



Det Hvite Bånd

112. årgang nr. 5 og 6 2022



Barna er jordens framtid!



Redaktørens spalte

MARGARET ØSTENSTAD

Kjære lesere,

I Det Hvite Bånd bladet er det noe for alle. Rusfaglige artikler, oppdatering av utviklingen i ruspolitiske spørsmål og annet fagstoff fra rusfeltet og rapporter om DHBs planlagt aktiviteter rundt om i landet.

Bladet har avdeling for utdanning, bibel og bønn, sosial, familie, ungdom samt barnesider. Vi setter stor pris på alle samarbeidspartnere. Arbeidet mot rusmisbruk er viktig og vi kan ikke gjøre det alene! Som IOGT sier: "Det skal være lett for ungdom å ta rusfrie valg!"

Vår visjon er å støtte alle til å velge en rusfri livsstil for å unngå helseskader og belastninger for pårørende og samfunnet for øvrig.

Barn og unge er det mest verdifulle vi har og derfor ønsker vi at de skal få mulighet til å bli den beste versjonen av seg selv. De er tross alt hele vår fremtid. Nye medlemmer er hjertelig velkommen til videre innsats.

Kjærlig hilsen, Margaret ♥

NB! FRIST TIL NESTE BLAD

15. oktober 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/ 405 0 9305 (telefonetid 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
Artikkel, Kreft og alkohol	4-5
Hilsen fra Riisby	6-7
Riisby prest – Gud gir gode gaver	8
Artikkel, Sjelesorg	9
Lise Karlsen, kongens fortjeneste medalje.	10
Andakt.	11
Artikkel, Gode råd alkohol og barn	12
Verdens overdosedag	13
Artikkel, Tenåringsforeldre.	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
Artikkel, Medfødt alkoholskade	27
Avdeling Bibel og bønn	28-29
Avdeling Familie	30
Avdeling Sosial	31
Verden rundt	32-33
Artikkel, Alkoholproblemer går ubehandlet	34
Artikkel, Filmprosjektet "Hysj"	35
Hilsen fra landskontoret.	36
Kasserer, Gaver og medlemmer	37
Historikk	38

Kjære Gud,
Jeg legger alt i
dine hender i dag.
Takk for at du
bærer mine byrder
og hjelper meg
gjennom en annen
dag. Amen

En utfordring til deg!

Landsleders hilsen

ODDRUN SMÅBREKKE



Som medlem er du en viktig del av vår organisasjon og vi er avhengige av å få nye medlemmer for å opprettholde arbeidet vårt. For å bidra med å få medlemstallet opp vil jeg gi deg og alle de andre medlemmene en utfordring. At du verver et nytt medlem i løpet av 1 år.

Det burde være et realistisk mål å nå. Resultatet vil bli at medlemstallet vil bli fordoblet i løpet av et året og det vil medføre en formidabel vekst og nye muligheter for Det Hvide Bånd sitt arbeid.

Dersom de nye medlemmene også verver et nytt medlem, multipliserer tallet seg og det vil medføre en fantastisk medlemsvekst. Gi denne utfordringen til DHB søstre som ikke har fått denne utfordringen med seg og hjelpe hverandre å se hvilken betydning det har at alle bidrar litt. For dersom alle er med og gjør en innsats blir resultatet eventyrlig stort. Vær frimodig for arbeidet vi gjør er viktig og verdifullt. Ved å velge en rusfri livsstil bidrar vi til at vi får et tryggere og bedre samfunn. Et liv uten rusmidler er også med og bedrer den fysiske og psykiske helsetilstanden. Bønn og medlemsverving er et arbeid som alle klarer å utføre. Håper du tar denne utfordringen.

Jeg ønsker deg lykke til!

Leser du dette og ikke er medlem oppfordrer jeg deg som har valgt eller vil velge en rusfri livsstil, å bli med i arbeidet vårt. Velkommen som medlem!

Bruk tiden i tjeneste for Herren.
For Gud, heim og alle Folk!

Kjærligheten har et hjerte som ser, føtter som går, hender som hjelper, ører som hører, når din søster og bror er i nød.

La oss se dem vi møter,
og hva de trenger.
Salomos Ordspråk 11,25.

Jeg ønsker dere alle
Guds rike velsignelse og
Guds fred.

Vennlig hilsen Oddrun
Småbrekke.



En edrueelig prat om kreft og alkohol

– Vi må fortelle hvilken risiko det innebærer å drikke, slik at folk kan ta egne informerte valg, sier lege og forsker Kristina Kjærheim.



Foto: Jorunn Valle Nilsen.

Kristina Kjærheim ved Kreftregisteret har forsket på sammenhengen mellom kreft og alkohol siden tidlig 90-tallet.

I samarbeid med alkovevorganisasjon Av-og-til. Den lave vintersola skinner på et av hovedstadens brennerier – kaffebrennerier, vel å merke. Fortsatt er det kjølig, men snart er sola varm nok til at vinterbleke, d-vitaminfattige og tørste nordmenn flytter seg ut. – Det er tid for den første utepilsen, og igjen skal vi få høre at det er sunt å kose seg. Det ergrer Kreftregisterets Kristina Kjærheim.

– Hvert år spør journalister venninnegjenger som drikker den første utepilsen om de vet at det medfører risiko å drikke. Da svarer de at det er sunt å kose seg, og så er vi ferdige med det for denne gangen, problemstillingen blir lagt på hylla, sukker Kjærheim, som har forsket på sammenhengen mellom kreft og alkohol siden tidlig 90-tallet.

Hun konstaterer at myten om alkoholens sunne sider er seiglivet.

– Jeg hygger meg med alkohol selv, men sunt er det ikke.

100 års risiko

Alkoholens kreftfremkallende egenskaper ble antydnet allerede for over hundre år siden. I en fransk studie fra 1910 ble 80 prosent av de 134 pasientene med spiserørskreft som ble undersøkt, karakterisert som absintavhengige, altså alkoholikere.

I tiårene etterpå publiserte The Office for National Statistics i England tall som viste kreftrisiko blant hotellarbeidere, barverter, bryggerarbeidere og bryggesjauere – folk med en arbeidshverdag der en flaske alltid var innenfor en armlengdes avstand. Den tidlige forskningen slo fast at alkohol øker risikoen for kreft i munn, svelg, strupe og spiserør. Flere år

senere viste norske studier forhøyet risiko blant alkoholikere.

– Disse studiene var anerkjent, kanskje fordi de ikke var truende – de jo handlet om «de andre» – folk litt på siden, sier Kjærheim.

Flere kreftformer

Da sammenhengene mellom brystkreft og alkohol begynte å bli påvist utover 80 -og 90-tallet, kom risikoen brått mye nærmere. Kjærheim disputerte på kreft og alkohol i hotell- og restaurantbransjen midt på 90-tallet. Etter hvert kom det mange studier, som ble møtt med til dels stor motvilje. Mange forskere ville ikke tro på det de ble presentert.

– Det ga seg utslag i at man i tidsskrifter kunne lese partsinnlegg for og imot, og det foregikk intense diskusjoner som jeg ikke har sett på noe annet felt. Det var ikke egentlig snakk om å se bort fra resultatene, men at folk så på dem gjennom ulike briller og leste vidt forskjellige ting, forteller Kjærheim.

Hun holdt sin prøveforelesning om alkohol og brystkreft, og konkluderte med at det var solide holdepunkter for at det var en klar sammenheng.

– Det spesielle med brystkreft og alkohol var at man fant at det skal mye mindre alkohol til før risikoen øker, selv om sammenhengen ikke er like sterk som for andre kreftformer, sier hun.

Flere kreftformer fulgte. Utover 2000-tallet kom studier som viste sammenhengen mellom enkeltpersoners inntak og risiko for tykk -og endetarmskreft. I dag er det etablert at alkohol er et generelt kreftfremkallende stoff som virker sterkest på noen organer, men som ser ut til å kunne ha effekt på hele kroppen.

Relativ risiko

Men hvor farlig er farlig? Hvor kreftfremkallende er alkohol? Og spiller det noen rolle hvordan og hva man drikker? Sprit som formelig brenner seg nedover halsen må da være farligere enn en leskende corona i sommersola? Eller?

– Type alkohol spiller ingen rolle. Det er alkoholen som er kreftfremkallende, ikke hvorvidt den røsker i brystkassa eller ikke. Når det gjelder drikkemønster, har man lenge sagt at det har liten betydning om man fordeler inntaket gjennom uka eller samler det opp til helgen. Men nå har vi også studier som tyder på at såkalt binge-driking – oppsamling av én måneds rasjon til én enkelt helg, for å sette det på spissen – ikke bare øker risikoen for at en ulykke kan skje, men også risikoen for kreft. Det er heller ikke noe som heter en sikker grense, forklarer Kjærheim.

Hun forteller at brystkreft risikoen særlig har vært knyttet til inntak siste fem år, men at nyere studier også viser at tidlig alkoholdebut, selv om det er lenge siden man startet å drikke, øker risikoen.

Men hvor farlig er det, sånn egentlig?

Alt er relativt relativt, sa en annen forsker en gang.

Det virker å ha gyldighet også for alkohol og kreft.

Noe er ubestridt: Alkohol er kreftfremkallende. Men hvor kreftfremkallende alkohol er, blir et spørsmål om perspektiv og sammenlikning.

– Den relative risikoen for brystkreft er mye, mye mindre enn for kreft i strupe og svelg. Og risikoen knyttet til tobakk er formidabelt mye større, sier Kjærheim.

– Når det gjelder de tidlige studiene om alkohol og kreft i munn, svelg og hals, så er de dessuten tett knyttet til tobakk; alkohol og tobakk samvirker i negativ forstand. Hvis du i tillegg røyker, er risikoen større. Eller omvendt: Hvis du ikke røyker, er risikoen betydelig mindre, også ved et høyt alkoholkonsum.

Generelt synes jeg Verdens helseorganisasjon sier det på en god måte, nemlig at hvis du drikker, så ikke drikk mer enn et visst antall enheter.

Folk og statistikk

Å vise risiko på individnivå og befolkningsnivå er to forskjellige øvelser. Det eksisterer mange beregninger som viser ulik risiko. Det synes Kjærheim spiller liten rolle i opplysningssammenheng.

– Det viktige er ikke om andelen krefttilfeller som kan tilskrives alkohol er på 2 eller 4 prosent, men å få fram at det i alle tilfeller er snakk om en hel del mennesker, med venner og familier. Det å vise risiko på individnivå og befolkningsnivå krever to forskjellige måter å kommunisere på.

Det har hun rett i, for det er nemlig aldri bare én årsak til kreft. Kreft oppstår som resultat av et samvirke av biologiske prosesser og genetiske disposisjoner, der livsførsel og levevaner virker inn i større og mindre grad. Noen spiser, drikker og røyker seg lykkelige gjennom livet uten så mye som en sykedag. Andre kan leve et asketisk liv, men likevel få kreft.

I mange tilfeller er riktignok levevaner en sannsynlig del av forklaringen. Men også når temaet er UV-stråler eller tobakk, begge langt mer kreftfremkallende stoffer enn

alkohol, er Kreftforeningen varsom med å si at man har solt eller røkt seg kreftsyk.

Mer om alkohol og kreft

Kreftforeningen på banen

Like fullt mener Kjærheim at Kreftforeningen har vært litt for forsiktige med alkoholen litt for lenge.

– Dette handler jo om å fortelle folk noe vi mener de fortjener å vite, slik at de kan ta noen valg. Jeg kjenner brystkreft og alkohol best, og på det området synes jeg Kreftforeningen har vært veldig tilbakeholdne – jeg kunne sagt feige. Det er riktig at det ikke er så fryktelig mye man kan gjøre for å redusere risikoen, men man kan redusere alkoholkonsumet. Det er det viktigste man kan gjøre på individnivå, og det kan godt komme tydeligere fram, synes hun.

– Generelt synes jeg Verdens helseorganisasjon sier det på en god måte, nemlig at hvis du drikker, så ikke drikk mer enn et visst antall enheter. Det viktigste er kanskje at de slår fast at det ikke er noen helsegevinst ved å drikke. Det er en veldig kurant måte å si det på. Du trenger ikke drikke for helsa.

Folk må få vite om risikoen, så får de velge selv.

Flere virkemidler

Hva, utover folks individuelle endringsvilje, skal til for et moderat alkoholinntak i befolkningen?

Kjærheim mener pris og tilgjengelighet er de viktigste virkemidlene, men registrerer at tilgjengeligheten aldri har vært bedre. Markedet for kafeer, barer og restauranter virker å være umettelig, og hver minste grend har et vinmonopol med landets beste service og skyhøy kunnskap.

– Det er politisk bortimot umulig å redusere tilgjengeligheten. Det viktigste virkemiddelet tror jeg vi har sagt fra oss, sier hun.

Hun peker på andre viktige virkemidler: Vi må verne om både aldersgrense og reklameforbud, og jobbe for et arbeidsliv som har møteplasser der det er stuerent å avstå fra alkohol. Også er det dette med merking.

– En god studie fra Canada indikerer at merking kan bidra til at ønsket om å kjøpe og innta alkohol går ned. Studien viste også at folk så ut til å sette pris på merkingen. Dette er jo ikke noe alkohollobbyen setter pris på, men det å sette en advarsel på alkoholholdig drikke burde være naturlig å jobbe for her hjemme, mener Kjærheim, som derfor er spent på hva utfallet blir når norske helsemyndigheter vurderer spørsmålet om merking denne våren.

Mer kunnskap

Når alt kommer til alt, er det å heve kunnskapen i befolkningen aller viktigst. Kjærheim er glad for at Av-og-til og Kreftforeningen er på banen sammen for å bidra til nettopp det.

– Jeg drikker også alkohol, selv om jeg allerede på 90-tallet tok innover meg at det er kreftfremkallende. Men jeg har en bevissthet om alkohol som ikke bare dreier seg om å stå opp dagen etterpå. Folk må få vite om risikoen, så får de velge selv.

Kilde: kreftforeningen.no



Hilsen fra Riisby

TOVE KRISTIN JEVNE, INSTITUSJONSLEDER

En liten hilsen fra Riisby - Tilbakeblikk og planen framover

Det fredelige livet på Riisby behandlingssenter tok en dramatisk og tragisk vending da det oppstod brann på kvelden den 12 juli 2021. Nå nesten et år etter den skjellsettende natten, er planene klare for et nytt bygg som skal erstatte bygningen som har stått tomt siden da. Det har vært et spesielt år for både ansatte og pasienter. Brannen har satt dype hos oss alle, men takket være enestående innsats har vi klart å få driften til å fungere. Bygningen der det brant ble sterkt skadet av røyk og vann i tillegg til selve brannen, og er i realiteten helt ubrukelig. Ti pasienter og seks ansatte har måtte innkvarteres i brakkerigg. Med godt samarbeid og fleksibilitet har dette gått bra.

Planen er nå å rive bygningen i løpet av sommeren, før arbeidet med det nye bygget er planlagt startet opp etter sommerferien. Vi er fornøyde med planprosessen og tegningene så langt og håper den nye bygningen blir funksjonell og tilpasset våre behov. Det er ikke tenkt å sette opp ny bygning på samme sted som den som brant, fordi arealet er lite og ligger innenfor flomsone. I stedet legges den bygningen lengre vest på tomten, slik at den blir liggende tilbaketrukket i forhold til eksisterende boenheter og hovedhuset. På dette området er det i dag garasje

og parkeringsplasser, og planforslaget innebærer å erstatte disse med etablering av parkering der den brannskadde bygningen sto.

I skrivende stund er det fortsatt en del som ikke er på plass, men forhåpentligvis vil dette løse seg i løpet sommeren/høsten.

En fortsatt god sommer ønskes dere alle!

Beste hilsen
Tove Kristin Jevne



NYBYGG: Tegningen viser hvordan den nye bygningen er tenkt plassert i forhold til eksisterende bygg og branntomt.

FOTO: RIISBY BEHANDLINGSSENTER/FESTE KAPP AS

Målsetninger i behandlingen på Riisby

I virksomhetsideen står det:

”Pasientene skal lære hvordan de kan mestre livet sitt uten bruk av rusmidler”.

Pasienter med avhengighetsdiagnose, trenger å oppdage alternativer til et liv styrt av rusmiddelet, og få mot til og ønske om å velge et slikt alternativ. Til tross for alle ulemper og all lidelse ved å ruse seg, så består avhengigheten i opplevelsen av at rusmiddelet er nødvendig og betydningsfullt, ”i alle fall akkurat nå”. Utgangspunktet er at pasienten er i konflikt med seg selv. En beslutning må tas, og denne må føre til praktiske handlinger.

Under innleggelse er det viktig å få til sammenhengende rusfrihet. Institusjonen skal gi pasienten gode rammer for å medarbeide, ikke motarbeide egen helse; fysisk, psykisk og sosialt.

Det er avgjørende at pasientene oppfatter at deres eget liv er dyrebart. Det er vårt mål at alle som er i behandling, oppnår økt selvrespekt.

Den kognitive evnen skal opparbeides igjen. Pasienten skal oppdage muligheten til å ha innvirkning på eget liv, bli seg bevisst sine egne valg og ta ansvaret for disse. Hver enkelt skal bli bedre kjent med egne ressurser. De skal også få opplevelser som tenner håp og livsmot. Sammen med rusbehandlingen, skal pasientene få behandling for sine somatiske og psykiske lidelser.

Dersom dette innebærer utredning/behandling utenfor vår kompetanse eller lengde på avtale med oss, skal Riisby henvise pasienten til andre deler av spesialisthelsetjenesten.

Ved utskrivning skal alle ha tilbud om å bli henvist til noen som kan støtte dem i det videre arbeidet i forhold til avhengighetsproblemet og eventuell integreringsprosess. Riisby ser på institusjonsoppholdet som en del av et lengre sammenhengende behandlingsopplegg. NAV/sosialkontor, fastlege, DPS, rusteam osv. er viktige linker.

Erfaring tilsier at ikke alle pasienter oppnår å bli helt rusfrie og får tilbake sin helse. Men vår målsetting er at alle pasienter skal oppnå en positiv varig forandring, og selv kunne skjelne mellom hva hun/han kan gjøre noe med og hva hun/han må leve med.

Pasienter som blir henvist direkte fra aktiv rus eller et langvarig misbruk, kan måtte bruke mange uker for å bli friske nok til å kunne delta særlig aktivt. Det kan derfor gå en tid før det blir tydelig hvilket rehabiliteringsnivå som er realistisk å arbeide mot.

Kilde riisby.no



Foto: Adobe Stock

Søke plass

Henvisning

Fastlege eller sosialkontor/NAV kan henvise til behandling ved Riisby behandlingssenter. Det er viktig at henvisningen inneholder navn på koordinator i pasientens hjemkommune. Alle med behov for komplekse eller langvarige og koordinerte tjenester etter spesialisthelsetjenesteloven, skal tilbys en koordinator. Henvisningen må gå via spesialisthelsetjenesten for å få vurdert pasientrettigheter og behandlingsfrist.

Kartlegging

I søknaden om behandlingsplass ved Riisby Behandlingssenter, må det foreligge informasjon om søkerens helsemessige status og behandlingsbehov. Vår inntakskonsulent innhenter ofte noe mer detaljerte opplysninger om helse og medisinerbruk, forbruk nå, søvnvansker, fungeringsevne i det daglige, eventuelle handikap etc. Rushistorie og psykiatrisk behandlingshistorie må være kartlagt. Informasjonssamtaler gjennomføres i enkelte tilfeller for å sikre at behandlingstilbudet er egnet for søker.

Kilde riisby.no



Hilsen fra Riisby

OLA VIKER LUNDE, INSTITUSJONSPREST



Gud gir gode gaver!

JOHANNESSEVANGELIET, 6.44-47

Ingen kan komme til meg uten at Far som har sendt meg, drar ham, og jeg skal reise ham opp på den siste dag. Det står skrevet hos profetene: Alle skal være opplært av Gud. Den som hører på Far og lærer av ham, kommer til meg. Men ingen har sett min Far. Bare han som er fra Gud, har sett Far. Sannelig, sannelig, jeg sier dere: Den som tror, har evig liv.

Som overskrift på pinsen og Treenighetstiden, kan vi sette: «Gud gir gode gaver!» Pinsehøytiden er selve forutsetningen for at jul og påske skal ha noen dypere mening for meg. Gjennom de hellige nådemidler, Ordet, dåpen og nattverden gir Gud oss gode gaver: Troen, tilgivelsen, håpet om det evige liv. Uten pinsen, Åndens komme, og nærvær i den kristne menighet, blir jul og påske bare minne-dager over hendelser som har vært. En av Åndens oppgaver er å kaste lys over kirkens Herre og Mester—å gjøre Jesus stor.

Pinsens røde farge, renser og varmer, og sannheten frigjør. Ånden, den blåser liv i glørne i kirken og menigheten, og gir varme.

ALLE MENNESKER TROR---Kanskje en overraskende setning servert fra en prest. Men la meg få forklare nærmere hva jeg mener: Vi kan ikke ta et skritt uten å tro, vi kan ikke leve, uten at vi tror, Vi kan ikke lykkes med arbeidet, hvis vi ikke tror, Vi må tro på den store kjærligheten, På familien, på vennene våre, på ektefellen. Gudsfornekteren tro også, at det ikke finnes en Gud. Ikke-tro er også en tro. Hele dagene er oversvømt med at vi tror på et eller annet. Men så kommer spørsmålet til meg: Hva mener jeg med å tro på Jesus og hva er innholdet i troen min?

”Sannelig, sannelig----”sier Jesus til oss i teksten vår. Troen på Jesus gir evig liv! Det er realitetene i det Jesus sier. Så blir det viktig for meg: Eier jeg den frelsende troen på Jesus, som han snakker om? Hvordan kan vi klare å tro?

Kanskje du ikke føler deg spesielt religiøst anlagt, som ikke til stadighet går og grubler på de evige spørsmål. Kanskje føler du deg som en toller eller fariseer? I forklaringen til den tredje trosartikkel sier Martin Luther:

Jeg tror at jeg ikke kan tro av meg selv, av egne krefter og anstrengelser, men Gud kan skape troen i menneskehjarter, ved sin Hellige Ånd.

Sannelig oppsiktsvekkende nyheter, der våre menneskelige tanker blir snudd opp/ned. Ingen kan komme til meg, uten at Faderen drar dem til meg.

Lar vi oss overbevise, eller vender du og jeg oss bort fra den levende Gud til en utrygg tilværelse. Det valget er det bare du og jeg selv som kan ta! Har så Gud overbevist oss, og ved Den Hellig ånd skapt troen i hjertet vårt, er det umåtelig viktig at vi gir troen vekstvilkår.

Det hjelper aldri så mye om vi har fått troen i dåpsgave, dersom troen senere kveles og dør. Guds ord er åndelig nistemat, det lærer vi av de første kristne hvordan de holdt troen levende mellom seg. De samlet seg til regelmessige Gudstjenester, de bad sammen og de levde i et åpent fellesskap med hverandre, i kristi kjærlighet. Apostlenes lære, dvs. NT stod høyt i kurs og de brøt brødet sammen.

Troen fikk vekstvilkår, dette er utfordringen vår, at Ånden ved evangeliet får skape og holde oss fast i den samme kristne troen.

Hilsen Ola Prest



*Hvert øyeblikk har
sin egen verdi.
Morgenen bringer Håp,
Ettermiddagen bringer Tro,
Kvelden bringer Kjærlighet
og natten bringer Drømmer*

Sjelesorg

Hvis du har sett at du trenger Jesus, kan du vite at han vil ta imot deg med åpne armer. Velkommen hjem!

Gunnar Elstad

Når vi begynner å søke Gud og får behov for å bli kristne, er det bare fordi Gud allerede har tatt initiativet og kalt oss til tro. «Ingen kan komme til meg uten at Faderen som har sendt meg, drar ham», sa Jesus (Joh 6,44).

Når han kaller, kan vi trygt komme. Gud begynner ikke å dra oss eller kalle på oss, dersom han ikke mener alvor. «Den som kommer til meg, vil jeg så visst ikke støte bort», sa Jesus (Joh 6,37). Det er tydelig tale.

Fra «utenfor» til «innenfor»

Det er et «innenfor» og et «utenfor» når det gjelder Guds rike. Vi kan nok tilegne oss mer og mer kristen kunnskap, få en større og større overbevisning, føle oss mer og mer tiltrukket av Jesus og lignende. Men vi blir ikke mer og mer kristne. Enten er vi frelst og gjenfødt, eller vi er det ikke.

En som er «utenfor» trenger med andre ord hjelp til å komme «innenfor».

Selvsagt kan dette skje på mange ulike måter. Hovedsaken er ikke hvordan det skjer, men at det skjer.

Her er én måte det kan skje på:

Når du er rimelig trygg på at du har opplevd et møte med Jesus, har blitt overbevist om at kristendommen er Sannheten, eller har innsett at du er en synder som trenger Guds tilgivelse, kan du:

1. Bekjenne dine synder.

Det vil si innrømme for Gud at du har vært din egen Herre i stedet for å ha han som Herre, at du har såret og skadet andre i stedet for å elske dem, og at du har brutt Guds bud i tanker, ord og gjerninger.

«Men dersom vi bekjenner våre synder, er han trofast og rettferdig, så han tilgir oss syndene og renser oss for all urett» (1 Joh 1,9).

2. Be Gud om tilgivelse og frelse.

Bibelen sier at vi blir frelst ved tro. Den troen som frelser oss, er ikke den skråsikre troen, men den troen som får oss til å komme til Gud og be om tilgivelse.

«Kom, la oss gjøre opp vår sak! Sier Herren. Om deres synder er som purpur, skal de bli hvite som snø; om de er røde som skarlagan, skal de bli hvite som ull» (Jes 1,18).

3. Be om at Jesus tar bolig i deg ved sin Hellige Ånd.

Det å være en kristen er ikke bare å ta seg sammen slik at en tenker som en kristen, snakker som en kristen og lever som en kristen. Det å bli en kristen er å bli et forvandlet menneske. «Den som ikke har Kirsti Ånd, hører ham ikke til» (Rom 8,9). «Ingen kan se Guds rike hvis han ikke blir født på ny» (Joh 3,3).

4. Be om at Jesus må bli Herre i livet.

Det vil si at du anerkjenner at han har rett til å bestemme over deg og lede deg.

Dersom du ikke er døpt fra før, trenger du også dåpsopplæring slik at du kan bli døpt.

Vi vil også anbefale at du forteller det til noen, gjerne en kristen venn eller noen andre du stoler på. Som kristne er vi kalt til å være i fellesskap med andre kristne.

Hentet fra sjelesorgogveiledning.no.



Gratulerer med Kongens fortjeneste medalje til Lise Karlsen utdelt på 25 års jubiléet til Evangeliekirken Østerbo!



«Jesus skal ha all ære - og det kommer jeg også til å si til kong Harald»

– Jesus betyr alt! Uten Ham hadde ikke jeg kunne stått og tatt imot den medaljen fra kongen, sier en rørt og takknemlig Lise Karlsen.

Lørdag var det 25-årsjubileum for Evangeliekirken Østerbo ved Halden. Feiringen ble sendt direkte på TV og i sosiale medier. Men det «Evangeliesenterets mor», Lise Karlsen (78), ikke visste, var at statsforvalter i Oslo og Viken, Valgerd Svarstad Haugland, hadde noe helt spesielt med seg i håndvesken.

– Jeg satt og fortalte Valgerd om barn og barnebarn, vi kjenner jo hverandre godt - og trodde hun kom i stedet for Kjell Magne Bondevik. For det var han som leste innvielsesordene da kirken åpnet første gang, forteller Lise Karlsen til Norge IDAG.

På oppdrag for kong Harald

Da statsforvalteren fikk ordet og mikrofonen, hadde hun selvfølgelig først en hilsen til jubilaranten. Men hun kom raskt inn på at hun også var ute på oppdrag for hans majestet kong Harald.

For sitt arbeid med Evangeliesenteret, gjennom nesten 40 år, tildeles Lise Karlsen kongens fortjenestmedalje, for en særlig fortjenstfull innsats i samfunnet, herunder en pionerinnsats «av særlig fortjenestenyttig natur». I 1997 ble Ludvig Karlsen hedret med samme medalje, fra kong Harald.

– Denne medaljen burde du hatt samme dagen som

Ludvig fikk den. Det er litt ironisk at det var mennene som ble trukket fram - og jeg vet at Ludvig ikke var en sånn fyr. Derfor er det en dobbel glede å kunne gi deg denne medaljen i dag. En påskjønnelse fra kongen, for ditt lange kall og samfunnsengasjement, sier statsforvalter Svarstad Haugland.

Kilde: Norge IDAG



Ingen fordømmelse

"Så er det da ingen fordømmelse for dem som er i Kristus Jesus." (Rom 8,1)

Dette er ett av de best kjente versene i Bibelen, og det er med god grunn. Lykkelig er du som har kastet anker i dette verset. Det ankerfestet holder i alle stormer.

Et Guds barn opplever mange anklager i kristenlivet sitt. Ja, for mange blir deres mislykkede kristendom en byrde som de segner under. De ser godt hvordan de skulle ha vært som kristne. De har også kjempet for å bli helhjertede, glade og offervillige. Men det har aldri lyktes. "Ånden er villig, men kjødet er skrøpelig". Ja, det bor mye ondt som ikke er til å få bukt med i det gamle mennesket.

Har du tenkt på at Rom 8,1 er skrevet av en som har slitt seg til døde i denne kampen?

I kapitelet foran fører Paulus oss inn i kampen mellom det gamle og det nye mennesket. Det er rystende å lese det han skriver. Han har erfart at det onde ligger ham nærmest. Det gode som han vil, gjør han ikke. Tvert imot

gjør han det onde som han ikke vil. I fortvilelse roper han: "Hvem skal fri meg fra dette dødens legeme?"

Du er altså ikke den første som har opplevd at kampen for å bli en vellykket kristen er håpløs. Men det er hjelp å finne i Ordet: "Så er det da ingen fordømmelse for dem som er i Kristus Jesus." Her fant Paulus hvile. Det samme har utallige kristne gjort.

Det er mulig at andre kan fordømme deg. Men er du i Jesus, har du én som ikke gjør det. Han er Dommeren ved den aller høyestes rett. Han frikjenner deg.

Guds frikjennelse har sin grunn i at han har dømt en annen i ditt sted. Han lot dommen ramme sin elskede Sønn. Etter å ha lagt alle syndene dine på skuldrene hans, gjorde han ham til en forbannelse. Det er ingen fordømmelse for deg. Du er fri i kraft av Jesus. Du er rik i din fattigdom. I og med ham har du alt.

Av Hans Erik Nissen

Gode råd til foreldre om alkohol og barn

Med barn følger det et stort ansvar, og mange spørsmål. Her finner du råd og filmer som hjelper deg som er forelder eller besteforelder å reflektere omkring eget alkoholbruk og hvordan dette kan påvirke barn i ulike aldre.



- 1 av 6 (16 %) barn og unge mellom 8 og 19 år har opplevd det ubehagelig når en eller flere av deres foreldre/foresatte har drukket alkohol.
- 18 % av de med foreldre/foresatte som drikker alkohol synes at deres foreldre generelt skulle drukket mindre alkohol.

Tall fra IPSOS-undersøkelsen «Barn og ungdomsrapporten 2021»

Graviditet

- Snakk med jordmor om hvordan alkohol kan påvirke fosterets utvikling.
- Vær bevisst på ditt forhold til alkohol resten av svangerskapet.
- Du kan si nei til alkohol, om andre mener noe annet. Det er dine valg som er avgjørende for barnet ditt fremover.



Hver dag uten alkohol i svangerskapet vil gi barnet en bedre start på livet. Fosteret får like høy promille som mor, og fosteret bryter ned alkohol saktere.

Spedbarn

- Vær forsiktig med å drikke alkohol om du ammer. Vi vet ikke hvor grensen går for skadelig påvirkning av barnet.
- Unngå å sove med barnet om du har drukket alkohol. Det kan være direkte farlig.
- Reflekter over alkoholbruket sammen med partneren din. Hva som forventes av hverandre? Hva som oppleves vanskelig? Hvilke forhold til alkohol og regler dere vil ha i familien fremover.

Inntak av alkohol kan påvirke evnen din til å forstå og håndtere spedbarnets signaler på en trygg og riktig måte.

Barn i barnehagealder

Unngå å drikke alkohol foran barn, spesielt hvis det ikke er andre som er edrue tilstede. Prøv å skjerme barnet fra situasjonen og regulere barnets følelser, dersom du ser at barnet blir usikker

eller utrygg på grunn av den voksne som er i påvirket tilstand.

Sørg for barnepass og barnevennlig sted å være hvis du planlegger en fest med voksne som skal drikke. Flere voksne kan spleise på barnepass hvis de skal feste sammen.

Voksne kan endre seg når de drikker alkohol: Gladere eller sintere enn vanlig. Yngre barn i barnehagealder forstår ikke grunnen til endringen, men kan fort føle seg utrygge og klarer ikke å regulere egne følelser.

Skolebarn

- Ikke la barna smake på alkohol. Trygge grenser starter i tidlig alder.
- Ta imot barnas spørsmål og gi ærlige svar. Gi inntrykk av at det er ok å spørre og snakke med deg om alkohol.
- Vent med alkohol eller begrens betydelig forbruk til barna har lagt seg. Vær tydelig med dine gjester på at du ønsker et barnevennlig selskap.

Skolebarn lærer fort. Drikkemønsteret barnet får som voksen kan minne mye om drikkevanene hjemmefra.

Tenåringer

- Avtal klare regler for deg og andre i familien i forhold til alkohol.
- Tenk over hvor og hvordan du oppbevarer alkohol hjemme.
- Vær en god rollemodell.
- Vær tilgjengelig.
- Snakk med andre foreldre. Alkohol bør ikke være et tabubelagt tema.
- Sett grenser med omsorg – da viser du at du er til å stole på.

Foreldre er den viktigste påvirkningsfaktoren når det kommer til barnets forhold til alkohol senere i tenårene. En god relasjon til foreldre skyver på debut og beskytter mot høyt konsum av alkohol.

Kilde: blaakors.no



Verdens overdosedag

Den 31. august hvert år markeres verdens overdosedag hvor vi minnes alle mennesker som har gått bort etter en overdose. Det er en tid for å minnes, og en tid for handling.

Vi er dessverre langt unna regjeringens nullvisjon for overdoser. Tall fra Folkehelseinstituttet (FHI) viser at 241 mennesker døde av overdose i fjor. Hele 90 personer færre enn i 2020.

FHI mener at nedstengingen av mange lavterskeltiltak under pandemien kan ha hatt betydning i tillegg til ekstra sterk heroin i det illegale markedet. Til tross for advarsler ble mange ruspasienter skrevet ut fra behandling for å gjøre plass til koronapasienter i fjor. Det kan se ut som om den største økningen i narkotikadødsfall har skjedd i de områdene av landet som har hatt mest Korona-restriksjoner, som Oslo, Bergen og Viken, i følge FHI.

Forebygging som virker

En overdose kan inntre ved første gangs bruk av f.eks. heroin eller MDMA, likeså vel som den kan inntre hos slitne rusavhengige. Å hindre utbredelse av og eksperimentering med narkotika må derfor være et tydelig mål på linje med forebyggende hjelpetiltak overfor aktive opioidbrukere. Forskning har vist at enkeltstående informasjonstiltak ofte har liten innvirkning på holdninger og adferd, men at informasjonstiltak som ledd i en bredere forebyggingsinnsats, kan ha stor betydning. Den såkalte Islandsmodellen viser hvordan en kombinasjon av tiltak, som etablering av foreldrenettverk, at foreldrene oppretter felles regelsett for ungdom i et lokalsamfunn og oppfølging fra presse, politi og lokale organisasjoner, samlet har ført til drastiske reduksjoner i bruken av tobakk, alkohol og narkotika på Island. Narkotikaforebyggende tiltak kan ikke isoleres til en enkelt etat eller organisasjon. Både familie, lokalsamfunn, skole og nasjonale instanser og organisasjoner må ta et ansvar dersom informasjonsinnsatsene skal lykkes.

Kilde: IOGT.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:





Illustrasjonsbilde: Colourbox

Tilstedeværende tenåringsforeldre kan redusere unges drikkevane

En tenåringsjente med blondt skulderlangt hår og et lurt blikk prøver å smugle en vinflaske ut av huset uten at moren ser det.

Ifølge en ny undersøkelse fra Blå Kors har over halvparten av barn ikke snakket med foreldrene om regler og lover, og hvordan alkohol påvirker kroppen. Allikevel svarer 7 av 10 av de unge at de ønsker at foreldrene har strenge og tydelige regler når det gjelder alkohol.

2 av 3 foreldre er usikre på hvordan man snakker med barna sine om alkohol. Hvilke regler har vi rundt alkohol? Når tar man samtalen første gang? Hvor ærlig skal man være? Og hva skal man gjøre om man får noen spørsmål man ikke helt vet hva man skal svare?

En tidligere studie fra ESPAD viser en klar sammenheng rundt hvordan tenåringsforeldres bruk og holdning til alkohol, påvirker tenåringsbarnas drikkevaner.

Studien viser at i familier hvor de har klare regler og dialog om alkohol, drikker tenårungen mindre og mer forsiktig. Et godt råd er derfor å snakke med tenårungen om alkohol og ha klare regler.

Plutselig en tenåring i hus

Tenåringsmamma Janne Talling er kjent fra NRK sin TV-dokumentar «Tenåringssjokket», der hun fortalte om den brå overgangen med en tenåring i hus.

Hun mener studien peker på en viktig faktor som tenåringsforeldre virkelig bør anerkjenne:

– Det er viktig at foreldre snakker med barna sine om alkohol. Det finnes ingen fasit når det gjelder oppdragelse, dessverre. Du har jo kun din egen erfaring å spille på, forteller Janne Talling.

Hun har stor forståelse for at mange foreldre synes at det kan være vanskelig å ta samtalen om alkohol.

Ungdommen respekterer grenser hvis de forstår hvorfor.

Janne Talling

Åpen dialog fremfor pekefinger

– For oss har det vært et enkelt valg å ha nulltoleranse for illegale rusmidler, men når det gjelder alkohol kan det være litt mer utfordrende å ta praten. Selv er vi ikke avholdsmennesker, og vi drakk alkohol som tenåringer, sier Talling.

Hun understreker at hun ønsker at ungdommen avstår fra alkohol, men erfaringsvis overholdes ikke en slik regel. Det fører til at ungdommen lyver for foreldrene om hvor de er og hva de gjør.

– Det fungerer bedre med en åpen dialog, og at ungdommen får en forståelse for hvorfor foreldre er bekymret. Heller det enn pekefinger, og i verste fall fremstå som dobbeltmoralisk. Ungdommen respekterer grenser hvis de forstår hvorfor, mener Talling.

For henne har det vært viktigere at tenåringen tar telefonen når hun ringer enn nulltoleranse for alkohol.

To jenter står inntil et skap på skolen. De står med russedress, en i blått og en i rødt

Vær ærlig og møt ungdommen med dialog

Marit Bertheussen Røst fra Bodø, er enig med Talling i at man som forelder kan møte seg selv i døra når man tar alkoholpraten med barna.

– Ungdommene synes det er urimelig at de ikke kan få drikke når vi selv har gjort det som unge. Dette må vi tåle å stå i. En feil som gjentas blir ikke mer rett, mener Marit B. Røst.

Hun har tidligere fortalt åpent i NRK om utfordringer ved å være mor til tenåringer.

Røst mener det er viktig med åpen dialog, og samtidig være tydelige på regler og hva som forventes.

Røst mener foreldre må tørre å være kjipe, og stå i det selv om man er uenig med barna. I tillegg bør man være tilstede. Hun forteller at hun selv har droppet hyttetur, for å være hjemme og tilgjengelig dersom ungdommen skal på fest.

– De skal vite at vi følger med, sier Røst, som presiserer at man ikke skal drive med etterretning.

De må ha frihet, samtidig som de skal være trygge og vite at vi passer på dem. Vi er fallskjermen til ungdommene våre, presiserer bodøværingen.

Gode råd fra tenåringsmødre til tenåringsforeldre:

- La barna forstå hvorfor du er bekymret
 - La barna vite at du er tilgjengelig når som helst
 - Ikke vær redd for å snakke med barna dine om alkohol
 - Ikke dra på hyttetur hvis du vet det er en fest i byen
 - Ikke lag sanksjoner som ikke er gjennomførbare
- Gi ungdommen frihet
- Vær tydelig på regler og tør å være kjip

Snakk med tenåringen om alkohol

Det er vanlig å tenke at det vennene gjør er mest viktig. Undersøkelser viser faktisk at når det kommer til alkohol, er det foreldrene som er den viktigste påvirkningsfaktoren.

Foreldre har altså en unik posisjon til å påvirke sine barn, og dytte dem i riktig retning. Men, det kan oppleves som lettere sagt enn gjort.

Når tar du samtalen første gang?

Det er aldri for tidlig å snakke med barna om alkohol. Jo oftere og mer naturlig du snakker med barnet ditt om alkohol, jo lettere blir det for dere begge. Ved å ha en åpen dialog signaliserer du til barna dine at dette er noe som ikke er farlig å snakke om. Det er viktig å være åpen, ærlig og lyttende i møtet med ungdommen.

Når spørsmålene om alkohol kommer

Sørg for at det er nettopp deg barnet ditt kommer til med spørsmålene sine. Sannsynligheten for at det skjer, øker ved at du er forberedt, ærlig, interessert og lytter.

Det er helt ok å møte spørsmål fra ungdom med svar som «jeg vet ikke», eller «dette synes jeg er vanskelig å snakke om», eller «kan jeg tenke litt på det og komme tilbake til deg»? Du trenger ikke å være den som har alle svarene. Du skal jobbe for å beholde posisjonen som den voksne, som ungen din kommer til med spørsmål.

Som forelder kan du være med på å gjøre en forskjell. Tenåringer bryr seg om hva foreldre sier – selv om det ikke alltid virker sånn. Du er viktigst, uansett!

Kilde: Blakors.no



Illustrasjonsbilde: Colourbox

VÆR EN DEL AV ET POSITIVT MILJØ

Vær sosial men rusfri!



Leder DHB Ung

ESTER MJØS

Kjære alle sammen; God sommer!

Skoleelevene har en etterlengtet sommerferie, studentene har levert siste eksamen og russeren har lagt russelua på hylla for denne gang. Nok et halvår er forbi og jeg håper sommeren gjør dere godt!

Det Hvite Bånd Ung har i den siste tiden fortsatt å jobbe med prosjektarbeid i møte med rusforebyggende arbeid. I tillegg jobbes det med brosjyremateriell og ulike måter vi kan klare å nå ut til flere på en bedre måte med budskapet vårt om at det finnes en annen løsning!

Samfunnet vårt er preget av en ungdomskultur med alkoholholdninger det er stor grunn til å bekymre seg over. Vi i Det Hvite Bånd Ung ønsker å jobbe for å vise at alternativet til dette ikke bare er vel så bra, men bedre på flere måter.

Å si nei til alkohol og rusmidler er, og skal være, å si ja til andre og viktigere ting. Det skal være å si ja til både minner, felleskap og relasjoner - og nettopp det ønsker vi å legge til rette for gjennom arbeidet vårt.

Om du har innspill eller forslag er du velkommen til å ta kontakt! Vi hører gjerne fra deg og tankene dine. Vi i DHB Ung ønsker dere alt godt og en velsignet sommer videre!

Vennlig hilsen,
Ester Mjøs
leder i DHB Ung



Foto: Adobe Stock

Våg å si nei!

Velg rett!

Gode vaner,
venner og valg!

Barnesider fra 6–12 År



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



Hei!

Snart er det slutt på sommerferien og du kan glede deg til skolestarten. 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!" Stå opp mot de som mobber for da viser at du er en skikkelig venn. Håper alle får et fint skoleår.

Beste hilsen fra
tante M. ❤️

Foto: Adobe Stock

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 Rev laget av Per Einar Lundgren

KLAR
TIL
SKOLESTART?



Sunn og god matpakke

Har du lyst på noe enkelt og godt i matpakken? Da er lompe med ost og skinke et godt valg! Legg gjerne litt ekstra grønt i matpakken også, som sukkererter eller agurk i staver. Lag gjerne en lage ukeplan over det du vil ha i matpakka.

Dette trenger du:



hjertesalat
2 blader



lompe
2 stk.



hvitost
4 skiver



kokt skinke
2 skiver



rød paprika
4 ringer



Vask hendene og sett i gang



Steg 1



Steg 2



Steg 3



Steg 4



Steg 5



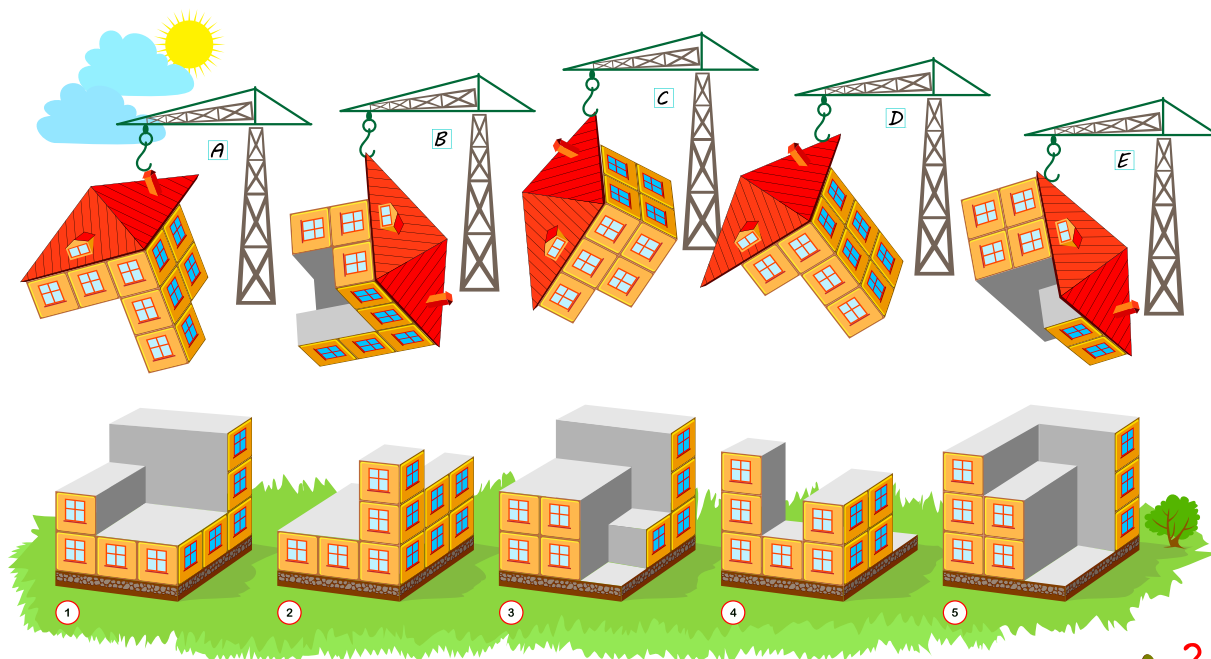
Steg 6



Steg 7



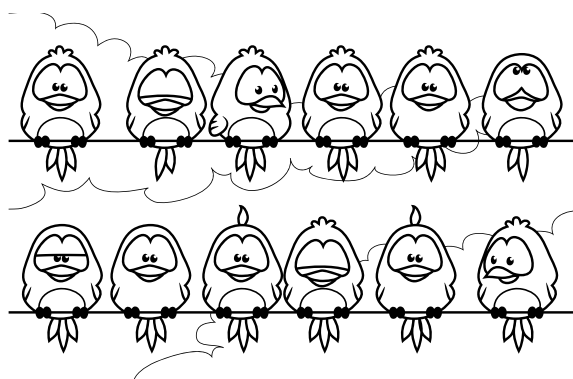
Steg 8



Hjelp arbeideren å bygge huset ferdig.
Finn toppen som passer til hvert hus.



Finn 2 like fugler



**HAPPY
BIRTHDAY
TO YOU!**

—WISHING YOU LOTS OF LOVE AND HAPPINESS—

Juli – August – September

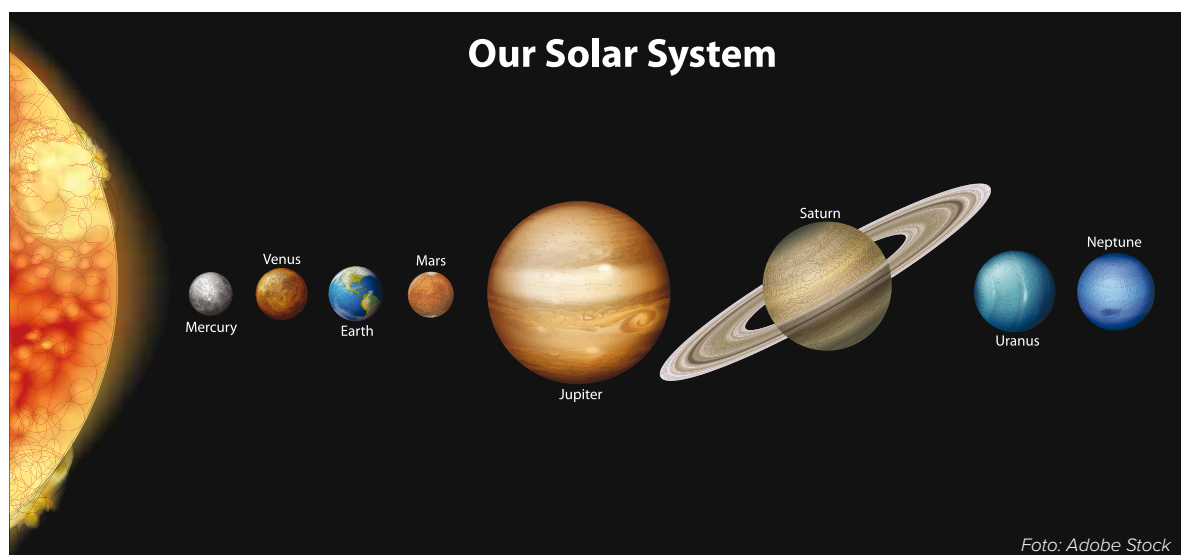


Foto: Adobe Stock



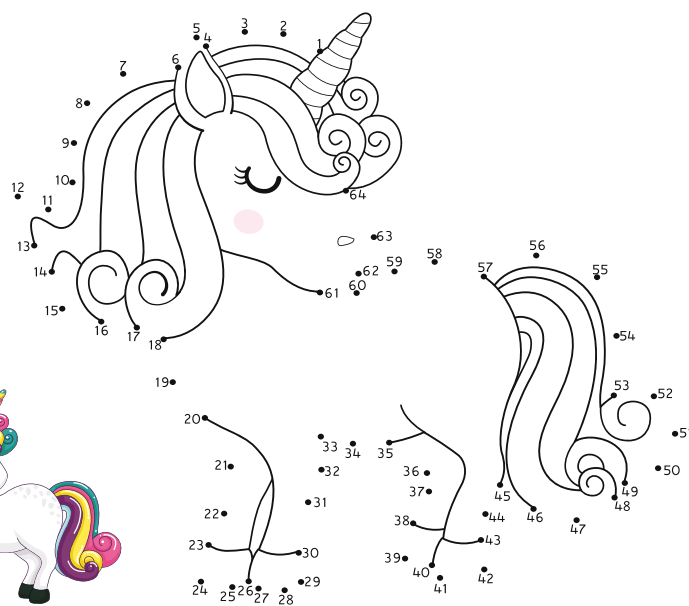
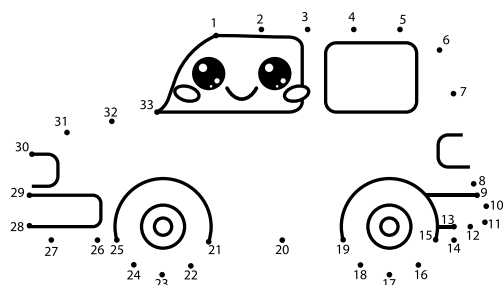
Spot 10 differences



1 2 3 4 5 6 7



Du er verdifull
Si nei til rus!



THERE IS FREEDOM & POWER IN CHOOSING TO LIVE DRUG FREE

E-sigaretter og vaping er skadelig viser ny forskning

E-sigaretter, eller vapes, forårsaker skade og risikerer å introdusere en ny generasjon for røyking, viser ny forskning fra ANU. (Australuan National University)

Den store gjennomgangen fant at bruk av nikotin e-sigaretter øker risikoen for en rekke ugunstige helseutfall, spesielt hos ungdom.

Hovedforfatter professor Emily Banks sa at unge ikke-røykere er omtrent tre ganger så sannsynlig at de begynner å røyke enn ikke-vapers, og at vapes leverer hundrevis av kjemikalier - noen av dem er kjent for å være giftige og mange andre med ukjente effekter

“Det finnes myter som retter seg mot unge mennesker: de falske idéene om at vapes ikke ville vært allment tilgjengelige dersom de var farlige og ‘det er bare vanndamp’, sier professor Banks.

Gjennomgangen fant også begrensede bevis for at nikotin e-sigaretter var effektive for å hjelpe folk med å slutte å røyke i kliniske omgivelser.

Kilde: www.anu.edu.au





Ungdom over 13 år

SAMSON OLSEN

Menighetsshopping

I det siste har jeg besøkt ulike kirker og menigheter. Jeg har vært på «menighetsshopping», som de kaller det i Bergen by. Det har vært veldig kjekt og givende å se hvordan de ulike kirkesamfunnene og menighetene opererer. Jeg anser meg som kristen, og har ikke hatt noe imot å prøve ut nye steder, til tross for at det gjerne er noen teologiske forskjeller i de ulike menighetene. Noen av mine kristne venner mener det er både lurt og viktig å holde seg til sin ene menighet, men jeg ser ikke problemet med å utforske og lytte til andre synspunkt. Vi er ett kristent folk, og jeg er ikke tilhenger av splittelser innad i fellesskapet. Vi tror på samme Gud og leser samme bibel. Det er unikt, og jeg ser viktigheten av å ta vare på det gode fellesskapet. Og der kommer jeg til det jeg ikke har klart å sette fingeren på. Hva er det som gjør at det kristne kirkesamfunnet er så fint, godt og trygt? Jeg har blitt møtt med mye forskjellig, men noen ting går igjen på de ulike gudstjenestene og hos de ulike folkene jeg har truffet.

Det er spesielt interessant å vitne til hvorfor prester og pastorer sier eller gjør det de gjør. Felles for alle er karakter. Karakteren til lederne av gudstjenestene har fått sitt uttrykk gjennom kompetansen og engasjementet i prekenen. De er ulike typer mennesker, men det er åpenbart at de viser sin egen karakter til å skape en gudstjeneste med kvalitet. Det er små ting, men noe vi lyttere er svært takknemlig for. Prekenenerne har en særegen komfort på scenen som jeg er fascinert over.

Gjestfriheten i kirkene er veldig unik. Det er ulikt noe annet sted jeg har besøkt. Menighetene har alltid lyst til å ta meg imot og gir uttrykk for at de har plass til alle. Det gjør også bibelen, derfor syns jeg det er så flott at kristne samfunn praktiserer det samme. Vi drar til gudstjeneste for å møte folk og for å leve sammen med Gud, og derfor er det så fint at gjestfriheten er av høyeste kvalitet, etter min mening. I tillegg til gjestfriheten er jeg imponert over entusiasmen. Entusiasmen over å få til noe moro sammen som et folk med Gud i sentrum. Jeg har enda ikke oppdaget en kirke der det ikke stråler av glede for muligheten til å kunne møtes sammen til gudstjeneste.



Foto: Adobe Stock

MATHIAS BLE BARE 18 ÅR:

Når en i nyhetene hører om dødsfall på grunn av tabletter blant ungdom, er det mange som ser for seg hvordan en slik ungdom ser ut. Folk rister oppgitt på hodet og tenker; ja slikt kan det gå. Dette kan ikke skje meg eller mine. Men det er der folk tar feil. Dette kan skje selv de beste. Ungdommer som faller død om på fest på grunn av partydop kommer ikke fra ødelagte hjem. Det er vanlig kjekk normal ungdom fra gode og omsorgsfulle familier.

I dag holdt jeg hovedtalen i begravelsen av en 18 år gammel gutt som døde den 10. april etter å ha fått i seg et giftig stoff på en fest. Mathias kom fra en god familie som stilte opp uansett hva det var, og hans framtidsutsikter var som en solfylt sommerdag. Han var rett og slett en praktkar av en ungdom. Han hadde nettopp fått lappen og var sjåfør for vennegjengen denne lørdagskvelden. Tidlig søndag morgen parkerte han bilen og ble med inn på en fest hvor han fikk i seg noe som fikk fatale følger. Stoffet han fikk i seg var så sterkt at hjertet stanset.

Mathias familie er i dyp sorg. De håper at dødsfallet vil være til skrekk og advarsel blant all ungdom. La dødsfallet til Mathias være det siste – ikke bare det første. Partydop er dessverre blitt svært utbredt i ungdomsmiljøer. Ta lærdom av det som skjedde. Vær rakrygget og si nei når noen tilbyr den slags rusmidler. Å svelge ned en pille eller et pulver på en ellevill fest er som å spille russisk rulett med livet. Den slags stoff er høyst sannsynlig produsert

i en møkkete bakgård et eller annet lugubert sted. De som produserer den slags er kyniske folk som vet at de selger gift.



Til de som IKKE vil ta lærdom av det som skjedde med Mathias, la meg få låne noen linjer fra Arnulf Øverlands berømte dikt «Du må ikke sove»:

Du må ikke sitte trygt i ditt hjem
og si: Det er sørgelig, stakkars dem!
Du må ikke tåle så inderlig vel
den urett som ikke rammer deg selv!
Jeg roper med siste pust av min stemme
Du har ikke lov å gå der og glemme!

Til alle ungdommer der ute: Vær så snill. Vær en god rollemodell for både venner og søsken. Si et klart å tydelig nei til partydop.

Kilde: Tor Inge Vormedal

Foreldrene til Mathias ønsker ikke å si noe i denne saken, men ønsker at historien skal deles.

Mathias
Ramsland Gundersen

F 03.01.2004 D 10.04.2022

Vår plattform for unge Instagram



- Instagram er en app som er hovedsakelig en bildeforformidlingstjeneste.
- En kan også dele videoer som er opp til 59 sekunder lange i gangen.
- Gjennom Instagram kan vi som organisasjon nå ut til ungdom via en plattform de bruker.
- Instagram gjør det også lett å opprette kontakt, og gjøre seg synlig for andre organisasjoner ved å sende meldinger og tagge dem. Det gjør det også enkelt å hjelpe organisasjoner med same mål ved å dele det de har laget og støtte opp under det de poster. Det har også en unik mulighet til å nå nye mennesker ved å bruke populære hashtags.
- En hashtag er en # fulgt av et ord eller en setning. For eksempel, #rusfri eller #DetHviteBånd. Ved å sette dette under bildet ditt kan du lede alle menneskene som søker opp #rusfri til å se bildet ditt, selv om de ikke følger kontoen din.
- Instagram kan brukes til å dele alle brosjyrer og annet materiale laget av Det Hvite Bånd, eller bilder av interessante artikler og nye forskninger.
- For å få Instagram går du inn på smarttelefonen din, går inn på app-butikken, søker opp Instagram og laster den ned på telefonen.



Charlotte Heintz Grydeland, Verdens WCTU ungdomsavdelingsleder, Europa



Om å gi komplimenter

En gang sa en nær venn til meg:
hvorfor har du aldri gitt meg et kompliment?
Liker du meg ikke?

Foto: Adobe Stock

Jeg ble tatt på sengen av spørsmålet. Først og fremst følte jeg det var en feilaktig antakelse: jeg likte personen godt, og var ofte oppmerksom og bevisst på sider jeg likte ved vedkommende. Likevel hadde ikke min venn fått dette med seg. Hvorfor ikke?

Så begynte jeg å granske meg selv. Jeg tok meg selv ofte i å tenke godt om denne personen: «tenk at han er så snill!», «wow, han er skikkelig reflektert!», eller «dette setter jeg pris på!». Jeg visste også at jeg ofte vurderte å si disse tingene til personen, men hver gang stoppet jeg meg selv. Av en eller annen grunn tenkte jeg at han ikke trengte å høre det. Han vet det sikkert fra før, dette er ikke noe nytt, resonnerte jeg. Dessuten måtte han jo forstå at jeg var glad i han når vi tilbragte så masse tid sammen.

**“Vær varmhjertet mot hverandre i broderkjærlighet!
Kappes om å hedre hverandre!”**

Romerne 12:10 NB

Denne kommentaren avslørte at min venn kunne tydeligvis ikke lese tankene mine. Jeg vet ikke hvorfor jeg tenkte at han kunne det, men jeg tror mange av oss har det sånn. Det fikk meg til å lure på hvorfor vi sitter og sparer på godord til hverandre. Ville det ikke vært bedre om vi sa til hverandre hva vi liker med dem litt oftere? Jeg tror jeg ville likt å høre det hvertfall, hehe.

“Og over alt dette: Kle dere i kjærlighet, som er båndet som binder sammen og gjør fullkommen.”
Kolosserne 3:14 N11BM

Hilsen Selma





TORGUNN SØYLAND SKOGLUND

Auke av THC, det viktigaste virkestoffet i Marijuana.

Marijuana ein tek inn gjennom munnen har vorte meir populært. Dette er ein farlegare måte å gjera det på sidan det då tek lenger tid å oppnå rus. Derfor tek folk inn meir av dette for å oppnå rus fortare. Dette kan vera farleg. Høgare THC nivå kan føre til større risk for avhengighet dersom ein tek inn stoffet ofte.

Marijuanabruk kan ha eit heilt sett av effektar både fysisk og mentalt.

-Pusteproblem

kan ha dei same vanskane med pusten som dei som røyker vanleg tobakk. Mellom anna daglege hostekuler, slim og oftare lungesjukdom samt større risiko for lungeinfeksjonar. Forskarar har så langt ikkje funne høgare risiko for lungekreft hos dei som røyker marijuana.

Marijuana aukar hjarterytmen opp til 3 timar etter røykinga. Dette kan auke risikoen for hjarteattak. Eldre menneske og dei som har hjarteproblem kan vera meir risikoutsette.

Ein studie viste at kring 20% av kvinner frå 24 års alder og nedover hadde marijuana i blodet. Det viste seg også at gravide kvinner underslo bruken av marijuana når dei skulle oppgi det skriftleg. Dobbelt så mange hadde positivt resultat etter ein blodprøve. Dette tyder på at gravide kvinner underrapporterer bruken av marijuana i svangerskapet. Det viste seg også at folk som ikkje er medisinsk utdanna og som sel marijuana, taler vel om stoffet mot kvalme. Det gjer ikkje utdanna helsepersonale, dei åtvarer mot slik bruk. Dette gjer medisinske ekspertar lite glade, fordi slik bruk kan føre til lågare fødselsvekt, dessutan aukar det risikoen for hjerneskade og problem med oppførselen hos barn.

Dersom gravide kvinner bruker marijuana, kan narkotikaen gå ut over dei delene i hjernen der utviklinga til fosteret skjer. Born som er eksponerte for marijuana gjennom svangerskapet, har auka risiko for konsentrasjonsproblem, minneprobler og vanskar med problemløysing enn born som ikkje er utsette for slikt. Somme undersøkingar viser og at moderate mengder THC kan koma inn i brystmelka hos ei ammande mor. Dersom mor bruker marijuana ofte, kan brystmelka koma til å innehalda så mykje THC at det går ut over utviklinga av barnet sin hjerne. Anna nyleg forskning tyder på at bruk av nevnte stoff kan føre til for tidleg fødsel.

Her skulle det vera meir enn nok fakta til å halde folk borte frå marijuanabruk.



Rett hjelp til barn med medfødt alkoholskade

– Prognosen til barn med FASD blir mye bedre jo tidligere tilstanden blir diagnostisert og barnets oppvekstmiljø tilrettelagt. Gro Løhaugen i Regional Kompetansetjeneste – Medfødte Russkader ønsker tidligere kontakt med barn det kan gjelde.

Av: Tone Øiern

– Barnets prognose blir mye bedre jo tidligere tilstanden blir diagnostisert og barnets oppvekstmiljø tilrettelagt, sier Gro Løhaugen (PhD).
– Mange flere barn med alkoholspektervansker (FASD) kan fanges opp og få den hjelpen de trenger, sier Gro Løhaugen. Hun er nevropsykolog og leder for Regional Kompetansetjeneste – Medfødte Russkader i Helse Sør-Øst, en tjeneste som diagnostiserer og behandler barn og unge som henvises med mistanke om medfødte russkader.

Medfødt tilstand

Det er flere varianter av føtale alkoholspektervansker, eller FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorder) som det heter på engelsk. Det mest uttalte – føtalt alkoholsyndrom – innebærer spesielle ansiktstrekk, redusert vekst og betydelig forsinket utvikling med lærevansker.

– Dersom man ikke kjenner til FASD, kan det være vanskelig å skille FASD fra andre tilstander som ADHD, lav intelligens eller psykiske vansker, sier Løhaugen.
– Dette er uheldig da barn med FASD kan ha andre hjelpebehov og derved ha nytte av andre tiltak enn for eksempel ved ADHD.

Lettere å leve med

Alkoholspektervansker er medfødte skader i sentralnervesystemet som ikke kan endres, men som kan bedres med modning og bli lettere å leve med dersom foreldre, barn og andre i barnets omgivelser har kunnskapen som trengs.

En del av Regional Kompetansetjeneste – Medfødte Russkaders oppdrag er å videreformidler kompetanse om disse pasientene til relevante fagmiljøer. For de som skal gi tilbud til barna som blir utredet med FASD er det for eksempel viktig å vite at barnets impulsive atferd ikke er noe man kan endre gjennom oppdragelse, konsekvenstenkning og straff.

– Å være impulsstyrt er en del av den medfødte tilstanden. Impulsstyringen er ikke noe man kan bli kvitt; det er viktigere å lære seg å leve med den, sier Gro Løhaugen.

Jo tidligere inn, jo mer nyttig

Løhaugens gode nyhet er at barnets prognose blir mye bedre jo tidligere tilstanden blir diagnostisert og barnets oppvekstmiljø tilrettelagt.
– Derfor er det veldig beklagelig at

spesialisthelsetjenesten i de fleste tilfellene får henvist barnet først når det er kommet i skolealder.

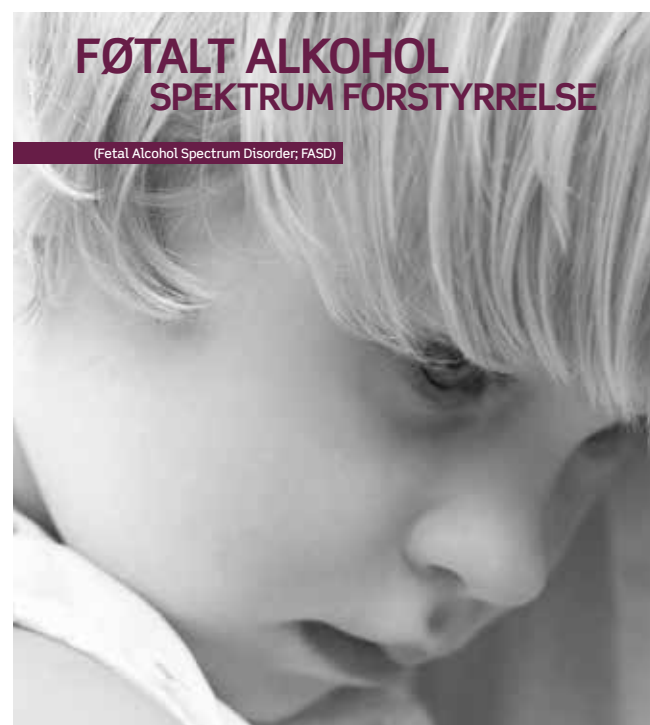
– Tiltak som ofte har god effekt overfor disse barna, er gode rutiner og struktur slik at man hjelper barnet med å regulere seg. Barn med FASD profiterer godt på voksenstyrte aktiviteter, mye struktur og forutsigbarhet. Dersom barnet strever med å forstå det faglige og sosiale på sitt skoletrinn uten at omverdenen er klar over eller legger til rette for utfordringene, vil barnet hele tiden måtte strekke seg for å etterkomme ofte helt urealistiske krav. Dette kan igjen medføre sekundære psykiske vansker hos barnet.

Det finnes ikke tall på hvor mange personer som har FASD i Norge. Forekomsten ble på 80-tallet anslått til rundt én prosent når man inkluderer barn med hele spekteret av FASD. I tillegg kommer økt forekomst blant barn som er adoptert. Mange av disse skadene forblir uoppdaget. Undersøkelser har imidlertid vist at økt opplæring av helsepersonell om symptomer og kjennetegn på tilstandene, øker antallet barn som diagnostiseres og dermed forekomsttallene.

– Den beste forebyggingen er at kommende foreldre ikke drikker alkohol fra den dagen de slutter å bruke prevensjon, sier Løhaugen. – Det er ingen sikker forskning på hvor grensen går for hva som er skadelig alkoholkonsum under graviditeten.

Fordi vi forbrenner alkoholen ulikt og har ulik genetisk sårbarhet for skadelige effekter av alkohol, er Helsedirektoratet opptatt av «føre var prinsippet» - dvs. totalavhold under hele graviditeten for å gi barnet en best mulig start i livet.

Kilde: Helsenorge.no





Avdeling Bibel og bønn

MAY BRITT RØYRVIK

Jesus

Har du lagt merke til kva som skjer av reaksjonar hos mennesker du er i dialog med når du nevner namnet Jesus. Dei vert lyttande, uinteresserte eller avvisande.

Kva er det med dette namnet og personen Jesus som vekker desse reaksjonane? Kan dei ha gjort seg dårlege erfaringar?

Pakkelløysinga «frelse» gratis og ufortjent set mange tankar i sving. Det viktigaste i livet er kanskje ikkje å besvara alt, men å stilla spørsmål. Dette er eit sitat frå ein av bibelskulelærarane mine.

Det var dei mange spørsmål som vart stillt som førde meg fram til tru. Både mine egne og andre sine spørsmål. Svaret og overtydinga kom som eit resultat av å lesa og lytta til Guds ord. «*Ordet utrettar det det er sendt til.*» Kan henda den du møter på ikkje er klar for svara du ynskjer å gje, men heller er opne for spørsmåla du stiller.

Tilbake til reaksjonane ved presentasjonen av namnet Jesus. Kva er det med mannen frå Nasaret som ber dette namnet..

Alt frå byrjinga av var han spesiell. Fødd av ei jomfru Maria. «*Den Heilage Ande skal koma over deg, og krafta åt Den Høgste skal skyggja over deg.*» var svaret Maria fekk då ho stilte Gabriel spørsmål ved korleis unfangelsen kunne skje. Difor skal og barnet som vert født, vera heilag og kallast Guds Son. Maria visste nemleg ikkje av mann.

Jesus representerer Gud her på jord. Tenk på gamle Simeon i Jerusalem. Den Heilage Ande var over han og Anden hadde late han få vita at han ikkje skulle døy før han hadde fått sjå den Herren hadde salva. Då foreldra kom med Jesus tok han barnet i armene og sa: «*Herre, no let du tjenaren din fara herifrå i fred etter ditt ord. For augo mine har sett di frelse, som du har skipa til for alle folks åsyn, eit ljøs til openberring for heidningane og til ære for Israel, folket ditt.*»

Som tolvåring høyrer me meir om visdomen guten Jesus var fylt med i møte med presteskapet i tempelet. Dei undra seg over kor vitug han var og kor godt han svara. Jesus gjekk fram i alder og visdom og var til hugnad for Gud og mennesker. Tre år fekk apostlane saman med Jesus før han kristihimmelfartsdag vart opplyft medan dei såg på, ei sky tok han bort for augo deira.

Dei synt seg verkeleg over at Jesus hadde forlete dei. Han var på få år vorte ankerfestet deira. Jesus ville og vil alle berre godt. Kven andre var villig til å oppsøkje mange av dei Jesus møtte, på ein respektfull og kjærleg måte.

«Det er ikkje dei friske som treng legedom, men dei sjuke,» var svaret han gav då kritikken for val av omgangskretsen kom. Han la hendene på dei sjuke, velsigna dei og helbreda dei. Er det rart køane var uendelege for å få møta denne mannen frå Nasaret. Der Jesus gjekk fram strøymde folk til. Dei styrande i landet følte seg trua. Bodskapen om Guds rike og praktiseringa av ordet fekk folk i hopetal til å ta imot frelsa og Frelsaren.

«*Eg er ljuset for verda*» forkynte Jesus sjølv. «*Den som vil fylgja meg må dag for dag ta opp krossen sin og fylgja meg.*» Det handlar om å gje avkall på sitt eige til fordel for noko betre. Det handlar om å tenkja Guds tankar istadenfor våre tankar.

«Guds tankar er over våre tankar.»

Den Jesus me som kristne har fått teke imot vil alltid virka fram reaksjonar hjå dei du presenterer han for.



Husk 12 bønner!

Det er alltid noen som ber rundt hele verden





Det er gjerne ikkje Jesus som person dei reagerer på, men heller oss kristne som er sett til å representera han her på jord. Jesus gjekk jo berre omkring og gjorde vel. Som etterfylgjarar av Jesus har me ei stor oppgåve. Kanskje det største hinderet ligg i oss sjølve. Er eg villig til å gje slepp på mitt eige. Det er verdt å stilla seg dette spørsmålet. Svaret må me sjølve koma fram til.

«Eg har fått all makt i himmel og på jord. Gå difor ut og gjer alle folk til læresveinar, med di de døyper dei i namnet åt Faderen og Sonen og Den Heilage Ande, og lærer dei å halda alt det som eg har bode dykk. Og sjå eg er med dykk alle dagar så lenge verda står.»
Det er ei hastesak å få den gode budskapet ut. Mennesker treng å få møta og ta imot Jesus som sin Herre og frelsar. Som kristne går me mot straumen, men Guds kjærleik driv oss.

Folk er folk. Fattig eller rik, ung eller gamal, rusavhengig eller nettavhengig, straffa eller ustraffa. For Gud er me alle like verdfulle og elska. Innfor han stiller me likt, i eiga kraft kan me ingenting gjera for å fortjena frelsa. Den er gjeve oss av rein nåde, gjennom Jesu forsoningsverk på Golgata.

«For den som vil berga livet sitt, skal missa det.» « Men den som misser livet sitt for mi skuld skal berga det.»

**ROP DET UT!
JESUS ER VEGEN; SANNINGA OG LIVET!!!**



Avdeling Famile

BRITA NILSSEN

Stadig nye mobbemetoder!

Foreldre følg med – ikke vær naive.

Hvis vi tror at mobbing mellom barn og unge er på retur, at vi kanskje har klart å stoppe trenden, er vi på villspor. Åpenlys mobbing og trakassering, er det mulig og oppdage og ta fatt i. Men den skjulte, den som foreldre, lærere og ledere i klubber og fritidsmiljøer ikke makter å få med seg, den florerer i alle miljøer. Den kan gjøre vondt og være svært ødeleggende for de personer som opplever denne form for mobbing. Det siste nye på området er altså mobbing via emoji'er. Vi voksne, som også bruker emoji'er når vi skriver og sender meldinger, bruker de for det vi tror de betyr; et smilefjes, en tommel opp, er til oppmuntring. Mens de unge og barna bruker samme typer, men legger helt andre tolkninger i emoji'ene.

I en artikkel TV 2 hadde på sine nyhetssider 13.juni i år, intervjuet de Linnea Løtvedt på 21 år og Samuel Vedå på 20 år, som begge er aktive på sosiale medier. Blå Kors gir uttrykk for bekymring i samme artikkelen. Vi har tatt med et utdrag.

NYTT MOBBESPRÅK:

De to TikTokerne mener foreldrene er for naive når det kommer til barns oppførsel på sosiale medier.

Så godt som alle ungdommer over 13 år er på sosiale medier, og mobbing tar stadig nye former. En ny trend Blå Kors har merket seg, er mobbing ved hjelp av emoji'er i kommentarfeltene på sosiale medier.

Linnea Løtvedt (21) har gjort karriere av sosiale medier, og har de siste to årene fått nesten 300.000 følgere på den populære appen TikTok. Via Instagram, TikTok og Snapchat deler hun daglig alt fra videoer om kroppspress og netthets til korte videosnutter fra hverdagen sin.

Hun og kompisen Samuel Vedå (20), som også bruker TikTok flittig, har fått kjenne på den nye mobbetrenden. – Mange av emoji'ene vet jeg ikke selv hva betyr. Jeg må søke opp flere av dem for å finne ut hva de betyr, så jeg vil tro de som kommenterer er yngre enn meg, sier Løtvedt.

De færreste voksne henger med på hvordan ungdom bruker emoji'er. Organisasjonen Blå Kors er bekymret over det de mener er en voksende form for mobbing.

FORELDRE MÅ FØLGE MED:

Anette Gausdal i Blå Kors mener det er viktig at foreldre følger med på den nye mobbetrenden.

Som med mye mobbing er dette skjult for de voksne. De voksne forstår det ikke. De kan se en melding og ikke tenke noe mer over det, mens for unge betyr emoji'ene noe spesielt som kan virke krenkende, sier virksomhetsleder i Blå Kors, Anette Gausdal.

Hun mener foreldre bør følge nøye med i barnas kommentarfelt på TikTok og Instagram.

– Jeg tror det er viktig å snakke med barna, stille spørsmål og involvere seg. Spør gjerne også hva disse emoji'ene betyr, oppfordrer Gausdal.

– Foreldrene klarer ikke å se hva en fe eller en caps betyr. Det er nok en måte barn kan slippe unna konsekvensene av å drive med netthat, sier Samuel Vedå.

Flere eksperter mener foreldre må gå i seg selv, før de kan lære egne barn om hvordan man skal oppføre seg på nett. Ifølge en undersøkelse Medietilsynet publiserte i februar oppga så mange som 25 prosent av unge mellom 16 og 20 år at de hadde blitt utsatt for netthets det siste året. Blå Kors driver det anonyme chattenettstedet «snakkommobbing.no».

– Mobbing skjer så skjult. Ofte er det subtilt, vanskelig og skamfullt å sette ord på hva det er som skjer. Da tror vi at det er viktig å ha veldig lav terskel, og at du kan fortelle hva du blir utsatt for til en trygg fagperson, sier Gausdal i Blå Kors.

Blå Kors opplever det som ekstra vanskelig for ungdommen å si fra om emoji-mobbing.

Både Løtvedt og Vedå mener den nye mobbetrenden går under radaren til de fleste voksne, og at det i verste fall fører til at barn og unge mobber andre uten at det fanges opp av foreldrene. Løtvedt mener det hele kan tolkes som et nytt språk.

Denne artikkelen viser igjen hvor viktig det er at vi voksne, foreldre og foresatte, må bry oss om hva barna gjør og sier, ikke minst på nett. Barn og unge må lære å forstå at deres ord og handlinger får konsekvenser. Veiledning gjort i kjærlighet og med alvor, er hva barn og unge trenger.

Brita Nilssen



Kjære leser!

Når jeg skriver idag har vi hatt en liten forsmak på sommeren, her langt mot nord. Når du leser disse ordene er sommeren på hell for oss alle. Mellom der ligger en sommer som skaper forventning for de fleste av oss, om reiser, opplevelser, familie og venner. Ikke alle har det like greit, det handler denne artikkelen om og gir noen gode råd til den som kjenner på ensomhet. Ønsker deg en god dag der du er i livet ditt. Hilsen Helga.

Isolasjon og ensomhet

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

Hva er ensomhet?

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

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

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

Råd for å komme ut av ensomheten

Det kan være vanskelig for andre å se at du er ensom, og det er ikke alltid så lett å fortelle omgivelsene at du ikke har det så bra. Nedenfor følger noen råd om hva du kan forsøke å gjøre for å komme deg ut av ensomheten.

Snakk med noen du stoler på

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

Del positive erfaringer eller opplevelser

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

Ikke la frykt hindre deg

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

Bruk internett

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

Ikke ha for høye krav

Ikke ha for høye krav eller forventninger til et nytt vennskap. Det tar tid å få nære relasjoner.

Kilde: helsenorge.no



Kambodsja WCTU



Kambodsja WCTU holdt sin første avholdsforelesning på en skole som misjonærene hadde bygd. Elevene kom fra søppelfjellet, hvor familene bor. Derfor hadde de en livsstil som var preget av alkohol og rusavhengighet. En medisinsk misjonær, Dr. Jung Ho Seo, ga en passende undervisning basert på eksempler fra deres hverdag.

Kambodsja WCTU mener at forelesningen ga studentene en opplevelse av hva alkohol og narkotika kan gjøre med livene deres hvis de fortsetter samme livsstil som foreldrene.

Måtte vår Herre velsigne Kambodsja WCTU for å nå ut og hjelpe menneskene til å leve et rusfritt liv i et land som er så vant til alle slags bruk av narkotiske stoffer.

Dr. Jung Joo Kim, Field Worker for Korean missionaries







Alkoholproblemer går ubehandlet

Så mange som 350 000 nordmenn sliter med alkohol, viser ny rapport. Svært få får behandlingen de trenger.

Ifølge den nye Folkehelse rapporten fra Folkehelseinstituttet (FHI) er alkoholavhengighet og skadelig bruk av alkohol de hyppigste rusbrukslidelsene i Norge.

Rapporten viser at mellom 5 og 8 prosent av den voksne befolkningen enten er avhengig av eller har et skadelig forbruk av alkohol. Dette tilsvarer ca. 175-350 000 personer. Internasjonale studier viser også lignende tall, men med store variasjoner.

Alkoholproblemer er vanligst blant unge voksne som er mellom 18 og 35 år. Det begynner i tenårene, og øker jevnt fra ungdomstid til ung voksen alder. Forekomsten vil deretter avta i voksenlivet og blant eldre. Risikoen vil også være to til tre ganger høyere blant menn for å utvikle alkoholproblemer sammenlignet med kvinner.

Lite tilgjengelig behandling

Urovekkende for denne rapporten er hvordan den viser til en høyere forekomst av generelle rusproblemer på verdensbasis. I Norge har vi ikke oppdaterte eller gjentatte målinger, men vi vet det er en sammenheng mellom totalkonsumet av alkohol og alkoholrelaterte problemer.

Totalkonsumet har økt fra 3,6 liter ren alkohol per innbygger i 1970 til 7,2 liter i 2020. Det er derfor rimelig å anta at andelen med alkoholrelaterte problemer er økende i Norge.

Videre viser tall hentet fra Norsk pasientregister at kun 7 prosent av de som er avhengige av alkohol får behandling. Dette vil si at rundt 280 000 personer sliter med store problemer knyttet til alkohol som de ikke får hjelp med. Som nevnt ovenfor er dette en gruppe som består av mange unge voksne i alderen 18 til 35 år.

Vanskelig å oppsøke behandling

I en artikkel i Dagens Medisin uttaler seniorforsker Jørgen G. Bramness ved FHI seg angående funnene i rapporten. Han nevner hvordan personer med alkoholproblemer ikke har lett for å innrømme dette til sine nærmeste eller seg selv.

Delvis på grunn av at problemet er relatert til mye skyld og skam, som kan føre til at noen ikke ønsker endring eller behandling. Samtidig er det også lite tro på at behandling nytter og kunnskap om behandling eller hvor en kan oppsøke den.

Kilde actis.no

Filmprosjektet «Hysj»

Artikkel

DHB har via Bryne foreningen mottatt en gave pålydende kr. 250 000 og vi har valgt å bruke en del av midlene på filmprosjektet «Hysj». Med arven fulgte et ønske om at pengene skulle brukes til forebyggende ungdomsarbeid, filmproduksjonen Hysj ble da en gyllen mulighet til å støtte ett prosjektet i tråd med givers ønske.

Landsstyret i Det Hvite Bånd vedtok på sitt styremøte 10. juni 2021 å bevilge kr.100.000 til filmprosjektet Hysj. Dette prosjektet er helt i tråd med den type forebyggende arbeid vi ønsker å stå for. Hysj er et unikt filmprosjekt, og er en gripende fortelling om hvordan det er å bli alt for tidlig voksen.

I filmen møter vi Pål Espen Mulder Kilstad som forteller om sin egen barndom i håp om å hjelpe barn i samme situasjon. Dette er derfor en realistisk og selvopplevd film.

Hva vet vi om barns lojalitet, mobbing, usikkerhet og ubetinget kjærlighet? Alkoholmisbruk er i dag et stort samfunnsproblem som gir mange konsekvenser. Det er ikke nødvendigvis fysisk vold involvert, men den psykiske belastningen og ansvaret det medfører å vokse opp med alkoholmisbruk er altfor stor til å håndtere for et barn. Problemet er at selv om mange ser, er det ofte ingen som sier ifra.

Filmen handler om 12 år gamle Martin og søsknene hans som vokser opp med alkoholmisbruk, kranling og frykt. Brødrene rømmer til tante og onkel når det er som verst, men Martin blir igjen, for noen må jo passe

på mamma og hunden i huset?

Mest av alt frykter Martin at barnevernet skal komme på overraskende besøk, derfor er Martin ekstremt opptatt av at det må være rent og ryddig. Selv om han forstår at det er uvanlig at barn på hans alder vasker hus, handler og lager middag gjør han det likevel – for ingen må vite hvordan det egentlig står til hjemme. Noen mistenker at ikke alt er som det bør være, men ingen gjør noe for å komme til bunns i hvordan det står til hjemme hos Martin. 12 år gammel setter Martin en hagle under haka, og kjemper mot trangen til å trekke av. Den samme hagla han fikk for at han skulle skyte kråker slik at faren kunne sove ut rusen uforstyrret.

Hysj skal skape reaksjoner og ønsker å forebygge. Historien til Martin skal få folk til å forstå bedre hvor langt barn er villige til å gå for å beskytte sin familie. Og at selv om ting kan se bra ut på utsiden, betyr det ikke at alt er bra på innsiden.

Dette er en realistisk kortfilm bygget på en sann historie som skal brukes både nasjonalt og internasjonalt. Så langt har den vunnet pris i Canada og Kina bare på promoteringene.

Landsleder tror denne filmen vil treffe folk i magen, da den får satt fokus på viktige problemstillinger. Det Hvite Bånd står kreditert i filmen og vil få tilgang til den så fort den har hatt norsk premiere. Vi gleder oss til å vise dette nydelige resultatet.» skriver manusforfatter Pål Espen Mulder Kilstad til DHBS landskontor.

Oddrun Småbrekke, Landsleder



Det Hvite Bånd trenger flere nye medlemmer

Vi er tilsluttet WWCTU, World Womans Christian Temperance Union som har medlemmer i 54 land. Vi er en avholdsorganisasjon av kvinner som på kristenn grunn arbeider for en rusfri verden. Vi bryr oss! Bli med å støtt opp om dette viktige arbeidet og verv en venn!

Avholdsløftet:

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

Medlemskapet

Navn:

Adresse:

Fødselsdato:.....

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

Medlemsverv

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

☐

Navn:

Adresse:

HILSEN FRA LANDSKONTORET

Mens vi gleder oss over den vakre, fargerike våren og sommeren er det nå full aktivitet og liv og røre her i Torggata 1. Actis` har igjen holdt sin årlige fagkonferanse, og i år handlet konferansen om alkohol og narkotikapolitikk i et globalt perspektiv. Det kommer stadig ny forskning og nye artikler innfor rusfeltet og rusproblematikken, og våre nettansvarlige gjør en strålende jobb med å holde oss oppdatert ved å legge ut mye av denne informasjonen på Det Hvite Båndets Facebook- og Instagram sider. Jeg anbefaler alle å lese og støtte arbeidet de gjør ved å like eller kommentere innleggene.

I august deltar Det Hvite Bånd igjen på Arendalsuka. Her vil man oppleve en samling av mennesker som alle som er opptatt av politikk og samfunnsspørsmål, uavhengig av partier. Vi står på stand og formidler om viktigheten av- og fordelene ved å velge en rusfri livsstil, og om arbeidet til vår organisasjon.

FRIVILLIGHETENS ÅR OG «VÅR DAG» I år er det Frivillighetens år, vi har derfor valgt ut «vår dag» for å markere dette. Dagen vi har valgt er **28. september 2022**, som er Frances Willards fødselsdag og **DHB sin bønnedag**. Jeg oppfordre derfor alle til å legge et lokalt arrangement til denne dagen. Det er helt opp til hver enkelt forening hva de velger å gjøre, og det behøver ikke være noe stort. For eksempel så bytter Strikkerstova i Tørvikbygd dag den uka fra mandag til onsdag, men har sitt helt vanlige arrangement.

LEDERKONFERANSE Her på landskontoret holder vi i disse dager blant annet på med forberedelser til årets lederkonferanse, og i år vil konferansen foregå i Oslo den 28-30. oktober. Temaet for ledermøtet blir «Hvordan opprettholde Det Hvite Bånd som en aktiv organisasjon?» Det Hvite Båndets medlemmer har i mange år arbeidet for at de sårbare i samfunnet skal få et verdig liv, og det er viktig både for storsamfunnet, for familier og for enkeltindivider at dette arbeidet fortsetter. På lederkonferansen får vi blant annet besøk av Hanne Cecilie Widnes, Generalsekretær for IOGT som vil inspirere oss med å fortelle om sitt arbeid og aktivitetene de utfører. Det blir fint å kunne møtes igjen og planlegge fremover uten restriksjoner. Invitasjonen vil bli sendt ut i august, og påmeldingsfristen er 18. september. Så meld deg på! Vi ønsker å opprette en aktivitetskalender på vår nettside, det er derfor fint om dere sender inn aktuelle aktiviteter til landskontoret. Ønsker med dette alle en strålende fin sensommer!

Vennlig hilsen
Vigdis Goldin
Sekretær, Landskontoret



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!

Hjertelig takk for gaver som er gitt til Det Hvite Bånd sitt arbeid og til Brønn. Gaver som er gitt til rusfritt ungdomsarbeid blir øremerket til dette, og brukt til det.

Gaver til Brønn og rent vann er fortsatt et svært viktig arbeid. De gaver som er øremerket Brønn sender vi til Kirkens nødhjelp sitt arbeid for rent vann og brønngraving. De blir sendt en eller to ganger i året, i år ble de sendt til Kirkens nødhjelp sin fasteaksjon.

Styret i DHB har vedtatt at navn på giver av gaver til DHB og Brønn ikke lenger skal stå i bladet.

Alle givere skal få en personlig takk, enten som takkebrev eller pr. telefon. Men vi er takknemlige for alle gaver.

Jeg vil ønske dere alle en fortsatt god sommer og høst, og håper å møte mange på ledersamlingen i Oslo i oktober.

Beste hilsen
Marit Langeland, Kassarerer.



Gaver Brønn

Privatperson, Haugesund kr 2000,-

Gaver Det Hvite Bånd

Privatperson..... kr 500,-

Styret har vedtatt at gaver til ulike formål fra privatpersoner ikke skal lenger opplyses med navn i bladet, men alle givere får en personlig takk.

Nye medlemmer

Marit Lindekleiv, vervet av Oddrun Småbrekke (Björgvin)
Øisten Bjørn Malmberg (Egersund)
Daiva Baniukaityte (Egersund)



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.mjos@gmail.com

STYREMEDLEMMER:

Kassarerer: 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

Historien til Det Hvite Bånd

Gratulerer med 148-årsdagen til Det Hvite Bånds Verdensorganisasjon, Det var etablert 18. - 20. november 1874! Det er min store glede å sende hilsener til dere alle. I tider som dette, har det stor verdi å huske hvor vi kommer fra. Framtida ligger gjemt i fortida.

I 1883 besøkte Frances Willard, 2 Landsleder for WCTU (USA), opiumshulene i San Francisco. Senere da hun så ut over Stillehavet, sa hun: «Men for havets inngripen, ville kysten av Kina og Fjernøsten være en del av vårt vakre land. Vi er en verden av fristet menneskehet; oppdraget til Det Hvite Bånds kvinner er å organisere verdens moderskap for fred og renhet, beskyttelse av dens hjem. Vi må gi et tydelig kall til våre søstre over havet, og til våre brødre ikke desto mindre.»

Vi har eksistert kontinuerlig uten opphold.

I dag er det 54 medlemsland hvor medlemmer jobber for en rusfri verden under mottoet "For Gud, Heim og Alle Folk".

Verdens kvinners kristne avholdsforbund, Det Hvite Bånd, ble organisert i USA i 1874 og har sin opprinnelse i den bevegelse som har fått navnet Kvinnernes Korstog.

Det Hvite Bånd er også blitt gitt det vakre navnet Den organiserte morskjærlighet. Den er da også sprunget frem av en mors kjærlighet.

Om dette fortelles følgende:

I året 1853 satt en drankers hustru og ventet på sin mann. Det hadde hun ofte gjort, men denne dag ventet hun også på sin 17 år gamle sønn, Dio, en flink og god gutt som for første gang ikke kom hjem til vanlig tid. Da han endelig kom sammen med sin far, var begge beruset. Det ble en natt i kamp for denne mor, en kamp på kne, med gråt og bønn. - Men hva kunne og burde hun selv gjøre? Hadde hun som mor lov til å sitte med hendene i fanget og se på at gutten hennes ble ødelagt, kanskje ble han også en dranker. Nei og atter nei, det måtte ikke skje. Da morgenen kom, gikk hun til sine venninner og bekjente, la saken fram og fikk dem samlet til kamp mot rusdrikksalget.

Syngende og bedende gikk de fra bar til bar, og på kort tid hadde disse kvinnene oppnådd at de fleste skjenkesteder i byen var lukket. 20 år senere, i 1873, holdt dr. Dio Lewis et avholdsforedrag i Hillsborough og fortalte her hva hans mor og hennes venninner hadde utrettet på hans hjemsted og tilføyet: «*Det samme kunne også dere gjøre her, om dere var enige og hadde den samme tro og vilje som dem.*» 50 kvinner meldte seg straks villige til å gå til kamp. På spørsmålet om mennene var villige til å støtte kvinnene, reiste 70 menn seg.

Etter å ha lest den 146. Davids salme dro kvinnene ut i flokk, og kvinners korstog var begynt. En rekke byer ble tørrlagte etter et års seierrik kamp.

I 1874 organiserte korstogkvinnene seg til det vi i dag kaller Det Hvite Bånd.

Professor Frances Willard ble forbundets organisator og leder. Oppgaven ble nå å vinne verdens kvinner til kamp mot alkohol og alle nedbrytende makter. Begavede og dyktige kvinner ble sendt ut i verden for å organisere arbeidet.

I Norge var det komtesse Ida Wedel Jarlsberg som var den første landsleder.

Når foreninger ble stiftet her i landet fra 1889, vokste sosiale tiltak fram mange steder - leseværelse, suppekiosk, kafe, venterom og oppbevaringsrom, sjømannshjem, barnehjem, pensjonat for unge jenter, husstelskole, herberge, kurhjem, hybelhjem og ikke å forglemme blomstermisjon/ besøkstjeneste.

Olafia Johannsdottir kom til Kristiania i 1893 og ble DHB-søster. Hun tok tanken med seg tilbake til Island, ble engasjert der, og hun reiste for organisasjonen på verdensplan. Olafia reiste mye i vårt land og stiftet foreninger. Men det arbeidet hun vil bli mest husket for her, er hennes sosiale virksomhet i mange år i hovedstaden. Hun besøkte sykehus og fengsler, gikk på gaten og fikk kontakt med de prostituerte og alkoholisererte. Tok dem med seg til sitt lille krypinn i Smalgangen. Herberget «Nanna Storjohanns Minde» i Langgata 35 ble grunnlagt av Olafia og drevet av Det Hvite Bånd. Hun skrev boken «De ulykkeligste».

Det aller meste av dette er gått over på andre hender.

Men i tillegg til behandlingssenter, driver Egersundsforeningen fremdeles sitt flotte «leseværelse», i dag med andre oppgaver.

Dronning Sophie var sterkt sosialt interessert, hun oppfordret Ida Wedel Jarlsberg til å stifte blomstermisjonen. Dette er en besøkstjeneste som har fungert i alle år, Hvite Bånd-søstre går på besøk til eldre, syke og ensomme med en blomsterhilsen og egne trykte kort med et skriftsted og hilsen fra misjonen.

Margaret Østenstad, 16. verdensleder WCTU



SALME 31

Frels meg ved din rettferdighet

1 Til sangmesteren. En salme. Av David.

2 Til deg, Herre, tar jeg min tilflukt, la meg aldri i evighet bli til skamme. Frels meg ved din rettferdighet.

3 Vend ditt øre til meg! Skynd deg og fri meg ut! Vær du mitt klippevern, en borg til min frelse.

4 For du er min klippe og min borg. For ditt navns skyld vil du føre og lede meg.

5 Du vil ta meg ut av garnet som de hemmelig har lagt for meg, for du er mitt vern.

6 I din hånd overgir jeg min ånd, du forløser meg, Herre, du trofaste Gud.

7 Jeg hater dem som akter på tomme avguder. Men jeg - jeg setter min lit til Herren.

8 Jeg vil fryde og glede meg over din miskunnhet, for du har sett min nød, du kjenner min sjels trengsler.

9 Du overga meg ikke i fiendens hånd. Du satte mine føtter på et rommelig sted.

10 Vær meg nådig, Herre, for jeg er i trengsel. Mitt øye fortæres av sorg, ja, også min sjel og mitt legeme.

11 For mitt liv svinner bort med sorg, og mine år med sukk. Min kraft er brutt for min misgjernings skyld, og mine ben er uttært.

12 På grunn av mine fiender er jeg blitt til spott for mine naboer og til skrekk for mine kjenninger. De som ser meg på gaten, flykter for meg.

13 Jeg er glemt og ute av hjertet som en død. Jeg er blitt som et knust kar.

14 Jeg hører mange som baktaler - redsel på alle kanter! De samrår seg mot meg og lurar på å ta mitt liv.

15 Men jeg - jeg setter min lit til deg, Herre! Jeg sier: Du er min Gud!

16 I din hånd er mine tider. Redd meg fra mine fienders hånd og fra mine forfølgere!

17 La ditt åsyn lyse over din tjener! Frels meg ved din miskunnhet.

18 Herre, la meg ikke bli til skamme! For jeg kaller på deg. La de ugudelige bli til skamme, bli tause i dødsriket.

19 La løgnaktige lepper bli stumme, de som med overmot og forakt taler frekt imot den rettferdige.

20 Hvor stor din godhet er, som du har gjemt til dem som frykter deg, som du har vist mot dem som tar sin tilflukt til deg, for øynene på menneskenes barn.

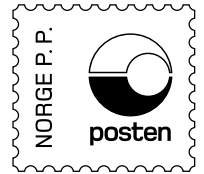
21 Du gjemmer dem i ditt åsyns skjulested mot menneskers sammensvergelses. Du skjuler dem i en hytte mot trettekjære tunger.

22 Lovet være Herren! For han har på underfull måte vist sin miskunnhet mot meg i en beleiret by.

23 Og jeg, jeg sa i min angst: Jeg er støtt bort fra dine øyne! - Men du hørte mine inderlige bønners røst da jeg ropte til deg.

24 Elsk Herren, alle dere hans fromme! Herren bevarer de trofaste. Men den som farer overmodig fram, gjengjelder han i fullt mål.

25 Vær ved godt mot! La hjertene være sterke, alle dere som venter på Herren!



Ikke drikk alkohol under svangerskapet!

FASD

Fetal Alcohol Spectrum Disorder. Det er en samlebetegnelse på de permanente skadene en person har fra morens alkoholbruk under svangerskap. De inngår fysiske skader, dårlig sosial funksjon og atferdsmessige problemer og lærevansker.



Mer

Vil du vite mer om alkohol under svangerskap? Les mer på www.helsenorge.no eller www.ung.no.

Hva skjer?

Alt en gravid spiser og drikker, deler den med barnet i magen sin. Under hele svangerskapet utvikles barnets hjerne og organer. Bare litt alkohol kan forstyrre denne utviklingen, og barnet kan få skader for resten av livet. Moren og barnet vil de alltid ha den samme promillen.

Konsekvenser

- Spontanabort
- Tidlig fødsel
- Lavere intelligens
- Lærevansker
- Rastløshet
- Karakteriske ansiktsuttrykk; lite hode, korte øyespalter og smal overleppe
- Misdannelser
- Lav vekt

Hjernen blir ikke ferdig utviklet før 25 års alder

Under ungdomsårene er hjernen fortsatt i utvikling. Den prefrontale cortex som er avgjørende for planlegging, vurdering, beslutningstaking og impuls kontroll - er en av de siste områdene i hjernen som fullfører utviklingen. Ikke la rus ødelegge hjernens utviklingen i ungdomsårene.

