



Det Hvite Bånd

113. årgang nr. 1 2023



NB! FRIST TIL NESTE BLAD

15. april 2023

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: Tlf. 23 21 45 37

Telefontid mandag - torsdag 10.00–14.00:

Sekretær Vigdis Goldin

E-post: landskontoret@hviteband.no

REGNSKAP:

Katrine Isaksen.

E-post: katrine@actis.no

HOVEDANSVARLIG:

Landsstyret

Alt stoff sendes til Landskontoret:

E-post: landskontoret@hviteband.no

PRODUKSJON

Design og trykk: Karmøy Trykkeri AS

Opplag: 1 100

Innhold

Landsleder hilsen	3
Protanitazen: Farligere enn fentanyl	4
Hva er Fentanyl	5
Hilsen fra Riisby	6-7
Riisby prest - Den barmhjertige samaritanen ..	8-9
Minneord	10
Deg være ære	11
Leder DHB Ung	12
Barnesider 6-12 år	13-16
Ungdom over 13 år	17-20
Avdeling Ungdom	21
Avdeling Utdanning	22
Avdeling Sosial	23
Å, herre din nåde mot Noreg er stor	24
Avdeling Bibel og bønn	25
Barn kan merke foreldres endring etter få alkoholenheter	26
Valg: kom med forslag til kandidater	27
Hilsen fra landskontoret	28
Gaver og medlemmer	29
Actis desemberkonferanse	30
Jeg har en engel som passer på meg	31



Kjære alle

Hva skal vi satse på?

Først vil jeg, TAKKE for alt arbeidet de har bidratt med for Det Hvite Bånd i 2022. Et nytt år har startet og det må gjøres status for året som er gått. Mange foreninger og kretser har gjennomført sine årsmøter. Det er viktig at alle sender inn alle årsmeldingsmeldingens dokumenter. Det gir oss en oversikt over arbeidet som drives rundt om i landet. I søknaden til helsedirektoratet er det arbeidet, prosjekter og medlemstallet som danner grunnlaget for tilskuddet. Mange organisasjoner regnet med å få et større kutt i tilskuddet fra Helsedirektoratet i år, Det Hvite Bånd fikk bare en liten reduksjon i driftstilskudd i forhold til 2022. Det er vi glade for og det gir oss et godt grunnlag for det videre arbeidet.

Hvordan går det med den utfordringen de fikk av meg om å verve et nytt medlem i løpet av ett år? Jeg tror du kan klare det. Nå er det tid til å se fremover og spørre seg om hva vi skal gjøre dette året?

Å møte andre søstre og delta på ulike kurs og større samlinger er nødvendig for å opprettholde motivasjonen. Å holde seg motivert og å inspirere andre er en viktig faktor for å lykkes med arbeidet.

Bønnen er fundamentet vårt, så det er viktig at Gud får lede oss i arbeidet. Jeg tror tiden er inne for å tenke litt annerledes. Arbeidet kan bli like godt om vi endrer litt på arbeidsoppgavene. Men fungere det vi gjør er den ingen grunn til å endre på arbeidsplanen. Bønnegrupper vil være verdifulle og de er ikke avhengig av hvor mange vi er. Hva med å gå ut istedenfor å bare invitere inn til ulike møter og fester.

Arbeidsbyrden blir lettere ved å delta på andre sine arrangement, der en får profilere arbeidet vårt. Vi kan invitere medmennesker hjem som trenger støtte

eller hjelp. Eller vi går ut på en arena der det møtes mennesker som trenger støtte og Guds ord formidlet via medmenneskelig kjærlighet. På den måten kan vi få kontakt og hjelpe ulike mennesker som trenger det på flere ulike arena. Alle har behov for omsorg, noen å snakke med og til å føle seg verdifulle.

Når vi gir, starter viktige prosesser og vi setter gode krefter i bevegelse i vårt eget hjerte, - i de menneskene vi gir til og i de menneskene som er rundt oss. Sjenerøsitet er smittsomt, så la oss starte en epidemi av sjenerøsitet.

Den som sår sparsomt, skal høste sparsomt, og den som sår rikelig, skal høste med rik velsignelse. 2. Kor.9,6

Gud velsigne deg kjære søster og lykke til med arbeidet.

For Gud Heim og Alle Folk!
Vennlig hilsen Oddrun Småbrekke



PROTONITAZEN: FARLIGERE ENN FENTANYL

Protonitazen, et forholdsvis nytt opioid, er sterkere stoff enn Fentanyl, og har vist seg å være livstruende selv i veldig små mengder.

Protonitazen, ble for første gang oppdaget av rettsmedisinere i Canada og USA 2020, og ble påvist i Norge i november 2022. Dette stoffet er nå det mest fryktede opioidet ved siden av Fentanyl. Det finnes både i pulver- og tablettform, men er også funnet i sprøyter. Forskere mener stoffet er tre ganger mer potent enn Fentanyl, noe som resulterer i at sjansen for å dø ved inntak av små doser er mye høyere.

- Inntak av kun små mengder kan føre til overdosering, sier seniorforsker Ola Røed Bilgrei ved Folkehelseinstituttet.

Protonitazen tilhører en klasse opioider kalt nitazener, som utgjør en stor helsetrusel av flere grunner. En grunn er at de har vist seg å være resistente mot Nalokson, medikamentet som brukes som motgift mot opioidforgiftning.

CBRNE-senteret ønsker derfor at mennesker i Norge er oppmerksomme på dette farlige stoffet. Her er noen fakta om Protonitazen:

- Stoffet Protonitazen, et syntetisk opioid, er nå påvist i Norge ved flere tilfeller
- Det er snakk om livstruende hendelser
- Stoffet oppdages ikke ved vanlige analysemetoder
- Stoffet kan inntas på mange ulike måter, inkludert som nesenspray, og trenger ikke være merket riktig
- Brukere bør ikke innta stoff alene, men være sammen med noen

- Gjentatt dosering ved manglende effekt øker faren for overdose, det vil si at man først tar en dose og etter kort tid en til.

Symptomer på overdose av Protonitazen kan være:

- Kort pust
- Tørr munn
- Små pupiller
- Blek tunge
- Svak puls
- Lavt blodtrykk
- Blålige lepper og negler
- Forstoppelse
- Magekramper
- Koma
- Desorientert
- Forvirring/ Desorientert

Symptomene kan variere fra person til person, og kan for noen være overdose, neddoping som kan føre til hjertestans og død. Stoffet, ble utviklet av et sveitsisk legemiddelfirma på 50-tallet, men ble aldri tatt i bruk på grunn av de alvorlige bivirkningene.

Kilde:

Farlig stoff i omløp - Oslo universitetssykehus (oslo-universitetssykehus.no)

Protonitazene: Stronger than Fentanyl | Healthy Life Recovery





Fentanyl er 100 ganger sterkere enn morfin og 50 ganger sterkere enn heroin. Foto: Shutterstock

Hva er fentanyl?

Med ujevne mellomrom hører vi at fentanyl er i omløp i rusmiljøet også i Norge, da gjerne i forbindelse med overdoseproblematikk. Hva er det som gjør dette opioidet så farlig?

Billig å produsere

- Fentanyl er et syntetisk opioid gjerne brukt i behandlingen av pasienter med sterke smerter etter operasjon eller som har kroniske smerter og utviklet en toleranse for andre opioider. For denne type bruk, skrives fentanyl ut på resept.
- Fentanylpreparatene kommer som pulver, tablett, nesenspray og øyendråper.
- Fentanyl er 100 ganger sterkere enn morfin og 50 ganger sterkere enn heroin. To milligram kan være nok til å forårsake en overdose. For heroin vil 30 milligram injisert heroin kunne være dødelig.

Fentanylepidemi i USA

- Fentanyl i pulverform ser ut som heroin. En som injiserer stoffet blandet med morfin vet derfor ikke om han eller hun tar en dødbringende dose før det er for sent. Artisten Prince døde av en overdose fentanyl i 2016.
- Fentanyl har kortere virketid enn heroin, slik at brukerne injiserer oftere.

- Siden stoffet er billig å produsere, er det aktører i narkotikaindustrien som blander fentanyl inn i andre stoffer som heroin, metaamfetamin og kokain, for å øke styrken.
- Mens fentanyl ennå ikke har fått fotfeste i Europa, har man i USA opplevd en fentanylepidemi. Av 107 000 overdoser i 2021, utgjorde 67 prosent syntetiske opioider som fentanyl. I Norge er tilsvarende tall for syntetiske opioider 17 prosent.
- En kilo fentanyl har potensiale til å ta livet av 500 000 mennesker.

Naloksonspray som motgift

- Syntetiske opioider er i fremvekst først og fremst på grunn av nedgangen i opiumproduksjonen i Afghanistan.
- Fentanyl kan skaffes på «the dark net». Da er stoffet gjerne produsert i Kina og blir sendt til mottaker i posten. Det er også avslørt små fentanyllaboratorier i Estland, Frankrike, Tyskland, Polen og Sverige.
- Nalokson-spray brukes som motgift ved fentanyloverdose.

Kilde: actis.no



Hilsen fra Riisby

OLA VIKER LUNDE, INSTITUSJONSPREST

Denne gangen vil jeg fortelle om en positiv opplevelse på Riisby: I fjor ble jeg kontaktet av Ledelsen i Det Hvite bånd, som spurte om vi på Riisby kunne være interessert i å opprette en kristen selvhjelpsgruppe på Riisby.

En selvhjelpsgruppe er en gruppe, der pasientene får hjelp til å håndtere utfordringer i livet både mens de er pasienter, og etterpå, når de er kommet hjem fra oppholdet. Anonyme alkoholikere og Anonyme Narkomane er eksempler på selvhjelpsgrupper. Organisasjonen «Det Hjelper» tok så kontakt, og var på Riisby og presenterte seg i september. Det ble etter hvert en gruppe på 4 kvinner og Isabella, som er kontaktperson. Alle pasientene synes dette var veldig givende og spennende. Her får de anledning til å fortelle de andre hva som ligger på hjertet.

«Det Hjelper» har en tydelig kristen profil, og de starter hvert møte med bibellesning, og avslutter med Fader Vår. Er det noe vi er klar over, så er det at pasientene trenger hjelp både under og etter oppholdet. «Det Hjelper» er med på å bedre situasjonen for våre pasienter. Vi håper å starte opp flere grupper etter hvert.

Tusen takk for initiativet fra leder i Det Hvite Bånd, og Isabella fra organisasjonen Det Hjelper!

Jeg håper dere kan være med å be for det kristne arbeidet på Riisby!

Takk fra Riisby



Stiftelsen

RIISBY
BEHANDLINGSSENTER

Takk for alle gavene vi har mottatt i 2022:

Vi har i 2022 mottatt julepakker og pengegaver, og dette ønsker vi å takke for gjennom Det Hvite Bånds blad.

Pakker fra:

Hvite Bånd Voss v/Valborg Nummedal
Hvite Bånd Norheimsund
Hvite Bånd Kolvereid
Hvite Bånd Tørvikbygd v/Margrethe Augestad
Hvite Bånd Haugaland Krets

Penger fra:

Hvite Bånd Mosjøen
Hvite Bånd Tromsø
Hvite Bånd Bjørgvin Krets
Til sammen kr. 5.000,-

Vi er svært takknemlige for at dere husker på oss på denne måten.

Gavene fra dere minner oss på at det er mange som har gode ønsker for Riisby og deltar i virksomheten i form av forbønn og støtte. Gavene gir oss anledning til å fortelle pasientene om Det Hvite Bånd.

Julepakkene vi mottar hvert år er til stor glede for pasientene, når de deles ut på julaften etter at juleevangeliet har blitt lest og middagen spist. Pengegavene forsøker vi å forvalte på beste måte slik at det kommer alle pasientene til gode, bl.a. blir en del benyttet i forbindelse med turer og andre arrangementer gjennom året og noe til innkjøp av julegaver.

Med takk og gode ønsker hilses dere alle!

Med hilsen
Stiftelsen
Riisby Behandlingsenter


Tove Kristin Jevne
Institusjonsleder


Anne-Mette Engeli
Sekretær

Adresse	Telefon	Org.nummer	Bankgiro
Riisby Behandlingsenter Nordsinni 356, 2870 Dokka	61 11 28 00	984 012 721	2075 07 18389
E-Post: post@riisby.no	Web: www.riisby.no		



Hilsen fra Riisby

OLA VIKER LUNDE, INSTITUSJONSPREST

Den barmhjertige samaritanen

Men han ville rettfærdiggjøre seg selv og spurte Jesus: «Hvem er så min neste?»

30 Jesus tok dette opp og sa:

«En mann var på vei fra Jerusalem ned til Jeriko. Da falt han i hendene på røvere. De rev klærne av ham, skamslo ham og lot ham ligge der halvdød.

31 Nå traff det seg slik at en prest kom samme vei. Han så ham, men gikk utenom og forbi.

32 Det samme gjorde en levitt. Han kom, så mannen og gikk rett forbi.

33 Men en samaritan som var på reise, kom også dit hvor han lå, og da han fikk se ham, fikk han inderlig medfølelse med ham.

34 Han gikk bort til ham, helte olje og vin på sårene hans og forbandt dem. Så løftet han mannen opp på eselet sitt og tok ham med til et herberge og pleiet ham.

35 Neste morgen tok han fram to denarer, ga dem til verten og sa: 'Sørg godt for ham. Og må du legge ut mer, skal jeg betale deg når jeg kommer tilbake.'

36 Hvem av disse tre synes du nå viste seg som en neste for ham som ble overfalt av røvere?»

37 Han svarte: «Den som viste barmhjertighet mot ham.» Da sa Jesus: «Gå du og gjør som han.»

Dette er en av de første liknelsene jeg husker, fra den gangen jeg gikk på søndagsskole. Vi lyttet intenst, dramatiserte den, og snakket om den slemme presten og levitten som bare gikk forbi.



Husk 12 bønner!

Det er alltid noen som ber rundt hele verden



Fornuften fortalt oss at det var galt å gjøre. I dag er det straffbart å forlate folk i hjelpeless tilstand. Hvordan kunne de ha samvittighet til å etterlate den stakkars mannen slik?

Sannheten er muligens litt annerledes enn vi har lært. Tenkt dere tilbake til situasjonen der Jesus forteller denne liknelsen. Hvem er så min neste? Sannsynligvis var det ingen som reagerte på prestens og levittens oppførsel. «De var unnskyldt!» En prest og levitt hadde sin tjeneste i tempelet, og måtte gjennomgå en renselsesprosess, hvis de var i kontakt med syke og sårede mennesker. De var bare statister i fortellingen.

Det folk nå ventet på, var at det kom en jøde forbi, og hjalp den forkomne mannen. Men her bruker Jesus retoriske grep, han pøser på med sjokkopplysninger: Det kom ikke en jøde, men en samaritan! Og han gikk ikke forbi, som de fleste ville ha gjort. Han fikk medynk med mannen, stellet såret, forbant såret, tok i ham, fikk ham opp på eselet og tok ham med, og betalte for at de skulle sørge for ham! Og en ting til: «Sørg godt for ham. Og må du legge ut mer, skal jeg

betale deg når jeg kommer tilbake.» Till opplysning var 2 denarer 2 dagslønner! Det mange nå tror, er at han indikerer at han skal betale for gravferden, hvis det ble nødvendig.

En samaritan som betaler for en jødes begravelse! Vi vet at jøder og samaritanene ikke omgikk hverandre, at jødene betraktet samaritanerne som urene. Likevel måtte Den lovkyndige som satte Jesus på prøve, innrømme at det var samaritaneren som opptrådte riktig. Han var den som hadde vist barmhjertighet.

Presten og levitten var bare statister i fortellingen. Hadde Jesus sagt at det var en jøde som kom, og hjalp den forkomne mannen, hadde poenget med historien kokt bort i kålen.

En skal vise barmhjertighet overfor alle, ikke bare utvalgte. En skal følge samvittigheten, og hjelpe uansett bakgrunn, etnisitet, eller tilstand.

Er du en slik samaritan?



Æresmedlem:

Inger Gudrun Karlsen

Fra Herre i Bamle, Telemark.

Hun startet i DHB 12.08.1998 og døde 16.12.2022.

MOR - tre små bokstaver,
men bak dette enkle ord,
gjemmes en hel liten verden
av alt det beste på jord.
Der finnes så stort et hjerte
hvor det som er godt blir gjemt,
og skuffelser, sorg og smerte,
hos mor blir borte og glemt.



Deg være ære

Deg være ære,
Herre over dødens makt!
Evig skal døden være
Kristus underlagt.
Lyset fyller haven,
se, en engel kom,
åpnet den stengte graven,
Jesu grav er tom!

Se, Herren lever!
Salig morgenstund!
Mørkets makter bever.
Trygg er troens grunn.
Jubelropet runger:
Frelseren er her!
Pris ham, alle tunger,
Kristus Herre er!

Frykt ikke mere!
Evig er han med.
Troens øye ser det:
Han gir liv og fred.
Kristi navn er ære,
seier er hans vei,
evig skal han regjere,
aldri frykter jeg.

Deg være ære,
Herre over dødens makt!
Evig skal døden være
Kristus underlagt.



Samarbeidspartnere



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

DETTE ER VÅRE SAMARBEIDSPARTNERE:

actis



Juba
Juster- og barn-
organisasjonen



BERGENSKLINIKKENE

& TRO
MEDIER



Helsedirektoratet





Leder DHB Ung

ESTER MJØS

En oppfordring fra DHB Ung

Våren er i gang og vi legger vinteren bak oss. Snart begynner 3. klassinger på VGS over hele landet å ta frem de røde buksene sine og fylle lommene med russekort samtidig som eksamenene deres er like rundt hjørnet. Det er både en høytid for felleskap, men og for motsatsen, nemlig utenforskap.

Som en hjelp og bidragsyter inn i russetiden, ønsker vi å tipse dere om et initiativ av Juvente som heter EDruss. I praksis er dette en heiagjeng for felleskap i russetiden der alkohol ikke er i sentrum. På premisset at man er avholds i russetiden kan man gjennom EDruss få økonomisk støtte til gruppen sin eller ulike arrangementer og det anbefales virkelig å sjekkes ut!

Vi ønsker å oppmuntre dere til å prate åpent om holdninger til alkohol i vennegjengene deres og med de dere er med. For ved at man er i stand til å snakke om alkohol og andre rusmidler er man også i stand til å snakke om konsekvensene. Og det er gjennom disse samtalene man over tid kan få en endring og gode løsninger.

Vi i DHB ung ønsker alle en god vår og håper våre kommende russ får en god russetid. Vi heier på dere og ønsker å støtte oppunder deres plan og ønske om å være avholds i russetiden!

-Ester Mjøs Enes-



Våg å si nei!

Velg rett!

Gode vaner,
venner og valg!

Barnesider fra 6–12 År

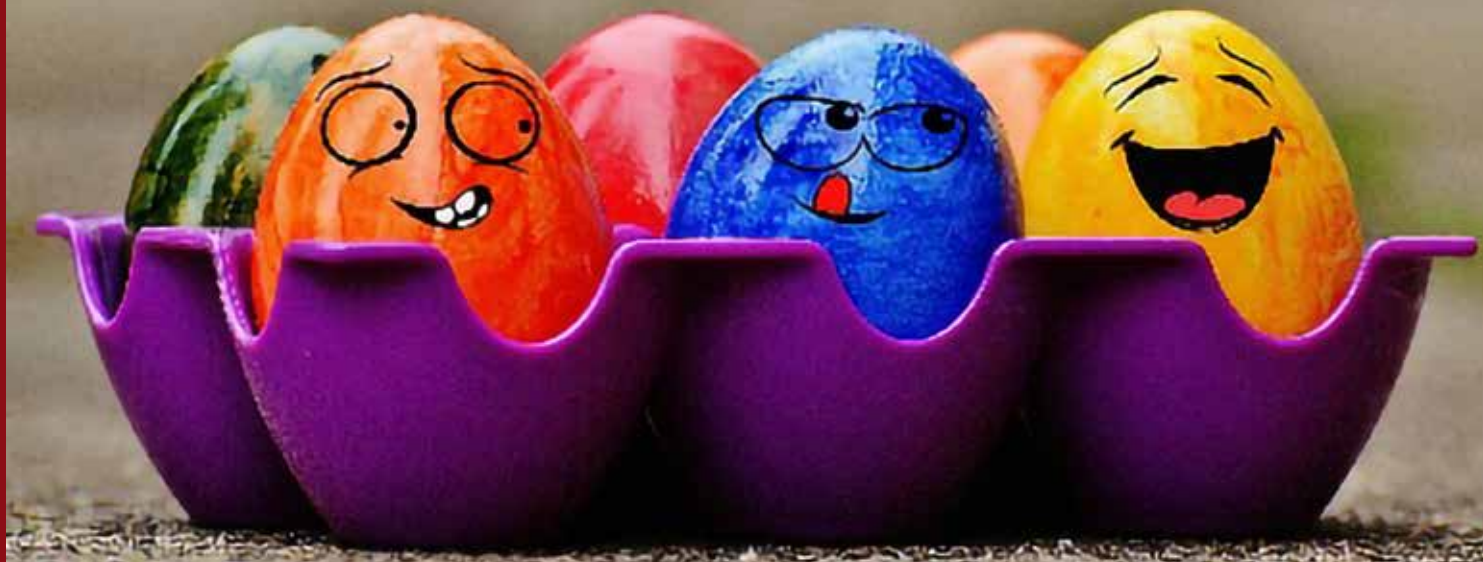


Bibelordet som sier: "Gjør mot andre det du vil at andre skal gjøre mot deg!" er vanskelig å etterleve når alle bare er opptatt av å tenke på seg selv og sitt eget beste.

Hei alle sammen

Vi ønsker dere alle en fin påske, der dere blir med på fine og morsomme aktiviteter som gir gode minner.

Påskehilsen fra landsstyret i Det Hvite Bånd

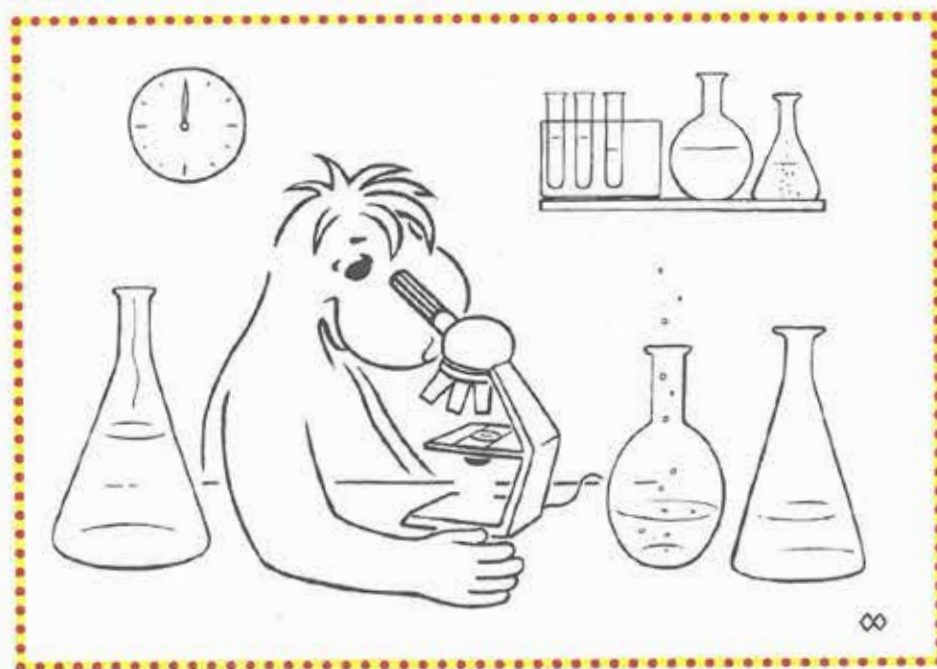


I barnekonvensjonens avtale nr. 2 står det at:
Alle barn har rett til å ikke bli forskjellsbehandlet på grunn av sin egen eller foreldrenes kultur, hudfarge, kjønn, språk, religion, bakgrunn, funksjonsnedsettelse eller mening.



Finn fem feil

Det er viktig å ta vare på naturen, og det betyr at vi må prøve å finne nye måter å spare energi på. Her ser du at FN-filuren jobber i et laboratorium med å finne nye smarte løsninger. Men de to bildene er ikke helt like! Hvis du ser nøye etter så ser du at fem ting har blitt borte på det nederste bildet. Klarer du å finne alle fem?



FN-SAMBANDET
UNITED NATIONS ASSOCIATION OF NORWAY

Aprilsnarr tips:

- Hell litt konditorfarge i melken.
- Stopp litt bomull i tærne på foreldrenes sko. De vil tro at føttene har vokst.
- Smør konditorfarge rundt kanten på kran-tuten, akkurat der vannet kommer ut, og se på hvordan de reagerer når de fyller opp glasset.
- Si at søppeldunkene er borte, det vil nok få mor eller far raskt på bena.

Husk å rope:
«Aprilsnarr i gamleda'r,
buksa full av kaviar»



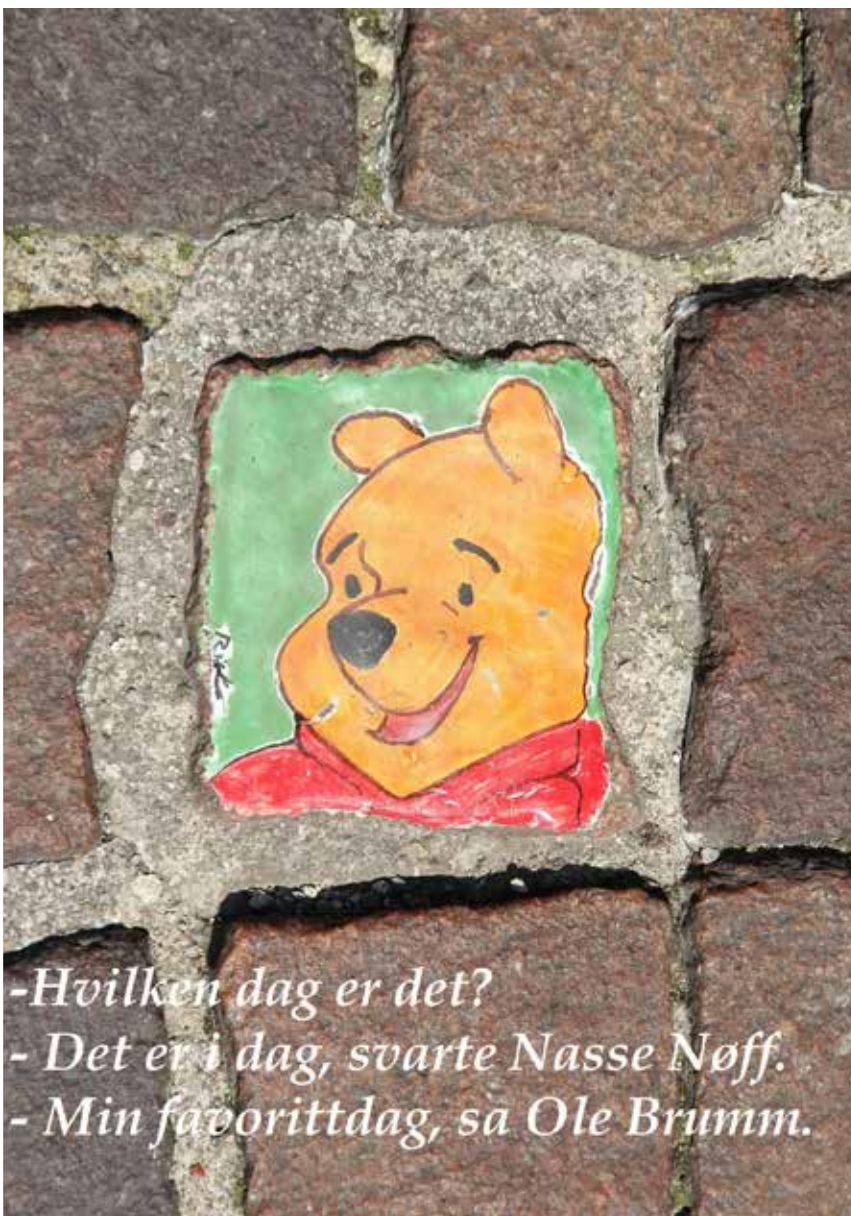
Gåter

Gåte 1:
Har et øye,
men kan ikke se?

Gåte 2:
Jo flere du tar,
jo mer legger du
igjen. Hva er de?

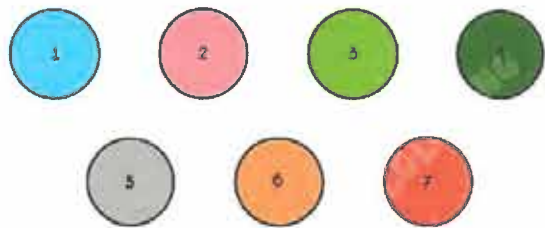
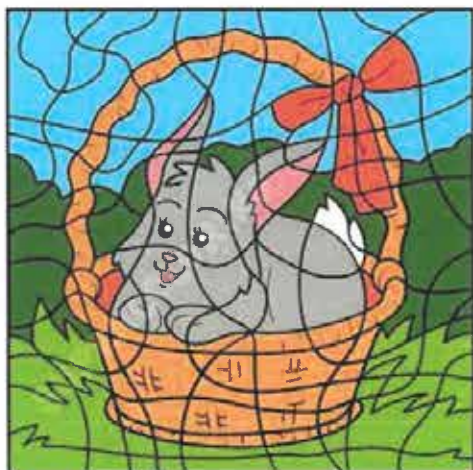
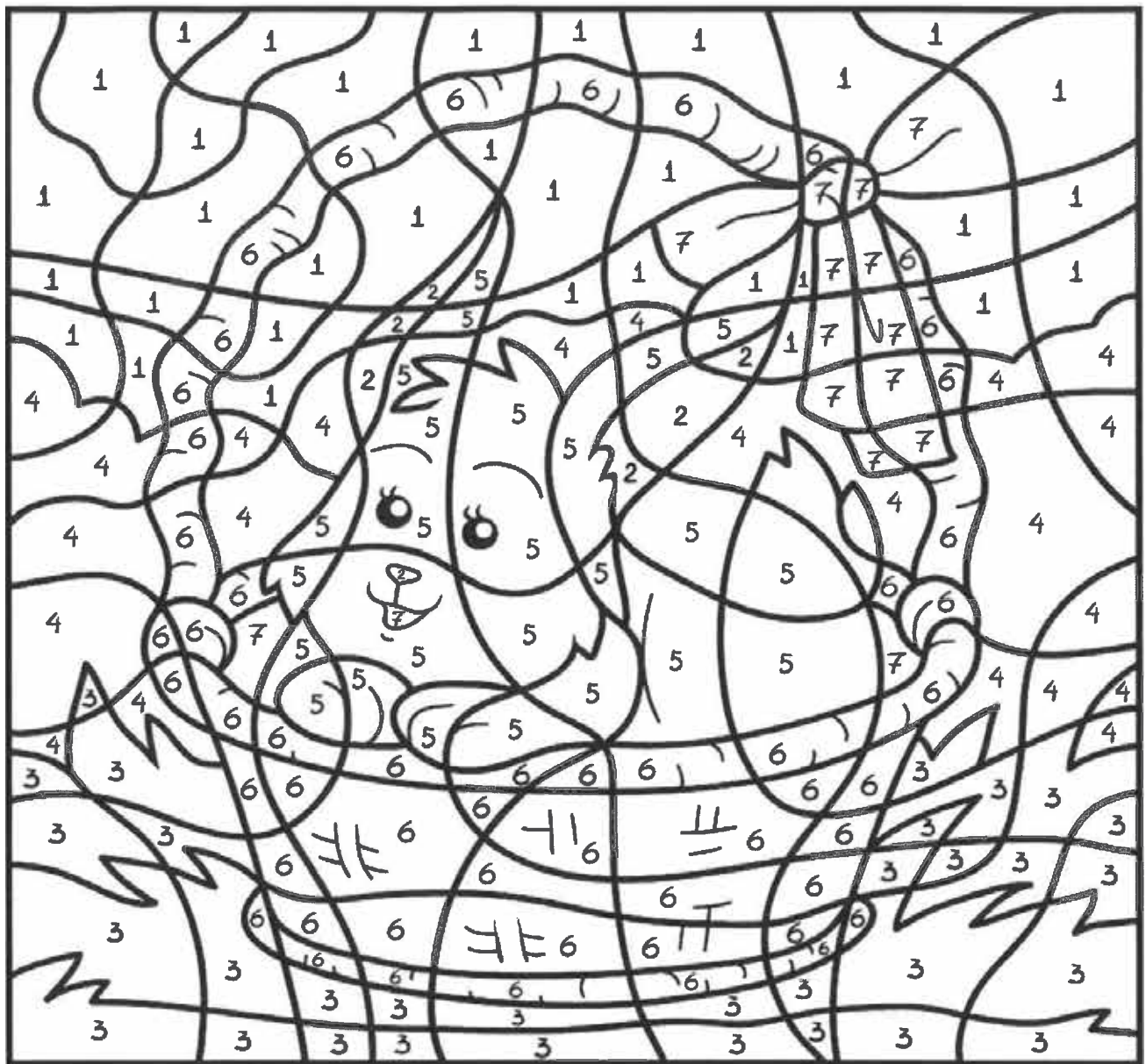
Svar 2: Fotspor

Svar 1: en nål



-Hvilken dag er det?
- Det er i dag, svarte Nasse Nøff.
- Min favorittdag, sa Ole Brumm.

Fargelegg etter tallkoden



paint the world
SUPER
COLORING

Lever rusfritt fordi vi vil!

THERE IS FREEDOM & POWER IN CHOOSING TO LIVE DRUG FREE

Jordens dag, 22. april 2023

Den 22. april markeres 2023-versjonen av Earth Day. Dette vil være et 50-årsjubileum for arrangement som har temaet "Restore our Earth".

Tips i hverdagen

- Ikke kast søppel i naturen
- Gjenbruk, arranger byttedager
- Gjør det til en konkurranse å bruke minst mulig plast
- Ta tog eller buss så ofte du kan



MORE WAYS TO INVEST IN OUR PLANET

 <p>Plant Trees</p> <p>Our reforestation campaign has planted tens of millions of trees over the last decade, often for as little as \$1 per tree!</p>	 <p>Participate in Advocacy</p> <p>Send a letter to your local elected officials, speak up at your next town hall meeting, or sign an Earth Day petition.</p>	 <p>Sustainable Fashion</p> <p>Learn about the detrimental impacts of fast fashion, the importance of sustainable fashion, and commit to responsible consumption.</p>
 <p>Reduce Plastic Consumption</p> <p>Make a plan to reduce your plastic consumption using our plastic calculator.</p>	 <p>Vote Earth</p> <p>Use our Vote Earth hub to register to vote, learn your voting rights, and get reminders for important voting deadlines.</p>	



Kilde: WHO



Ungdom over 13 år

SAMSON OLSEN

Utfordringer og muligheter som kristen ungdom

I et samfunn som Norge, preget av sekularisering og ulike livssyn, kan det være utfordrende å dele den kristne troen sin med andre. Mange kan ha fordommer mot kristendommen eller ha manglende forståelse for hva det innebærer å være kristen. Dette kan gjøre det vanskelig å dele budskapet, spesielt for unge mennesker som er i en fase av livet hvor de er på jakt etter sin egen identitet og plass i verden.

En av utfordringene jeg har støtt på er bekymringen for negative reaksjoner. Jeg har fryktet å bli utestengt eller konfrontert som et resultat av å åpne opp. Heldigvis har dette sjeldent vært tilfellet. Likevel tror jeg det hindrer mange kristne å fortelle hele sannheten og gjør det krevende for nykommere i kirken å ta det første steget mot Gud. Til tross for det er det viktig å ikke la frykt hindre deg å fortelle andre om din gudstro. For meg har noe av det viktigste vært å innse at kirken er en viktig del av min identitet. Jeg vil vise at jeg står for det jeg tror på.

Til yngre mennesker vil jeg gi et råd om å snakke med venner eller familie. Da vil du føle deg trygg og selvsikker og kunne dele det videre til de på skolen, i idrettslaget eller vennegjengen. For meg var det avgjørende å bli trygg i min krets. Det ga klarhet om at jeg ikke stod alene med problemet mitt. Venner fra kirken min hadde lignende utfordringer og kunne dele hva de gjorde for å overkomme dilemmaet. Jeg

har også funnet mye glede i å aktivt delta i kristne menigheter og arrangementer. Her har jeg fått møte andre kristne, bygge vennskap og støttegrupper som har hjulpet meg i prosessen med å holde på den troen som betyr så mye for meg.

En annen ting som har hjulpet meg er å lære om andre religioner, livssyn og tankeganger i samfunnet vårt. Det har forsterket forståelsen min på hvorfor vi har ulik tro. I tillegg har det blitt enklere å svare på spørsmål og bekymringer som har dukket opp når jeg deler troen min. Viktigst av alt er å være trygg på sin egen tro og forstå at ikke alle deler samme perspektiv. Dette har gjort det lettere å dele troen min med andre, men har også hjulpet meg å vokse som person. En lærepenge for meg har vært at en god ambassadør for kristendommen ikke nødvendigvis betyr å overtale eller konvertere, men å være et godt eksempel på alt det gode vi får fra Gud.

Minipavlova med lakris

Lakrispavlova er en enkel dessert eller porsjonskake som er spennende og smakfull.



Ingredienser:

Marengsbunn:

1 porsjon gir 8 stk
4 stk eggehvite
1 ts eplecidereddik
225 g sukker
1 ss maisstivelse (maizena)
1 ts vaniljesukker

Lakriskrem:

1 stk vaniljestang
3 dl helmelk
1 dl kremfløte
4 stk eggeplomme
1 dl sukker
3 ss maisstivelse (maizena)
2 stk hel kanel
2 stk stjerneanis

Topping:

3 dl kremfløte
30 g tyrkisk pepper (drops)
1 kurv bringebær
1 kurv jordbær
50 g lakriskuler med sjokolade

Fremgangsmåte:

Marengsbunn:

Sett stekeovnen på 200 °C.

Tegn 6 eller 8 sirkler på ca 8 – 10 cm i diameter på et bakepapir. Legg påtegnede side ned på bakeplaten.

Visp eggehvitene med eddik ved lav hastighet til stivt skum.

Tilsett sukker, maisstivelse og vaniljesukker litt etter litt i eggehvitene mens du fortsatt visper ved høyere hastighet. Når massen er blank, stiv og smidig har du den over i en sprøytepose og sprøyter massen innenfor sirklene som er oppteignet. Sprøyt gjerne en ekstra sirkel som markerer kanten.

Sett marengsen på nederste rille i ovnen og senk varmen fra 200 °C til 100 °C. Stek den i ca 45 minutter til marengsen er sprø på yttersiden og myk inni.

La den avkjøles og flytt den forsiktig over på fat.

Lakriskrem:

Ha melk og halve mengden med sukker i en kjele. Splitt vaniljestangen, skrap ut frøene og tilsett alt i kjelen. Varm dette opp til kokepunktet under omrøring.

Rør sammen fløte, eggeplommene, maisstivelsen og resten av sukkeret.

Hell den varme væsken oppi eggeblandingen litt etter litt, mens du rører med en visp. Hell blandingen tilbake i kjelen. La blandingen varmes sakte men sikkert opp under omrøring, slik at den tykner. Ta kremen av koketoppen når den koker opp. Rør godt slik at kremen ikke brenner seg.

Topping:

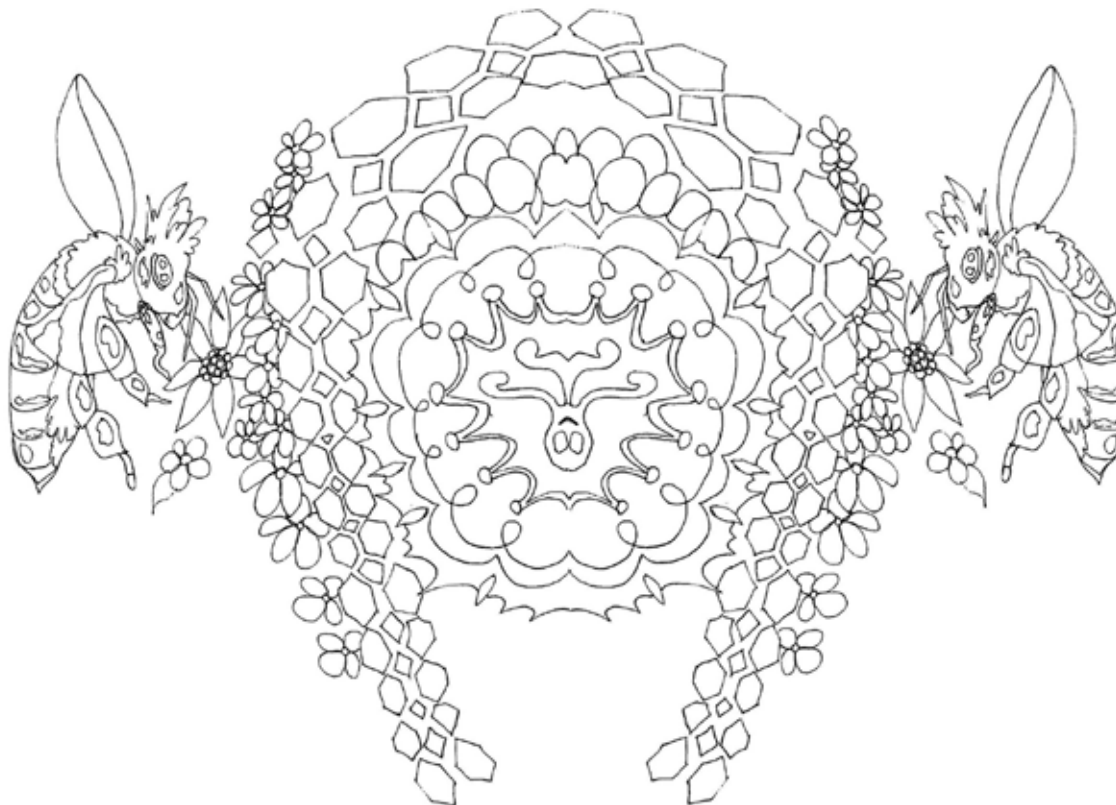
Visp kremfløten til luftig krem og vend den inn i lakriskremen.

Knus Tyrkisk pepper.

Pynt porsjons pavlovaene med lakriskrem, bringebær, jordbær, lakris kuler og tyrkisk pepper.

Sikt over litt melis før servering.

Kilde: melk.no



Verdens tobakksfrie dag - 31. Mai



Kilde: WHO



...og størst
av alt er
kjærligheten
...greatest of all is love

Kjærlighetologi

'Om jeg har profetisk gave og kjenner alle hemmeligheter og all kunnskap, og om jeg har all tro, så jeg kan flytte fjell, men ikke har kjærlighet, da er jeg ingenting. Og om jeg gir alt det jeg eier til mat for de fattige, og om jeg gir mitt legeme til å brennes, men ikke har kjærlighet, da gagnar det meg ingenting.'

1 Korinter 13:2-3

Jeg hørte podcasten til Filadelfiakirkens gudstjeneste fra 8. januar 2023, der Egil Svartdahl snakker om det han har kalt «kjærlighetologi», altså «læren om kjærlighet». I denne prekenen taler han om den medmenneskelige kjærligheten, som han sier kan skille seg litt fra kjærlighet mellom partnere. Han viser til hvordan Gud skapte Adam og så at det ikke var godt for mennesket å være alene. Senere i preken forteller han om sin egen vennegjeng. Svartdahl beskriver at da en av fire døde, så var det noe som døde hos hver av de andre vennene også. Vennen som døde hadde nemlig fremkalt noe eget hos hvert av enkeltindividene i vennegjengen, som ikke lenger kom frem når han ikke var der lenger.

Dette fikk meg til å tenke på hvor betydningsfull hver enkelt av oss er. Av og til kan jeg føle at min tilstedeværelse ikke har noe å si og at det ikke er viktig for andre om jeg er til stede eller ikke. Men denne taleserien minnet meg på at vi alle fremkaller ting i andre som er unikt for dem og oss. Og at dermed er hver relasjon helt unik og uerstattelig. Det gjorde at jeg følte på en viktighet i verden til tross for at jeg noen ganger kan føle at jeg ikke er så viktig. Mest sannsynlig har mitt oppmøte noe å si for de rundt meg. Jeg ble også oppmerksom på hvor mange av mine egne venner og relasjoner jeg ser på som uerstattelige. Til tross for dette forteller jeg det nesten aldri til dem, kanskje til og med aldri direkte, selv om de betyr så mye for meg. Svartdahl oppfordret i talen sin til at «elsker» ikke bare bør være forbeholdt partnerkjærlighet, men også burde brukes i vennsrelasjoner. Det er ikke sikkert dette faller naturlig for alle, men jeg synes uansett det er fint å forsøke å uttrykke for vennene sine og de øvrige relasjonene man setter pris på at man nettopp setter pris på dem. Så kanskje vi føler oss mindre uviktige i verden også.



Vald i heimen

FN definerer vald mot kvinner som «eikvar handling av kjønnsbasert vald som resulterer i eller kan resultere i fysisk, seksuell eller mental lidning hos kvinner. Dette inkluderer også truslar om vald, tvang eller eigenmektig hindring av fridom anten det gjeld i offentleg eller privat liv.

Nær partnervald er oppførsel som nær partner eller tidlegare partner utfører som fører til fysisk, seksuell eller psykisk skade. Dette inkluderer fysisk aggresjon, seksuell tvang, psykisk misbruk og kontrollerande oppførsel.

Seksuell vald er «eikvar seksuell tilnærming, forsøk på å oppnå seksuell kontakt eller oppnåing av seksuell kontakt ved tvang av kven som helst i kva som helst situasjon. Det inkluderer valdtekt av einkvar art.»

Utbreiing av partnervald.

Den mest utbreidde form for partnervald er menn som forgår seg mot kvinner. Men vald kan også førekoma ved at kvinner forgår seg mot menn. Dessutan i relasjonar av same kjønn. Variasjonar mellom måtar å måle slike ting i dei ulike landa gjer statistikkane litt vanskelege å setja opp. Men WHO sine studier i mange land i samband med kvinnehelse og vald mot kvinner i heimen viser i data som kan samanliknast at 15% av japanske kvinner og 71 % av etiopiske kvinner har opplevd fysisk og seksuell vald av nær partner. I Japan har 3,8 % av kvinnene opplevd slikt siste år, medan 53 % av etiopiske kvinner har fare gjennom det same. I ei måling i Canada der 24 000 vart spurde, oppga 7% av kvinnene at dei har opplevd nær partnervald og 6% av mennene det same.

Nøkkelfakta:

- Vald mot kvinner , sær nær partner vald og seksuell vald, er eit stort folkehelseproblem og eit brot på kvinnerettar.
- Seinare statistikkar på utbreiing av vald mot kvinner globalt viser at ca. ei av tre kvinner, 35 % har vorte utsette for enten fysisk og eller seksuell nær partner vald eller ikkje partner vald gjennom livet.
- Globalt , så er så mange som 38 % av mord på kvinner utført av nær partner.

- Vald kan influere kvinner negativt i høve til deira fysiske, mentale, seksuelle og reproduktive helse. Vald kan også auka risikoen for smitte av HIV.
- Faktorar som aukar risikoen for å utøve vald inkluderer lite utdanning, at ein vart dårleg behandla som barn, at ein vart utsett for vald som barn , skadeleg bruk av alkohol og haldningar som inneber kvinneskimming.
- Det er prova mellom folk med høg inntekt at skuleprogram kan vera effektive for å hindre vald i nære relasjonar eller mellom unge som møtest som kjæraster.
- Når det gjeld folk med låge inntekter, er hovedstrategiar som mikrofinans kombinert med oppøving i forståing av likeverd mellom kjønn viktig. Likeeins om samfunnet viser kor skadeleg det er med kjønnsdiskriminering og trener opp folk til å ha gode relasjonar, Slike ting gir lovande resultat.





Mobbing og utenforskap

Mobbing har ført til et vanskelig liv for mange barn og unge, noen har fått livet helt ødelagt. Over 60 000 barn og unge i Norge mobbes til enhver tid, dette viser en elevundersøkelse fra 2021. En ny undersøkelse i 2022 viser at trenden er økende. Andelen som opplever mobbing er størst på barneskolen og avtar når barna blir eldre. Det er blitt brukt minst 209 millioner kroner på forskjellige tiltak mot mobbing i norsk skole de siste årene. Dette til tross har ikke antallet som opplever mobbing gått ned.

Hva er mobbing?

For å bli klassifisert som mobbing må følgende kriterier være med:

- Adferden må gjentas flere ganger
- Det er en ubalanse i maktforholdet mellom mobber og den som mobbes. De som mobber må oppfattes som overlegne
- Mobbing er også handlinger som hindrer opplevelsen av å høre til og være en viktig deltager av fellesskapet med mulighet for medvirkning.

Det er barnas egen opplevelse som er viktig når vi snakker om hva mobbing er.

Mobbeadferd skjer ofte når de som mobber opplever en tilhørighet og enighet innad i en gruppe og de motiveres ofte av respons fra tilskuere.

Det finnes flere former for mobbing disse kan deles inn i fire grupper:

1. Fysisk mobbing skjer ofre gjennom fysiske handlinger som spark, slag, dytting og ødelegging av ting.
2. Verbal mobbing er direkte og sårende kommentarer eller trusler rettet mot en eller flere bestemte personer.
3. Psykisk mobbing skjer når en person blir avvist eller utestengt ved eksempelvis ryktespredning, baksnakking, blokkering eller ironi.
4. Nettmobbing er når mobbingen foregår digitalt.

Disse fire typene kan igjen deles inn i to kategorier, direkte mobbing og indirekte mobbing. Direkte

mobbing kan være dytting, slag m. Indirekte mobbing foregår ofte i det skjulte og kan være vanskelig å oppdage. Ofte opplever barna en kombinasjon av flere typer mobbing.

De aller fleste ungdommer over 13 år er på sosiale medier og mye av det sosiale livet deres foregår på nettet. En undersøkelse utført av medietilsynet viser at nærmere 2 av 5 barn mellom 9 og 18 år har vært utsatt for utestenging. Mer enn 1 av 4 sier de har vært utsatt for mobbing på nettet.

Mobbing på digitale plattformer er minst like alvorlig som andre former for mobbing. Barn som blir mobbet på nett har aldri fri det kan foregå hele døgnet og mange kan se det som publiseres.

Digital mobbing er ofte vanskelig å oppdage for foreldre fordi det finnes eget «språk» på nettet.

Det er viktig at foreldre følger med, snakker med barna og stiller spørsmål.

Mobbing kan få store konsekvenser for de som blir utsatt for det. Når mobbingen skjer systematisk og over tid er risikoen for psykiske lidelser stor. De psykiske problemene hos mobbeutsatte kan vare over lang tid, for mange livet ut.

Barn og unge som klarer å åpne seg om det de har opplevd må møtes med anerkjennelse, problemet må ikke bagatelliseres. Mange barn vil tro at det er deres feil, fordi de føler at de ikke er likt av andre.



Å, herre din nåde mot Noreg var stor!

Salme av Trygve Bjerkheim, melodi: Lars Aanestad.

**Me tenkjer på landet, det land du oss gav,
Så underlig fagert frå høgfjell til hav,
Med ynde som ikkje kan tolkast med ord:**

**Å, Herre din nåde mot Noreg var stor!
Din nåde var stor imot Noreg.
Me tenkjer på heimen, den heimen me fekk,
Der glade imellom dei kjære me gjekk,
Der kjærleik me møtte hos far og mor:**

Å, Herre, din nåde osv.

**Me tenkjer på fridom og hundreårs fred:
Så trygt fekk me virka til sola gjekk ned,
I fred fekk me kvila, og høyra Guds ord:**

Å, Herre, din nåde osv.

**Me tenkjer på Ordet, vår dyraste skatt,
Som kom hit med lys i den djupaste natt
Og gjev oss det evige liv alt på jord:**

Å, Herre, din nåde osv.

**Me tenkjer på alle som Herren har kjær,
Som trufast vil æra og tena han her,
Dei strør ut sitt såkorn, - og fagert det gror:**

Å, Herre, din nåde osv.

**Me minnest din nåde – vår Gud, ha då takk
Fordi at ditt gledesbod landet vårt rakk
Og skapte ein livsdag så sæl i vårt nord!
Takk, Herre, - din nåde mot Noreg var stor!
Me takkar deg, Herre, for Noreg.**

Full overgivelse - frå mitt til Guds ansvar

«Jeg har en venn som har **gitt sitt liv**,
for at **jeg** skal få **leve**.
Det finnes **ingen** alternativ,
det nytter ikke å **streve**.
Fordi jeg lever så **milevidt**
Ifra **Guds vilje** med livet mitt,
fikk jeg **dommen**, slik lød den,
du skal dømmes til døden

Denne dommen er **absolutt**,
Og jeg kan ikke **anke**.
Men når jeg innser at alt er **slutt**,
har Gud en **frelsende** tanke.
Til jorden sender han **Jesus** som
tok på seg både min **skyld** og dom.
Og når han drepes **uskyldig**,
blir min dødsdom **ugyldig**.

Tenk, jeg skal **ikke** dø fordi,
Jesus døde **i stedet**.
Min angst for døden er nå **forbi**,
den er byttet med **glede**.
Ja, Jesus hjelp meg å klart **forstå**
at det livet jeg **lever nå**,
det er **ditt** liv alene,
Det er deg jeg skal tjene.

Denne songen med tekst av Vidar Kristensen er skrevet i 1971. Du finner den i Salmer 1997.

Songen har fylgt meg på trusvegen min.

Den inneholdt heile frelsesverket og minnar oss om at me lever ikkje lenger for oss sjølve.

Det vanskelegaste i truslivet vårt er gjerne å leggja ned alt vårt eige. Ja, dø frå oss sjølve, for så å overgi oss fullt og heilt til Jesus.

Vårt liv som Jesus truande er skjult i han.

Våre tankar strekk ikkje til. Me må læra oss å tenkja Guds tankar.

«Lat Herren ta seg av alt ditt verk, så skal planane dine lukkast»

Ord.16.3

Kjære DHB systre. Eg vil oppmuntra oss alle til å setja av tid ved Herrens føter dagleg. Ingenting kan erstatta

lønnkammertida med Herren. Der har gudslivet vårt sitt utspring. «Ver stille og venta på Herren.» Rydd vekk alt som vil forstyrre deg i bønestunda. Finn deg ein uforstyrra plass for Jesus og deg åleine.

Dernest, kom saman to,tre eller fleire i bøn. Jesus vil vera i vår midte. Det har han lova oss i sitt ord. Alle løfta i Bibelen står fast. Lat oss lesa dei dagleg. Be, tala dei ut, og Herren vil gje gjensvar.

«Det er svar undervegs, Herren kommer med bud...» Me må aldri tvila på det. Arbeidet vårt for Gud, heim og alle folk har sitt utspring i bøn. Der står kampane og arbeidet.

Herren vil opna og lukka dører som han ser tjener sitt rike best.

Velsigna påske i Jesu namn.

– Barn kan merke foreldres endring etter få alkoholenheter

Ofte skal det lite alkohol til før barn kan merke endring hos foreldre eller andre voksne. – Forandring av det velkjente kan være skremmende for barn, sier psykiater Anne Kristine Bergem.

Bergem har jobbet mye med barn som pårørende, blant annet i klinikk, som fagrådgiver i BarnsBeste, styremedlem i Barn av rusmisbrukere (BAR) og som fagrådgiver hos Pårørendesenteret.

Det trenger ikke skje dramatiske eller truende hendelser for at barn kan oppleve foreldres alkoholbruk som ubehagelig, sier hun.

– Foreldrenes endring kan i seg selv skape utrygghet hos barn. Det kan være at de blir fnisete, får litt høyere stemme, eller at tonefall og ansiktsuttrykk endrer seg, sier Bergem.

Hun påpeker at mange barn kan merke endringen hos foreldre tidligere enn de voksne tror.

Ekstra sårbart på ferie

Barn er ekstra sårbare for foreldres alkoholinntak på ferie, forteller Bergem.

– På ferie er barna borte fra det trygge og vante hjemme. Når alt rundt er ukjent, kan de derfor reagere sterkere på at foreldre endrer seg. Alkoholbruk kan gå på bekostning av barnas ferieopplevelse, mener psykiateren, som understreker at «dagen derpå» kan være vel så krevende for mange. – Foreldre som sover ut rusen går dårlig sammen med barn som ønsker å gå på stranden eller andre ting. Barn kan føle seg lite viktige dersom foreldrene er trøtte og uopplagte på grunn av festen kvelden før.

Forsterker andre belastninger

Studier rundt økt alkoholbruk under koronapandemien viser at foreldres drikking bør ses i sammenheng med andre forhold i familien.

– Barn kan tåle bedre foreldres alkoholbruk dersom de overordnede rammene er trygge, sammenlignet med hvis det er andre belastende forhold. Alkohol er ikke løsrevet fra livet ellers. Det handler om den totale tryggheten vi som foreldre skaper rundt barnet, sier Bergem.

Psykiateren henviser til kartlegginger som viser at mange barn opplever alkoholbruk i familien som ubehagelig selv om de ikke lever rundt alvorlig alkoholmisbruk.

– Både hvor mye foreldre drikker og hvor ofte de drikker har betydning. Barn får med seg at foreldre drikker ofte, selv om det ikke er snakk om store mengder.

Sosioøkonomiske forhold har ingen betydning.

– Det er like stor påvirkning for barn om de voksne drikker champagne fra høye glass med stett, sier Bergem.

Fest på barns premisser

Voksnes festlige lag og sammenkomster er sjelden på barnets premisser, sier Bergem.

– Hvor hyggelig er det egentlig for barnet at voksne drikker og koser seg? Det er høyere risiko for vold og overgrep, men også overtramp. Voksne kan komme litt for tett på, klemme litt hardere eller være litt ekstra hyggelige. Man er rett og slett mer ukritisk når man drikker, og dette er ikke noe barn ønsker seg eller trenger.

Bergem mener det er viktig at det alltid er en edru voksen til stedet som kan være der på barnas premisser.

– Det kan skje noe, barn kan få mareritt eller bli akutt syke, kanskje må noen kjøres til legevakten. Men jeg mener at barn fortjener å ha tilgang på minst én edru person uansett.

– Hvis du vil ha deg en skikkelig fest, er det bedre at barna er hos noen andre trygge voksne som ikke drikker. Da kan man drikke og kose seg med god samvittighet.

Foreldre er rollemodeller

Bergem anbefaler foreldre å snakke om alkohol med barna sine når de er gamle nok.

– Hvis alkohol blir et ikke-tema, blir det også tabu. Men hvis vi voksne forteller og trygger, slipper barn å gå alene med spørsmål. Det går an å forklare barn hvem som drikker vin til middagen og hvem som ikke gjør det, for eksempel, for å gjøre situasjonen forutsigbar og trygg.

Det finnes mye god veiledning og ressurser for dem som ønsker hjelp til hvordan man kan legge opp til en åpen samtale, sier hun.

– Dersom vi klarer å ha et språk for hva som skjer når vi drikker, kan barn også komme med sine ønsker og behov. Det bør være rom for at barn kan si fra og gi beskjed om hva de synes er greit og ikke.

– Foreldre er rollemodeller, på godt og vondt. Barn ser hva foreldre gjør, og dette betyr langt mer enn hva vi som foreldre sier.



Kilde: avogtil.no, Publisert: 10. juni 2022 | Av: Elin Sola



VALG:

Kom med forslag til kandidater!

Kjære søstre, ja brødre også (vi trenger så absolutt deres støtte). Tenk over hva det innebærer å ha medlemmer som vi kan regne med som vår familie, spredt over hele landet. Skulle gjerne ha kjent dere alle mer personlig.

Jeg skriver dette for å prøve og inspirere/oppmuntre dere alle til å være med å bestemme hvem som skal komme inn i landsstyret og være med å prege den fremtid vi i DHB skal gå i møte. Først og fremst må vi stå sammen i bønn om at Guds vilje må skje både før og under valget. Jeg minner også om at hver enkelt må lytte til og respondere på bønnesvaret, da vil vi få de rette personene inn på rette plass.

Som medlem av valgkomiteen på landsplanet har jeg fått en del spørsmål og tanker rundt vår valgordning og hvordan den fungerer.

Valgordningen vår er flott, problemet er bare at det er liten respons på å få inn forslag til kandidater fra de ulike delene av landet. Det sier seg selv at valgkomiteen ikke kan kjenne alle medlemmene og deres egenskaper, derfor er vi avhengig av at hvert enkelt medlem tar ansvar når det gjelder valget. Vi trenger tilbakemeldinger fra grasrota (her har det sviktet) for å vite hvem som kan være aktuelle å sette inn i nye verv. Neste Landsmøte skal avholdes til høsten og da må vi ha gode forslag til kandidater. Det er selvfølgelig flott om vi kunne få inn mange gode forslag. I DHB Ung trenger vi unge, engasjerte kandidater som er villig til å være med å bygge videre opp denne viktige delen av vårt arbeid. I et landsdekkende styre er det nødvendig at en kan litt

med data slik at en kan lære å delta på digitale møter og kan møte på møter 1-2 ganger i året. Dersom det er noen du tror har lyst og anledning til å være med i dette fantastisk viktige arbeidet så kan du ta kontakt med landskontoret, eller oss i valgkomiteen. Landskontoret kan kontaktes for mer informasjon. Forslag vil bli vurdert og valgkomiteen spør de aktuelle kandidatene. De setter opp forslag til landsmøte som da gjør det endelige valget.

På Landsmøtet i år skal det velges:

- Landsleder, for 2 år
- DHB Ung leder for 2 år.
- 3 styremedlemmer, velges for 4 år
- 3 varamedlemmer til landsstyret for 2 år
- DHB Ung 2 styremedlemmer for 2 år.
- 2 til valgnevnda, velges for 4 år
- 1 vara til valgnevnda for 2 år.

Valgkomiteen:

Helga Ingebrigtsen,
tlf.: 47298903
e-mail: hjki@online.no

Elly Lauritzen
tlf.: 99479401
e-mail : ellylauritzen@gmail.com





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.

Hilsen fra landskontoret

Selv om det er noen måneder siden vi gikk inn i 2023 vil jeg ønske alle et riktig godt nyttår. Her i Oslo har det vært noen snørike og glatte måneder, så det er godt at våren er i anmarsj.

Landsmøte 2023: I år skal det være landsmøtet på Flesland i Bergen 29. september til 1. oktober 2023, dette er noe vi ser frem til og håper flest mulig har mulighet til å delta på. Detaljert informasjon og påmeldingsskjema vil komme i neste utgave av badet.

Valgkomiteen er også i gang med sine forberedelser, anbefaler derfor at forslag til kandidater sendes inn så raskt som mulig. Dette kan du lese mer om foran i bladet.

Medlemskontingenten er sendt ut i disse dager, det er også årsmeldinger og påminnelse om søknad til Olafiafondet. Tildelte midler fra fondet kan være et godt bidrag til å få gjennomført idéer og aktiviteter dere ønsker å sette ut i livet.

Sosiale medier (Facebook og Instagram): Så en liten oppfordring fra vår dyktige sosiale media ansvarlig Rachel-Elise som oppfordrer alle foreninger og kretser til å sende inn bilder og en oppdateringer fra deres arbeide slik at hun kan legge ut på våre sider på Facebook og Instagram. Som hun sier så vil dette kunne være med på å "menneskeliggjøre" organisasjonen sin tilstedeværelse på sosiale medier.

Materialet kan sendes til landskontoret: landskontoret@hviteband.no

Vippsbetaling: Husk å legge til medlemsnummeret ditt ved betaling med Vipps slik at regnskapsansvarlig vet hvem betalingen kommer fra.

Vårlig hilsen fra
Vigdis Goldin
Sekretær DHB



Velkommen til vår nye nettside:
www.hviteband.no

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

DHB Ung leder:

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

STYREMEDLEMMER:

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

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

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

Else Karin Stackbom
Mob: 916 02 163
elsekarinstackbom@me.com

Hjertelig takk og godt nytt år!

Hjertelig takk for gaver som er gitt til Det Hvite Bånd og Brønn. Vi er takknemlige for alle gaver som blir gitt til dette arbeidet vi står sammen om.

Nå er det et nytt år og nye muligheter, og tid for årsmeldinger og regnskap som skal sendes inn til DHB sitt landskontor.

Jeg vil også minne dere om at nå er tiden for søknader om penge støtte fra Olafiafondet, fristen er 1 mars.

Jeg vil ønske dere alle et godt og velsignet år, og håper å møte mange på landsmøtet til høsten

Beste hilsen Marit Langeland
Kasserer.



Gaver Brønn

Tromsø Hvite Bånd kr 5.000,-

Gaver Det Hvite Bånd

Privatperson kr 300,-

Tørvikbygd DHB kr 1.650,-

Nye medlemmer

Åsta Kårevik, Stord Hvite Bånd v/ Brita Nilssen.



Hjertlig velkommen



Vervekampanje

Tiden er inne for vervekonkurransen!

Vinn billett til landsmøtet:

De som verver ett betalende medlem, er med i trekningen av en billett til Landsmøtet 2023!

Vi trekker 2 billetter:

- Billett 1: Vervet ett medlem.
- Billett 2: Vervet flest!

Verveperioden går fra 1. mars til 1. august. 2023

Den som verves kan selv melde seg inn på vår nettside her:

<https://www.hviteband.no/Blimedlem/>

bare husk at de legger til ditt navn under feltet: Vervet av.

Klar – ferdig – gå: VERV!

Actis desemberkonferanse

Diagnose: Gutt – utenforskap og rus» var tittelen på årets desemberkonferanse – som denne gangen ble arrangert 29. november på Vulkan konferansesenter i Oslo. I år deltok Else-Karin Stackbom og sekretæren i DHB. Konferansen bidro med innsiktsrik og viktig informasjon, presentert av et knippe profilerte og kompetente foredragsholdere, som ut fra sitt faglige ståsted belyste gutters utfordringer med rus og utenforskap.

Noen av temaene som ble tatt opp på konferansen var; gutter og skolegang, Instagram- illusjonen om det perfekte liv, og hvordan drive et helsetilbud som treffer og ivaretar gutters behov. Det eneste helsetilbudet for gutter pr. dags dato er et prosjekt som heter "Helsebror" som er lokalisert på Frogner i Oslo Vest. Andre temaer som ble tatt opp var viktigheten av å utføre oppsøkende arbeid, her ble Vaterland/ Grønland i Oslo brukt som eksempel hvor unge gutter oppholder seg daglig i et svært belastende miljø. I temaet «Utenforskap og rus innvandremiljøet», kom det frem at problemet med utenforskap er mye større for minoriteter, og at dette igjen fører til ensomhet og mangel på tilhørighet.

Siste del av konferansen tok opp temaer som gutter og overdoser i et kjønnsperspektiv, behandling og ettervern av unge menn, rus og de yngste fra Fossumkollektivet i Spydeberg, samt veien tilbake til livet etter lang soning. Et felles spørsmål som gikk igjen, var hvordan man unngår at noen havner utenfor sosiale arenaer i samfunnet. Noen av forslagene som ble lagt frem for å løse problemene var; tidlig identifisering, flere rusfrie fritidstilbud i kommunene, tilgang på ressurspersoner som kan hjelpe med å skape en god struktur i hverdagen, og endring i politiske føringer som legger bedre til rette for å kunne løse utfordringene.

Konferansier på konferansen var John Hammersmark, kjent som den sindige men tydelige offiseren fra Kompani Lauritzen.

Takk til Actis for en lærerik og interessant og konferanse.



Diagnose: Gutt – utenforskap og rus
PROGRAM

10.00 - 10.10	Åpning av konferansen John Hammersmark, ekkoledende
10.10 - 10.30	Hvordan står det til med likestilling i Norge? Trenger vi et løft for gutta? Og tirugsbukken, Strosssekretær (AP)
10.35 - 10.55	Skolegang, psykisk helse og utenforskap med fokus på gutter. Fartein Ask Torvik, utenforsker, CH
11.00 - 11.20	Utenforskap og rus - hvordan skiller guttene seg ut fra jentene? Anne Line Breckevile-Jensen, samlingsleder, FH
11.20 - 11.35	PAUSE
11.35 - 11.55	Tidlig innsats og forebygging for å fange opp gutter. - spesielt i forhold til rus og selvmord. Therese A. Walby, forsker, psykiatrispesialist, prosjektleder, NISS
12.00 - 12.20	Hvordan drive et helsetilbud som treffer og ivaretar gutters behov? Per Arthur Andreassen, Norges første helsetilbud
12.25 - 12.55	Viktigheten av oppsøkende arbeid Shiraz Mamt Sundabe, Teamleder og Adnan Hussain, Erfaringskonsulent, Helsekjenner i Oslo
13.00 - 13.50	LUNGE
13.55 - 14.25	Utenforskap og rus i innvandremiljøer - strekker vi som samfunn til? Wesam Zaidi, Helseledende, forfatter og samfunnsrådgiver
14.30 - 14.50	Overdoser i et kjønnsperspektiv Thomas Clausen, professor Spiter for rus- og avhengighetsforskning
14.55 - 15.05	PAUSE
15.10 - 15.30	Behandling og ettervern av unge menn Admiral Havelrud og Britt Nygaard, skole- og konsulent, Fossumkollektivet i Spydeberg, Sjølyng
15.30 - 15.50	Veien tilbake til et liv uten rus John Lohne, daglig leder, Vårstakk
15.50 - 16.00	Avslutning av konferansen John Hammersmark

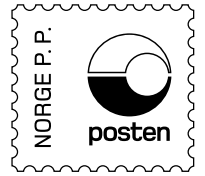
Skann QR-koden og besøk våre nye nettsider.



Jeg har en engel som passer på meg

***:/: Jeg har en engel som passer på meg :/
Hver en dag, hver en stund
Med et ord fra Guds munn
Jeg har en engel som passer på meg***

Leif Haugen (LeH) i 2004



*Livet går i bølger,
det gjelder å flyte med....*

