, men den Far dere har i himmelen, gir dem føde likevel. Er ikke dere mer verdt enn de? Hvem av dere kan vel med all sin bekymring legge en eneste alen til sin livslengde? Og hvorfor er dere bekymret for klærne? Se på liljene på marken, hvordan de vokser! De strever ikke og spinner ikke, men jeg sier dere: Selv ikke Salomo i all sin prakt var kledd som en av dem. Når Gud kler gresset på marken så fint, det som gror i dag og kastes i ovnen i morgen, hvor mye mer skal han ikke da kle dere – dere lite troende! Så gjør dere ikke bekymringer, og si ikke: 'Hva skal vi spise?' eller: 'Hva skal vi drikke?' eller: 'Hva skal vi kle oss med?' Alt dette er hedningene opptatt av. Men den Far dere har i himmelen, vet jo at dere trenger alt dette. Søk først Guds rike og hans rettferdighet, så skal dere få alt det andre i tillegg. Så gjør dere ingen bekymringer for morgendagen; morgendagen skal bekymre seg for seg selv. Hver dag har nok med sin egen plage.»

Vi trenger altså ikke bekymre oss på forhånd. Jesus sier at vi kan stole på at ting vil ordne seg. Det vi kan forholde oss til er det som skjer her og nå, og heller jobbe for at det er bra.

På samme måte står det i 5. Mosebok 33, 25 at «Som dine dager er, skal din styrke være!». Det kan vi stole på. Hvis vi får noe utfordrende over oss, så kan vi vite at vi vil få styrke til å takle det.

Hilsen Selma Joyce Olsen



Rus kan føre til psykisk lidelse

Forskning viser også at man helt klart kan få psykiske problemer av å ruse seg. Det er for eksempel rapportert flere tilfeller hvor bruk av syntetisk cannabis, et rusmiddel som har blitt langt mer potent de siste årene, har ført til et langvarig psykoseproblem.

Disse psykosene kan nemlig være så groteske at du påfører hjernen din et traume, som igjen kan utløse PTSD. Pasienter med denne form for psykose forteller ofte at de blir hjemsøkt av «flashbacks», og at psykosen har endret deres syn på verden.

Dessverre er det også slik at dersom man først har opplevd en psykose, er hjernen mer sårbar for å få det igjen.

Mest sårbare er unge mennesker, fordi hjernen ikke er utviklet ennå. Dette gjør at man blant annet har mindre kunnskap til å fortolke verden. For jo bedre grunnlag og gode førstegangsopplevelser man har, jo bedre rustet er man til å håndtere en eventuell psykose.

Rusmidler kan også føre til angst, depresjon og søvnløshet, men dette går vanligvis fort over igjen dersom man slutter å bruke rusmidler og ikke hadde problemer med dette før bruken startet. I teorien vil det derfor være lettere å behandle folk som har et rusproblem og senere fikk psykiske problemer enn omvendt.

I virkeligheten derimot stemmer ikke alltid dette fordi årsakene til at du begynte å ruse deg, kan være minst like vanskelig å hankses med.

I tillegg kan livet som rusavhengig i seg selv være mentalt belastende, spesielt for de som lever på gata. Bor man på gata er man for eksempel mye mer utsatt for overgrep og vold, noe som kan være svært traumatiserende.

Men også andre faktorer, som opplevelsen av utenforskap, stigmatisering, det å være sosialt isolert med lite nettverk, ha økonomiske problemer, dårlig kosthold og helse, eller ha sittet i fengsel, kan være så belastende for psyken at man som rusavhengig begynner å slite mentalt.

Utfordrende å behandle

Å behandle personer med rusproblemer og psykiske lidelser er svært utfordrende. Dette fordi rusmidler både kamuflerer og forsterker psykiske symptomer. Det kan derfor være svært vanskelig å vite hva som er effektene av å innta rusmidlene og hva som faktisk er den psykiske lidelsen.

Når man er rusa eller lider av rusabstinenser kan man for eksempel få symptomer man også ser ved psykiske lidelser, noe som igjen kan øke faren for overdiagnostisering.

Rusutløsende angst for eksempel, vil jo forsvinne etter kort tid og er ikke nødvendigvis noe man vil trenge

behandling for. Da er det svært uheldig om pasienten får et målrettet behandlingsopplegg som i hovedsak fokuserer på å behandle angsten dersom det egentlig foreligger helt andre årsaker til at man ruser seg. Mange sliter også med mer enn bare én psykisk lidelse, noe som kan være vanskelig for behandlerne å avdekke.

Det er for eksempel ikke uvanlig å kan ha et alkoholproblem, samtidig som man lider av både angst og depresjon. Andre derimot kan for eksempel ha tilstanden ADHD, være avhengig av cannabis og lide av psykose.

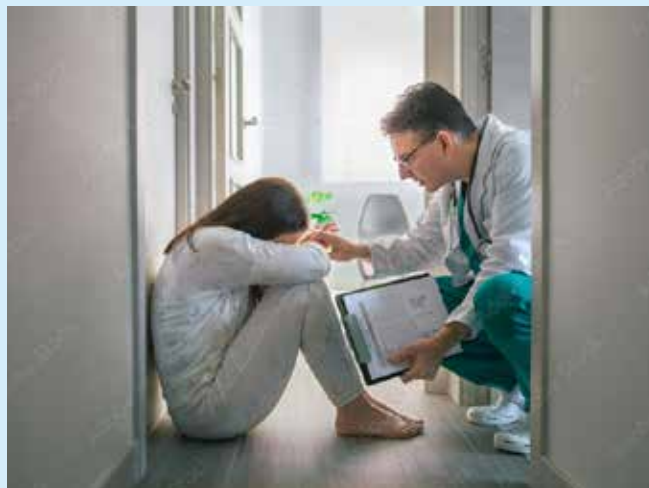
Fokus på helhetlig behandling

I tillegg er det viktig å tenke å huske på at årsakene til at man ruser seg ikke nødvendigvis bare er psykiske. Mestring og tilhørighet er avgjørende for de fleste mennesker for å ha det bra. Andre forhold, som arbeid, boligforhold, økonomi, fritid, familie og sosial omgangskrets, spiller derfor også ofte inn.

For å bli frisk er det derfor viktig at man alltid tar utgangspunkt i rusens funksjon; Hvilke problemer føler man at rusen løser?

Det kan være man bruker rusmidler for å dempe angsten sin, men det kan også være at man for eksempel ruser seg for å dekke behovet for tilhørighet, som man føler blir ivaretatt gjennom å være en del av et rusmiljø. Det er derfor viktig at man prøver å kartlegge alle årsakene dersom man skal lykkes med behandlingen.

Kilde: blakors.no



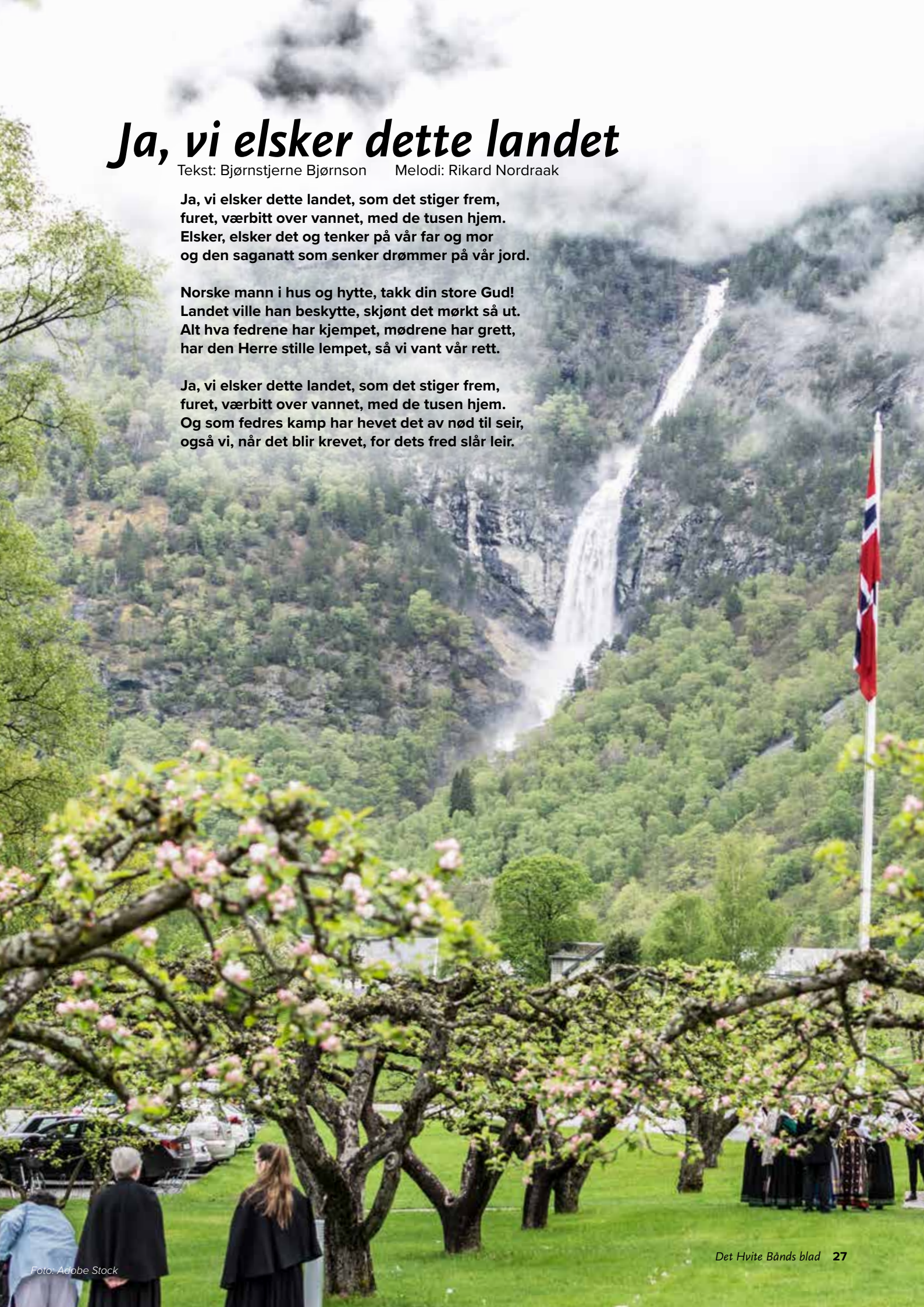
Ja, vi elsker dette landet

Tekst: Bjørnstjerne Bjørnson Melodi: Rikard Nordraak

Ja, vi elsker dette landet, som det stiger frem,
furet, værbit over vannet, med de tusen hjem.
Elsker, elsker det og tenker på vår far og mor
og den saganatt som senker drømmer på vår jord.

Norske mann i hus og hytte, takk din store Gud!
Landet ville han beskytte, skjønt det mørkt så ut.
Alt hva fedrene har kjempet, mødrene har grett,
har den Herre stille lempet, så vi vant vår rett.

Ja, vi elsker dette landet, som det stiger frem,
furet, værbit over vannet, med de tusen hjem.
Og som fedres kamp har hevet det av nød til seir,
også vi, når det blir krevet, for dets fred slår leir.





Ein kamp verdt å kjempa

Gjennom livet og historia vil me som enkeltmenneske og nasjonar møta på utfordringar og kampar som må kjempast. Nokre kampar kan kjennast små og andre uovervinnelege. Kampane er fysiske og åndelege. Mennesker vert såra og liv går tapt. Krigar vert utkjempa og fylgjene er katastrofale.

Som kristne er me kalla til å stå i stridar. Då er det godt å tenkja på at «Herren er hærmerket mitt.»

«Ver ikkje redde! Stå berre fast, så skal de sjå korleis Herren hjelper dykk i dag! Herren skal strid for dykk, og de skal vera stille»

«Frå Nord skal ulykka sleppast laus over alle som bur i landet. For sjå, eg kallar på alle folk i rika der nord, seier Herren.

Ef. 6.10

Til sist: «Ver sterke i Herren og hans veldige kraft!

Ta Guds fulle rustning på, så de kan stå dykk mot djevelens lumske åttak. For vi har ikkje strid mot kjøt og blod, men mot makter og herredøme, mot verdens herrar i dette mørkret, mot vondskapens andehær i himmelrømda.»

Ta difor Guds fulle rustning på, så de kan gjera motstand på den vonde dagen, vinna over alt og verta ståande.

«Så stå då med sanninga til belte om livet og rettferda til brynje, og lat fredens evangelium gjera dykk budde til å gå i strid.

«Ta framfor alt trua til skjold!»

Med den kan de sløkkja alle gloande piler frå den vonde. Og ta frelseshjelen og Andens sverd som er GUDS ORD. Gjer dette i BØN og legg alt fram for Gud! Vak og hald ut i bøn for alle dei heilage.

«Stig du fram for Gud for folket og legg sakene deira fram for han!»

«For Herren er ein Gud som allting veit, han prøver kvar ei gjerning.»

Stridsmenns bogar vert brotne, men dei trøytte bur seg med kraft.»

Den største kampen står gjerne i oss sjølve. Er eg villig til å leggja ned alt mitt eige, for så kvar dag å ta opp korset og fylgja Herren. Det er ein pris å betala, men det er ein KAMP VERDT Å KJEMPA!

Kjære bønester!

Ta fram Bibelen din og bruk tid innfor Herren i bøn. Den største og mektigaste hæren i verda er mennesker på kne innfor Herren. Seieren er sikra på alle plan. « Dersom då dette folket som mitt namn er nemnt over, gjer seg lite og mjukt og BED, søker meg og vender om frå si vonde ferd, så vil eg høyra det i himmelen, tilgje synda deira og bota brestene i landet.» 2 Krøn 7.14

Land, land høyr Herrens ord.» «Vak og be!» «Gå du! Herren vil vera med deg.»

Det vil alltid vera kamp på Guds ord. Det vil alltid vera motstand i forkant, for kvart menneske som tek imot Jesus som sin Herre og Frelsar.

Tenk me har fått det store privilegium kjære DHB søster å bringa evangeliet ut i ord og gjerning til våre medmennesker som kjempar sine livs kampar.

Me er under Herrens banner og kjempar for Gud, heim og alle folk.

FRED VERE MED DEG!



Husk 12 bønner!

Det er alltid noen som ber rundt hele verden





Ensomhet blant eldre mennesker har blitt et viktig tema i to år med pandemi. Dette temaet blir belyst i artikkelen under. Som Hvite Bånd søstre har vi til alle tider blitt oppmuntret til besøkstjeneste, det ser ut til at det er viktigere enn noen gang. Finnes helt sikkert noen i vårt nabolag som trenger en oppmuntring.

Hilsen Helga

Ensomhet blant eldre i Norge

Eldre er en voksende gruppe i Norge. Fra 67 års alder regnes man som eldre og mens gruppen i dag utgjør ca. 15% av befolkningen, vil andelen stige til 21% i 2050. Ensomhet blant eldre er et økende folkehelseproblem, ikke bare fordi det blir flere og flere eldre, men også fordi de er mer ensomme enn resten av befolkningen. Mens 16 % av alle nordmenn plages av en følelse av ensomhet, er tallet så høyt som 30% blant eldre over 75 år.

Sosial isolasjon og ensomhet rammer de mest sårbare menneskene i samfunnet hardest. Særlig eldre som bor alene og er hjelpetrequende er utsatt for, og preget av sosiale tap og alvorlig sykdom som kan føre til sorg, savn, utrygghet og ensomhet. I fremtiden vil enda flere eldre bo alene i egen bolig, da det er et uttalt politisk mål at eldre skal bo hjemme så lenge som mulig. Det er delvis fordi det er billigere at personer bor hjemme, siden langtidsopphold på institusjon er veldig kostnadskreven for trykkesystemet, men det er også fordi det for de fleste er viktig å kunne bo hjemme så lenge som mulig, selv med høy alder og helsesvikt.

Ensomhet innebærer ikke bare at man går glipp av gleden ved å være sammen med andre, man går også glipp av helsegevinsten ved å være en del av et fellesskap. Flere studier understreker at følelsen av ensomhet er skadelig og vi vet at ensomhet kan bidra til at man spiser mindre, sover dårligere, ikke klarer å være i nødvendig aktivitet og at man er mer utsatt for ulike sykdommer som f.eks. hjertesykdommer, infeksjonssykdommer og psykiske lidelser.

Å forebygge ensomhet

Det er primært det offentlige som i dag ivaretar befolkningens helsebehov. Det er kommunene som har ansvaret for hjemmetjenester og langtidsinstitusjoner, og dermed også har ansvaret for de fleste eldres omsorgsbehov. I Forskrift om kvalitet i kommunale helsetjenester er det eksplisitt nevnt at tjenestetilbudet skal legge til rette for sosiale behov som mulighet for samvær, sosial kontakt, fellesskap og aktivitet.

Allikevel viser studier at mindre enn 40% av sykepleiere i de kommunale helse- og omsorgstjenestene sier at de har tid til å ivareta pasienters behov for omsorg, sosial kontakt og fellesskap. Ofte dreier dette seg om manglende ressurser, og psykososiale behov nedprioriteres til fordel for fysiske.

Det er all grunn til å forebygge ensomhet, men ensomhet er et vanskelig «problem» å løse. For eldre er ensomhet ofte knyttet til fravær av nære personer, og kanskje er løsningen like vanskelig som den er enkel, nemlig at ensomhet løses ved at mennesker møtes og blir kjent. Eldre som sliter med ensomhet og depresjon bør få tilbud om tiltak som bryter ensomheten, på lik linje med yngre mennesker. Man trenger arenaer der man kan bli kjent i trygge omgivelser og på egne premisser.

Det finnes allerede flere tilbud for eldre som forebygger ensomhet, som f.eks. seniordans, gå-grupper for eldre og seniorkor. Mange kommuner og frivillige organisasjoner har besøks- og aktivitetsvenner og andre prosjekter som kobler sammen personer som er utsatte for ensomhet. Stiftelsen «Livsglede for eldre» sørger for at barnehagebarn, skoleelever, studenter og lokale ildsjeler møter eldre og bidrar i eldreomsorgen.

Å sørge for at eldre har digital kompetanse er også et viktig tiltak for å forebygge ensomhet, og teknologiske verktøy kan mobilisere pårørende og bidra til samhandling mellom generasjoner. Det er også foreslått å opprette moderne boligformer for eldre hvor sykehjem og omsorgsboliger har bibliotek, kino, kafe, konserthall eller badeanlegg slik at eldre som blir flyttet inn på institusjon skal ha mulighet til å delta i samfunnslivet og kulturlivet. I et slikt bosamfunn kan eldre delta i forskjellige aktiviteter uten å måtte ta på seg jakken.





Avdeling Famile

BRITA NILSSEN



I dagsavisen Dagen 18.02.22 finner vi dette bildet med tekst i store, fete typer:

"Alkoholbruk koster Norge 100 milliarder kroner hvert år!"

"Tapte leveår og redusert livskvalitet er den suverent største utgiftsposten knyttet til alkoholbruk i Norge."

-Generalsekretær i Actis, Inger Lise Hansen og Generalsekretær i Blå Kors, Trine Svendsen deltok i paneldebatt sammen med to politikere i forbindelse med presentasjon av rapporten som selskapet Oslo Economics har utarbeidet og laget på oppdrag av organisasjonene Actis, Av-og-til og Blå kors.

Seniorøkonom Hanna Løyland presenterte rapporten, hun sa blant annet; "85 prosent av alle nordmenn bruker alkohol, og at 34 prosent av oss drikker alkohol ukentlig. 15 prosent drikker ikke i det hele tatt. Hun påpekte blant annet at om lag 280.000 mennesker her i landet er sterkt påvirket av familiemedlemmers alkoholproblemer. Av dem er 90.000 barn. Foreldres alkoholbruk kan få store negative konsekvenser for barna senere i livet, understreket Hanna Løyland.- Det er både skremmende og tragisk at i vårt land Norge, som rangerer høyt på listen over land der det er godt å bo, og er et av de landene der innbyggerene er av de lykkeligste i verden, vi har 90.000 barn som er sterkt påvirket av familiemedlemmers alkoholbruk. Det 90,000 for mange!

At "tapte leveår og redusert livskvalitet er suverent største utgiftsposten knyttet til alkoholbruk", er alvorlig nok, men det menneskelige aspektet er vel så alvorlig. Det er redusert livskvalitet for mennesker i alle samfunslag og aldersgrupper. Det er mye lidelse bak det utsagnet.

I overnevnte artikkel fra Dagen, sier Generalsekretær Trine Svendsen i Blå Kors at "-regjeringen har som mål å redusere bruken av alkohol med ti prosent innen 2025. -Myndighetene deler målsettingen med WHO, og vi vet at det vil ha en veldig stor økonomisk gevinst for samfunnet om vi når målet.

-Svendsen sier videre at god alkoholpolitikk tar høyde for at alkohol faktisk er et rusmiddel, og ikke en vanlig vare." noe vi i DHB alltid har hevdet.

For vi vil fortsette fra vårt ståsted, og være med i bekjempelsen av alkoholbruk og rusmidler. Vi mener det er viktig å påvirke og oppmuntre våre medmennesker til å vise ansvar for sine handlinger. Det får konsekvenser for oss selv, vår nære familie, og samfunnet vi lever i hvordan vi forholder oss til alkohol og rusmisbruk. En ting er store utgifter og kostnader for samfunnet, men konsekvensene for den enkelte er det tragiske.

Den reklamen som annonserer med stor frimodighet og ser ut til å ha slått rot i folkesjela;" Fordi jeg fortjener det! Fordi det er best for meg!" er en forferdelig og ødeleggende holdning når den får gjennomsyre et samfunn. Den tar lite hensyn til medmenneskene du har rundt deg.

Familien er en viktig arena der barn og unge får tydelige rollemodeller, der foreldre og foresatte kan gi råd og veiledning om farene ved alkoholbruk og andre rusmidler.

Derfor må ikke vi i DHB slutte med å advare, informerer og oppmuntre unge og eldre, barn og voksne om at totalavhold er det beste.

Brita Nilssen



I kveld er det lov
å være edru

RUSFRI
dag
8. juni

Rusfri dag 8. juni

Denne dagen oppfordrer Frelsesarmeen alle til å vise solidaritet med dem som lider under egen eller andres rusbruk.

Med Rusfri dag setter Frelsesarmeen hvert år søkelys på hva rusmidler gjør med oss, og oppfordrer folk til å avstå fra alkohol og annen rus.

Fra vi første gang arrangerte dagen i 2011, har responsen vært overveldende, og temaet engasjerer tusenvis av mennesker hvert år.

Over hele landet ønsker vi hvert år at folk skal møte gode ambassadører og ildsjeler som ønsker folk god Rusfri dag og en god sommer. Dessverre må vi vente enda et år med å møtes fysisk i gater og på torg, men vi markerer det digitalt.

Dagen skal uansett være en dag for solidaritet og ansvar, og med Rusfri dag ønsker vi å vise at rusfrihet også er frihet fra skade og utrygghet.

DET HVITE BÅND STØTTER DETTE!

Hvordan kan du markere dagen?

Vis din støtte til dem som lider på grunn av egen eller andre folks bruk av rus ved å avstå fra alkohol og andre rusmidler denne dagen.

Du kan også vise andre at du markerer dagen ved å takke ja til å bli med på Facebook-arrangementet vårt og ved å bruke Rusfri dag-filteret på Facebook-profilen din.

Frelsesarmeen har i år valgt å treffe målgruppa digitalt på sosiale medier-plattformer der de er. Et av de største influenser-navnene vi har med oss til å si noe om dagen på sine kanaler, er Helsesista. Kommer du over poster på sosiale medier lagt ut av kjente (eller ukjente) influensere, er det bare å dele innholdet i dine kanaler også.

Det vil også bli lagt ut artikler på www.frelsesarmeen.no om dagen som du kan dele digitalt.



Russ og alkohol

For mange heng russefeiring og alkohol nøye saman. Men nokre av drikkemønstra det blir oppfordra til, kan vere direkte livsfarlege - særleg for jenter. Det er elles gjort lite forskning på kva for følgje rusmiddelbruken under feiringa kan ha.

- Å styrtdrikke store mengder alkohol er svært farleg. Det er ekstra farleg å drikke på tom mage fordi alkoholen då går fortare over i blodet. Du må varsle medisinsk personell viss du ser nokon som blir dårleg, seier Liv Ingrid Flø Beck, seniorrådgivar på Giftinformasjonen ved Folkehelseinstituttet.

Forskjell på gutar og jenter

Jenter vil som regel få høgare promille enn gutar dersom dei drikk same mengd alkohol. Ein av grunnane til dette er at alkohol fordelar seg i vasshaldig kroppsvev som for eksempel muskelvev. Sidan gutar ofte har meir musklar og større kropp enn jenter, har alkoholen meir vatn å fordele seg i. Hos jenter fordeler alkoholen seg i rundt 50-70 prosent av kroppsvekta, hos gutar rundt 60-80 prosent.

Kva skjer når promillen stig?

1 promille er det samme som 1 gram alkohol per kilo blod. Som tommelfingerregel vil promillen gi desse verknadene, men det kan vere store variasjonar frå person til person:

Omkring 0,5 promille: Ein kjenner seg lett påverka.

Mellom 0,5 og 1 promille: Ein blir meir kritikklaus og risikovillig.

Over 1 promille: Balansen blir dårlegare, talen snøvlete og kontroll med rørsler blir forverra. Ein blir trøtt og sløv og kan bli kvalm.

Over 1,5 promille: Dei fleste får problem med å hugse. Problema med å hugse aukar med stigande promille.

Svært høg promille: Medvitet blir nedsett og ein kan bli medvitslaus. Pustesenteret i hjernen kan bli hemma. Oppkast er vanleg. Promille over 3 kan vere dødeleg. Risiko for død aukar sterkt også ved promille lågare enn 3, viss ein samtidig har brukt f. eks middel som roar ned, sovemiddel, smertestilande middel eller middel mot epilepsi.

Generelt

Når promillen stig, klarer du ikkje ta vare på deg sjølv på same måte som når du er edru. Du blir meir utsett for skader og ulykker, både i trafikken og elles.

Dersom du søv tungt med høg promille, kan du kaste opp i søvne utan å merke det. Dersom oppkastet kjem over i lungene, kan du bli kvalt. Sjå også: Faktaark om virkningene av alkohol på sentralnervesystemet og kroppen forøvrig, Oslo universitetssykehus' nettsider.

Kilde: FredrikPino Grunberg

Giftinformasjonen har rekna ut om lag kor høg promille ei jente på 50 kg og ein gut på 75 kg vil få viss dei følgjer knutereglar for drikking av øl og vin på tid.

Dette er teoretiske verdiar, og det kan vere stor forskjell på symptom hos personar med same promille. Ved ei alkoholforgiftning vil det alltid vere symptoma som er avgjerande for kva slags behandling som er nødvendig.

Ta vare på kvarandre

– Kva bør ein gjere dersom ein medruss blir dårleg?

– Kontakt helsepersonell. Legevakt har telefonnummer 116 117 over heile landet. Ambulanse når du på telefon 113. Pass på medrussen til hjelpa kjem. Dersom personen søv eller er bevisstlaus, sørg for stabilt sideleie for å unngå at eventuelt oppkast kjem ned i luftvegane, seier Beck.

Kilde: FHI.no



Ta vare på hverandre!

Slik virker promillen

1,5 PROMILLE

- Problemer med hukommelsen.
- Vanskelig å snakke klart.
- Ravende gange.
- Følelsesutbrudd: Du kan bli aggressiv eller begynne å gråte.

1,0 PROMILLE

- Balansen blir dårligere.
- Talen blir snøvlete.
- Du kan føle deg trøtt og kvalm.

0,5 PROMILLE

- Du blir mer risikovillig.
- Du blir dårligere til å reagere riktig på en situasjon.

3,0 PROMILLE

- Du nærmer deg bevisstløs tilstand.
- Du har ikke kontroll over urinblæren.
- Høyere promille kan være dødelig.
- Oppkast er vanlig.

0,8 PROMILLE

- Du blir høyrøstet.
- Refleksene blir langsommere.
- Reaksjonstiden og koordinasjonen blir dårligere.
- Synet svekkes.
- Selvtilliten kan bli overdreven.

0,2 PROMILLE

- Evnen til selvkritikk svekkes.
- Presisjon og reaksjonsevne begynner å bli dårligere.

Kilder: Vinmonopolet, Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet



31. mai Verdens røykfrie dag

WHOs medlemsland vedtok å opprette en antirøykedag i 1987. Målet med dagen er å skape oppmerksomhet om helseskadene og risikoen nikotin

Verdens tobakksfrie dag har blitt markert i Norge den 31. mai hvert år siden 1988.

Helseskader og tobakk

Temaet for 2018 er "Tobacco and heart disease". Kampanjen vil sette fokus på linken mellom tobakk og hjerte- og karsykdommer, inkludert slag. Til sammen er disse sykdommene blant verdens hyppigste dødsårsaker. Kampanjen vil også se på hva enkeltmennesker og styresmakter kan gjøre for å redusere risikoen for sykdom fra tobakk. Kampanjen vil i tillegg fremme globale initiativ og muligheter for å håndtere tobakkepidemien og dens innvirkning på folkehelsen.

Den globale tobakkepidemien dreper mer enn 7 millioner mennesker hvert år, hvorav 900 000 er ikke-røykere som dør av passiv røyking. Mer enn 80% av de 1 milliard røykere verden over lever i lav- og mellominntektsland.

Helsedirektoratet endret i 2007 navnet fra Verdens røykfrie dag til Verdens tobakksfrie dag. Bakgrunnen for dette er at begrepet tobakk omfatter både snus og røyk. I tillegg bruker Verdens helseorganisasjon (WHO) begrepet World No Tobacco Day om denne dagen.

Kilde: FN.no

Visste du dette?

Bli medlem i
Det Hvite Bånd!



Margaret Østenstad, Verdensleder



Sør Korea - Professor Dr. Jung Joo Kim Nesteleder Verden og feltarbeider for koreanske misjonærer.

World Women's Christian Temperance Union (Verdens Hvite Bånd) ble grunnlagt i USA for mer enn et århundre siden for å kjempe mot "alkoholens ondskap", og har vokst til en verdensomspennende organisasjon som konfronterer 21. århundres sosiale sykdommer som inkluderer alt fra narkotikaavhengighet til internettpornografi og menneskehandel.

Organisasjonen holdt sin 40. treårskonferanse i Ottawa 18.-24. august. Rundt 200 deltakere hørte at arbeidet deres aldri har vært viktigere i en verden som er plaget av økende avhengighetsnivå og mange andre sosiale problem.

"Ditt arbeid, dine mål har aldri vært mer relevante," sa Rick Hiemstra, en representant fra Evangelical Fellowship of Canada. "Avhengighet lammer fortsatt mange liv, og regjeringer beveger seg for å normalisere og legalisere marihuana i Canada.

"Kvinner er fortsatt fanget i prostitusjon og er offer for menneskehandel," sa han. "Ny gjennomgripende avhengighet som internettpornografi skaper et klima for all slags utnyttelse, mens de bryter opp familier og ødelegger folks evner til å danne dem."

Organisasjonen startet på 1800-tallet da det ikke fantes noe offentlig sikkerhetsnett for å hjelpe familier som var fattige eller kvinner som ble fysisk misbrukt som følge av alkoholavhengighet. Det var blant de forskjellige sosiale evangeliebevegelsene fra den tiden, som avskaffelsen av slaveri, som ikke bare bidro til å få til forbud i USA, men også med å oppnå alkoholforbud eller restriksjoner i de fleste kanadiske provinser utenfor Quebec. Den ikke-sekteriske kristne bevegelsen spilte også en stor rolle i å oppnå stemmerett for kvinner.

I dag er organisasjonen opptatt av forebygging av avhengighet, fremme edruelighet, opplæring om sosiale og fysiske effekter av avhengighet, beskyttelse av familien, arbeide for godt medborgerskap, kvinners sikkerhet og rettferdige lover.

"Her i Canada og rundt om i verden har WWCTU vært en pioner i hvordan man kan arbeide lokalt for moralske reformer i individuelle liv, samtidig som de har tatt til orde for sosial reform på ulike myndighetsnivåer," sa Hiemstra til samlingen av kvinner fra så langt unna som New Zealand, Korea, Norge og Zimbabwe. President, Margaret Østenstad i Norge, minnet deltakerne om at organisasjonens første verdenskongress i 1891, ble avholdt for å øke bevisstheten om den forferdelige situasjonen for familier som sliter med avhengighet, vold i hjemmet, gambling og prostitusjon. De kjempet også mot utrygge arbeids- og leveforhold som innvandrere stod overfor i storbyer som Chicago, hvor uhygieniske boforhold og sykdom var vanlig.

Østenstad sa at organisasjonen tok på seg oppgaven med å "utdanne folk om farene ved alkohol, pluss håndsrekning til de fattige."

Hun siterte tall fra Verdens helseorganisasjon som viser en skadelig sammenheng mellom bruk av alkohol og infeksjonssykdommer og vold. 20 prosent av all familievold tilskrives alkoholbruk, sa hun. Alkohol har også vært knyttet til brystkreft og tuberkulose, og alkoholmisbruk er en av hovedårsakene til død og funksjonshemming, sa hun.

Alkoholbruk kan også påvirke hjernens utvikling hos unge mennesker, sa hun. "Hvor mange unge brukere når aldri sitt fulle potensial på grunn av alkoholbruk?" hun spurte.

Likevel viser tall at 48 prosent av verdens voksne befolkning aldri har konsumert alkohol, sa hun, mens 62 prosent ikke har hatt alkohol de siste 12 månedene. **«Så lenge en baby er påvirket av en mors drikking, vil vi fortsette å kjempe,» sa hun. «Så lenge en familie blir ødelagt av alkohol . . . ødelagt av vold i hjemmet. . . eller én person dør av en overdose av rusmidler, vil vi fortsette å kjempe.»**

Kilde: Canadian Catholic News, Deborah Gyapong.



En vårlig hilsen fra Landkontoret i Oslo



Ute kjennes duften av vår, solen skinner, isen tiner, trær og blomster vokser til liv og vil ut av dvalen etter en lang vinter. Koronatiltakene er endelig opphevet, men livet byr som vi alle vet på nye og alvorlige utfordringer. Snart skal vi feire 17. mai, og med tanke på barn og de unge er det viktig at de får en fin, minnerik, fredelig dag sammen med de voksne. Fint er det også å kunne gjøre det ekstra hyggelig for flyktningene og de som er direkte rammet av krigen.

Så har jeg lyst til å fortelle om en hyggelig telefon jeg fikk en dag her i vinter når det var kaldt og mørkt og koronastengt. Da ringte det en tidligere pasient fra Riisby. «Du vet» sa han, «på Riisby kunne du være i lange perioder vet du, det er det som må til». Han hadde vært rusmisbruker, men etter et langt opphold på Riisby var han blitt rusfri og det har han vært i siden. Dette var mer enn 10 år siden. Så la han til «også disse nydelige, skønne damene i Det hvite Bånd». Han sa ikke mer, men jeg forstod at disse snille, gode damene hadde gjort sterkt inntrykk på han og satt sitt preg på hans vei mot en edru og verdig livsstil.

Så litt praktisk informasjon.

Elektronisk innmelding – nye medlemmer

Det er nå mulig å melde seg inn i Det Hvite Bånd via vår hjemmeside. Adressen til hjemmesiden er: www.hviteband.no.

Det Hvite Bånd har også et Vipps-nummer. Her kan man både vippe en gave og betale medlemskontingenten. Husk å oppgi medlemsnummer, slik at vi får registrert betalingen på rett person. **Vipps-nummeret til DHB er 636 558.**

Eldre medlemmer som gjerne vil få bladet, kan få bladet tilsendt der de bor, også på sykehjem eller institusjon. Husk også å sende oss oppdatert adresse.

Landsstyremøtet blir i år avholdt fysisk på Gardermoen den 16. og 17. mars. I disse mottar jeg årsmeldingene, regnskapene og budsjettene, og søknader om midler fra Olafia-fondet. Det har ikke vært enkelt å drive aktiviteter de siste to årene, men det blir forhåpentligvis enklere nå som tiltakene og restriksjonene er borte.

Styret i Actis valgte å utsette kongressen fra april til september fordi det er ønskelig at en blir arrangert fysisk og ikke digitalt. Kongressen blir arrangert 24. – 25. september med ein konferanse 23. september. Fagkonferansen om internasjonal ruspolitikk blir arrangert som planlagt 22. april.

Ønsker alle en fredelig og fin vår og sommer og en flott 17.mai!

Hilsen Vigdis Goldin, sekretær



Velkommen til vår nye nettside:

www.hviteband.no



Det Hvite Bånd - en rusfri verden

«for Gud, heim og alle folk»

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.

Hjertelig takk!

Takk for alle gaver som blir gitt til Det Hvite Bånd sitt arbeid og til Brønn. Det Hvite Bånd sitt arbeid mot rus, og arbeidet for rent vann i land som mangler det, er fortsatt like aktuelt, og det er veldig fint at medlemmene våre støtter oss i arbeidet. Vi ønsker også enda flere medlemmer. Vi sender nå til Kirkens nødhjelp kr. 24 000,00 til deres arbeid for brønngraving og rent vann. Det er penger som er gitt til Brønn fra dere som har gitt til dette formålet.

Styret i DHB har bestemt at vi ikke lenger skal skrive navnet på den som gir gave til Det Hvite Bånd og Brønn uten tillatelse. Dette på grunn av personvernforordningen (GDPR). Hver enkelt giver skal få en personlig takk for gaven.

Beste hilsen Marit Langeland
Kasserer.



Gaver Brønn

Tromsø Hvite Bånd Kr. 6000,-
Klepp Hvite Bånd kr 3500,-
Judith Skeie kr 2000,-
Privatperson kr 300,-

Gaver Det Hvite Bånd

Klepp Hvite Bånd kr 3500,-
Privatperson kr 500,-

Nye medlemmer

Marianne Naustdal, Haugaland krets. Vervet av Brita Nilssen
Elisabeth Runde Strand, Volda (innmeldt på nett)
Rita-Irene Haukeland Vatne, Ørsta (innmeldt på nett)
Inger-Marie Lavik, Norheimsund (innmeldt på nett)



Hjertlig velkommen



Vil du bli medlem? Ta kontakt med landskontoret på telefon: 23 21 45 37

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:

Ester Mjøs
Mob: 955 20 191.
ester.mjøs@gmail.com

STYREMEDLEMMER:

Kasserer: Marit Langeland
Mob. 471 78 951
marit@realco.no

Tone Sjølmo Viken.
Mob: 412 01 688
toneviken@gmail.com

Aslaug Elin Kleven
Mob: 976 59 020
aekleven@yahoo.no

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



Se hva som står i Bibelen om

Innvandrere og flyktninger

Og som dere vil at menneskene skal gjøre mot dere, slik skal dere gjøre mot dem. Lukas 6:31

For hele loven er oppfylt i ett bud, i dette: Du skal elske din neste som deg selv!
Paulus' brev til galaterne 5:14

Nekt ikke de trengende din hjelp, når det står i din makt å gi den. Si ikke til din neste: Gå bort og kom igjen, jeg skal gi deg i morgen – så sant du kan gjøre det nå!
Salomos ordspråk 3:27 28

Når en fremmed bor hos dere i deres land, da skal dere ikke undertrykke ham. Den fremmede som bor hos dere, skal regnes som en innfødt blant dere, og du skal elske ham som deg selv. For dere har selv vært fremmede i landet Egypt. Jeg er Herren deres Gud.
Tredje Mosebok 19:33-34

Men når Menneskesønnen kommer i sin herlighet, og alle englene med ham, da skal han sitte på sin herlighets trone. Og alle folkeslag skal samles fremfor ham. Han skal skille dem fra hverandre, likesom gjeteren skiller sauene fra geitene. Han skal stille sauene ved sin høyre side, og geitene ved sin venstre. Da skal kongen si til dem ved sin høyre side: Kom hit, dere som er velsignet av min Far! Arv det riket som er beredt for dere fra verdens grunnvoll ble lagt. For jeg var sulten, og dere ga meg mat. Jeg var tørst, og dere ga meg å drikke. Jeg var fremmed, og dere tok imot meg. Jeg var naken, og dere kledde meg. Jeg var syk,

og dere så til meg. Jeg var i fengsel, og dere kom til meg. Da skal de rettferdige svare ham og si: Herre, når så vi deg sulten og ga deg mat, eller tørst og ga deg å drikke? Når så vi deg fremmed og tok imot deg, eller naken og ga deg klær? Når så vi deg syk eller i fengsel og kom til deg? Og kongen skal svare og si til dem: Sannelig sier jeg dere: Alt dere gjorde mot én av disse mine minste brødre, det gjorde dere mot meg. Så skal han si til dem på venstre side: Gå bort fra meg, dere som er forbannet, til den evige ild, som er beredt for djevelen og englene hans. For jeg var sulten, og dere ga meg ikke mat. Jeg var tørst, og dere ga meg ikke å drikke. Jeg var fremmed, og dere tok ikke imot meg. Jeg var naken, og dere kledde meg ikke. Jeg var syk og i fengsel, og dere så ikke til meg. Da skal de svare ham, også de, og si: Herre, når så vi deg sulten eller tørst eller fremmed eller naken eller syk eller i fengsel, og tjente deg ikke? Da skal han svare dem og si: Sannelig sier jeg dere: Det dere ikke gjorde mot én av disse minste, det har dere heller ikke gjort mot meg. Og disse skal gå bort til evig pine, men de rettferdige til evig liv.

Matteus 25:31-46

Kilde: Elna Gjone Alden,
Administrator for FB "Kristne som støtter Israel"

Gud signe vårt dyre fedreland

Tekst: Elias Blix - Melodi: Christoph Ernst Friedrich Weyse

Gud signe vårt dyre fedreland
og lat det som hagen bløma!
Lat lysa din fred frå fjell til strand
og vetter for vårsol røma!
Lat folket som brøder saman bu,
som kristne det kan seg søma!

Vårt heimland i mørker lenge låg,
og vankunna ljaset gøymde.
Men, Gud, du i nåde til oss såg,
din kjærleik oss ikkje gløymde.
Du sende ditt ord til Noregs fjell,
og ljøs over landet strøymde.

Og Noreg det ligg vel langt mot nord,
og vetteren varer lenge;
men ljaset og livet i ditt ord
det ingen kan setja stenge.
Om fjellet er høgt og dalen trong,
ditt ord heve då sitt gjenge.

Så blømda vårt land i ljøs og fred,
det grodde så grønt i lider.
Men atter seig natt på landet ned
med trældom og tunge tider.
Og folket det sukka etter ljøs,
og du lyste opp om sider.

Og morgonen rann, og mørket kvarv,
som lenge vår lukka skygde.
Du atter oss gav vår fridoms arv
og honom i trengsla trygde.
Du verna vårt folk og gav oss fred,
og landet med lov me bygde.

Vil Gud ikkje vera bygningsmann,
me fåfengt på huset byggja.
Vil Gud ikkje verja by og land,
kan vaktmann oss ikkje tryggja.
Så vakta oss, Gud, så me kan bu
i heimen med fred og hyggja!

No er det i Noreg atter dag
med vårsol og song i skogen.
Om sædet enn gror på ymist lag,
det brydder då etter plogen.
Så signe då Gud det gode såd,
til groren ein gong er mogen!



Fra talen til Zelenskyj i Stortinget:

«Og så er jeg sikker på at vi i Ukraina vil bli i stand til å adoptere en av deres helt spesielle tradisjoner. En vidunderlig tradisjon. Den som karakteriserer dere mest av alt – et fredelig folk, et samfunn bygget på det godes prinsipper.

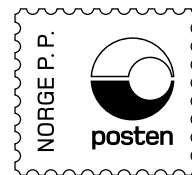
Hvert år på grunnlovsdagen 17. mai arrangerer dere en svært høytydelig feiring – barnetogene. Barn fra hele Norge er med. I år vil også våre barn gå sammen med deres barn – ukrainere som er kommet for å få beskyttelse og sikkerhet.

Og jeg håper at snart, når vi greier å gjenopprette freden i Ukraina sammen, og det vil skje, vil jeg kunne invitere dere og barna deres til å delta i et barnetog i Kyiv på en av våre festdager. For å feire vår felles frihet, vår felles rett til en lykkelig fremtid for barna våre. I fred. I Ukraina. I Europa.

Fordi, som det sies, hvis et fjell bryter løs fra Europa, blir Europa mindre. Derfor må vi gjøre alt vi kan for å sikre at et fjell som Ukraina alltid står sammen med Europa. Bare sammen.

Mange takk, Norge!

Lenge leve Ukraina!»



Bønn for flyktningkrisen

Himmelske Far,

Du er kilden til all godhet, raushet og kjærlighet.

Vi takker for at du åpner manges hjerter til de som flykter for livet.

*Hjelp oss nå å åpne armene våre velkommen,
og strekke ut våre hender til støtte.*

*At de desperate kan finne nytt håp,
og liv revet i stykker bli gjenopprettet.*

*Vi ber om dette i Jesu Kristi navn, din Sønn, vår Herre,
som flyktet fra forfølgelse ved hans fødsel
og til sist seiret han over døden.*

Amen.

