



# *Det Hvite Bånd*

113. årgang nr. 3 2023

*Høsten er stor, men arbeiderne få*

*Evangeliet etter Matteus 9,37*

**NB! FRIST TIL NESTE BLAD**

**15. oktober 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](http://www.hviteband.no)

**Vipps: 636558**

**LANDSKONTOR:** Tlf. **23 21 45 37** - Mob. **405 09 305**

Telefontid mandag - torsdag 10.00–14.00:

Sekretær Vigdis Goldin

E-post: [landskontoret@hviteband.no](mailto:landskontoret@hviteband.no)

### **REGNSKAP:**

Jasmin Bratic.

E-post: [jasmin@actis.no](mailto:jasmin@actis.no)

### **HOVEDANSVARLIG:**

Landsstyret

### **Alt stoff sendes til Landskontoret:**

E-post: [landskontoret@hviteband.no](mailto:landskontoret@hviteband.no)

### **PRODUKSJON**

Design og trykk: Karmøy Trykkeri AS

Opplag: 1 100

Framsider: Adobe Stock

---

## **Innhold**

Landsleder hilsen .....	3
Hva er det islendingene har skjønt? .....	4
Rus og billkjøring .....	5
Antall anmeldte ruskjørere fortsetter å øke .....	6
Hilsen fra Riisby .....	7
Gategutt .....	8
Unge eksponeres for vold, alkohol, tobakk .....	9
Nye trender i 2023 .....	10
Konsekvenser for alkoholbruk for eldre .....	11
Barnesider 6-12 år .....	13-16
Ungdom over 13 år .....	17-20
Avdeling Ungdom .....	21
Leder DHB Ung .....	22
Nye nasjonale retningslinjer for alkohol .....	23
Avdeling Utdanning .....	24
Avdeling Bibel og bønn .....	25
Lesernes side .....	26
Minneord .....	27
Hilsen fra landskontoret .....	28
Gaver og medlemmer .....	29
Suksesshistorier .....	30
Hvordan jobbe mot å bli rusfri .....	31



# Hvor ble det av nyheten?

I vår ble det lagt frem en ny internasjonal forskningsrapport med tittelen «Alcohol and Society 2023» En oppsummering av resultatene viser at alkohol har negative effekter på hjerte- og karsykdommer. Alkohol øker risikoen for høyt blodtrykk og det øker risikoen for hjerteinfarkt, hjerneslag, hjertesvikt og nyresvikt.

Hvor ble det av denne viktige nyheten? Det er ikke noe nytt at informasjon som inneholder fakta som berører folk sitt inntak av alkohol ikke får særlig publisitet. Myten om at alkohol i lave eller moderate doser beskytter mot hjerte- og karsykdommer har blitt gjentatt så mange ganger, i årevis, at de fleste tror at det er en sannhet. Det er en vanlig tankegang at det ikke skal røres ved folket sine alkoholvaner -, eller uvaner. At alkohol ikke er helsefremmende, er det vanskelig å få aksept for selv om det er godt dokumentert.

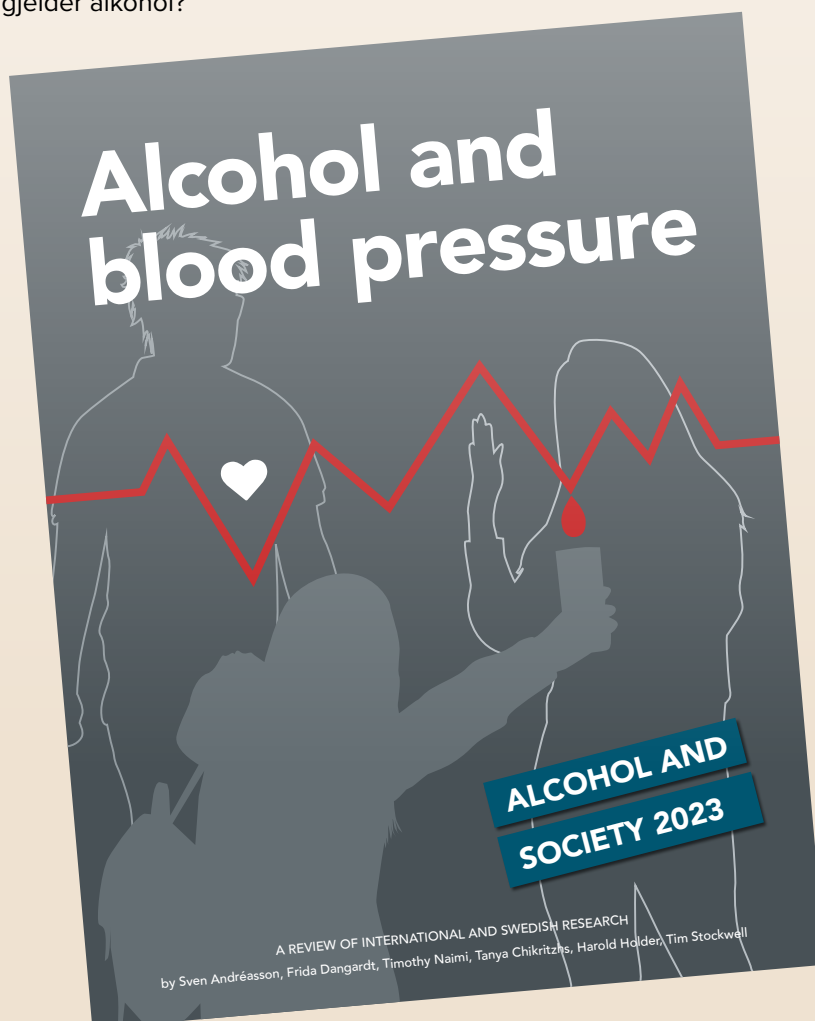
Når det gjelder andre stoff som påvirker helsa, kommer det store oppslag i media selv om det bare er mistanke om skade, til dømes om søtningsstoffet, aspartam. Det har vært publisert flere forskningsrapporter som viser at alkohol også bidrar til å utvikle enkelte kreftformer, men det også er lite kjent. Hvorfor lytter vi til andre forskningsresultater som har helseskadelig effekt, men ikke når det gjelder alkohol?

Det helseforebyggende arbeidet er det mest effektive og kostnadsbesparende tiltaket, for den enkelte, for familien og samfunnet. Det Hvite Bånd vil derfor fortsette sitt arbeid med å opplyse om skadevirkningene ved alkoholbruk, og fremheve alle de positive sidene i livet ved å leve rusfritt.

**Kjære søstre, velkommen til landsmøtet** som er 29.sept til 1. oktober. Håper du har anledning til å være med oss og bidra til den videre utviklingen av organisasjonen vår.

La oss stå sammen i bønn.

Vennlig hilsen Oddrun Småbrekke





Nasjonale innetider, idretts tilbud og forskning har bidratt til å redusere rusbruken på Island dramatisk.  
Foto: Shutterstock.

# Hva er det islendingene har skjønt?

Hvordan har ungdommen på Island gått fra å være de som ruset seg mest i Europa til de som ruser seg minst?

## 15-16 åringene drakk mest i hele Europa

På Island bor det ca. 370 000 innbyggere, flesteparten bor i og rundt Reykjavik. På 90-tallet strømmet tenåringer fra hele landet til Reykjavik i helgene for å feste, og man kunne ikke gå i gatene av Reykjavik en fredagskveld uten at det følte utrygt. Islendingene toppet statistikken over rusbruk i aldersgruppen 15-16 år.

## Innførte en rekke tiltak

På midten av 90-tallet tok derimot islendingene grep, og en meget omfattende og ambisiøs plan ble lagt. En rekke tiltak ble gjennomført, blant annet nye lover, involvering av foreldre, en massiv satsning på organisert idrett og kultur, og årlige undersøkelser. I dag ligger islandsk ungdom helt på topp når det gjelder rusfrihet sammenlignet med ungdommer i andre europeiske land.

## Statistikken er krystallklar

Andelen 15- og 16-åringer som hadde drukket seg beruset siste måned, gikk ned fra 42 prosent i 1998 til 7 prosent i 2018. Andelen som har prøvd cannabis gikk fra 17 til 6 prosent, og for de som røyker sigaretter daglig falt bruken fra 23 til 2 prosent.

Kilde: Actis

## Slik fungerer den islandske modellen

Modellen fungerer ved å styrke faktorene som beskytter mot unges narkotikabruk på fire områder som omgir den unge: familie, venner, fritid og skole. Modellen bygger på fem prinsipper:

1. Styrke det sosiale miljøet slik at ungdom tilbys inspirerende ungdomsmiljøer uten rusmidler.
2. Bruk lokalsamfunnet som helhet, slik at du får en helhetlig innsats og et sterkt samarbeid på tvers av arenaene som utgjør ungdommenes liv.
3. Styrke lokalkunnskapen og engasjere lokalbefolkningen. På denne måten får de lokale aktørene kunnskap om hvordan ungdommene har det i nærområdet, og de motiveres til å gjøre en målrettet innsats.
4. Involver forskere, politikere, praktikere og borgere i en samlet kraft - dette gjør innsatsen tverrfaglig og allsidig.
5. Løsningen må samsvare med problemet, som blant annet innebærer å akseptere at kulturelle endringer skjer på lang sikt. Du kan med andre ord ikke forvente en rask løsning.

Modellen er basert på forskning som viser at narkotikabruk blant unge kan påvirkes av faktorer som foreldrenes holdninger og tilsyn, venneinnflytelse, fritidsaktiviteter og skoleengasjement<sup>3</sup>. Ved å jobbe med disse faktorene på lokalt nivå, kan positive endringer oppnås i unge menneskers bosted og livskvalitet.



# Rus og bilkjøring

## – et stort problem med usikre mørketall

Tall fra Utrykningspolitiet (UP) viser at 30 bilførere stoppes hver eneste dag mistenkt for ruspåvirket kjøring. Tall fra MA – Rusfri Trafikk viser at 25 prosent av alle dødsulykkene på norske veier har vært ruskjøringsulykker de siste årene, skriver forsikringsselskapet i en pressemelding. I 2022 omkom 118 personer i trafikken i Norge. Året før mistet 80 mennesker livet. Det viser tall fra Statens vegvesen.

– Statistikken viser at nesten to av tre omkomne i fjor døde i møteulykker eller utforkjøringer. Jeg håper 2022 blir et unntaksår og at ulykkesstatistikken går nedover igjen i år, sier Ytre-Hauge.

Ved siden av fart er rus en av hovedgrunnene til de alvorligste trafikkulykkene.

Hver eneste dag blir det kjørt cirka 140 000 turer i trafikken av personer som er ruspåvirket. De kan enten være påvirket av alkohol, narkotiske stoffer eller medisiner. Disse utgjør en stor fare i trafikken.

### **Fra 1. mars 2022 er kjøring i amfetaminrus straffbart på lik linje som for alkohol.**

– Ruspåvirket kjøring er et alvorlig trafiksikkerhetsproblem, og en medvirkende årsak til mange av de dødsulykkene vi har på norske veier. Bare i 2020 ble det registrert over 10 000 anmeldelser for ruspåvirket kjøring, og mange av disse er påvirket av andre rusmidler enn alkohol. Særlig vet vi at mange blir tatt for kjøring i amfetaminrus. Fra og med 1. mars innfører vi derfor straffeutmålingsgrenser for amfetaminer tilsvarende 0,5 og 1,2 promille. Kjøring i amfetaminrus vil da ha samme straffeutmåling som kjøring i alkoholrus, sier samferdselsminister Jon-Ivar Nygård.

Fra 1. mars trer endring i forskrift om faste grenser for påvirkning av andre berusende eller bedøvende middel enn alkohol m.m. i kraft. Hovedendringen i forskriften er innføring av faste straffeutmålingsgrenser for amfetamin/metamfetamin, tilsvarende 0,5 og 1,2 promille.

Bakgrunnen for endringen er rapporten «Revidering av forskrift om faste grense for påvirkning av andre berusende eller bedøvende middel enn alkohol m.m., utarbeidet av en referansegruppe ledet av Oslo Universitetssykehus, på oppdrag fra Samferdselsdepartementet.

– Det er på høy tid å likestille amfetaminbruk med alkohol. Innføringen av faste grenser vil være bra for trafiksikkerheten, bidra til likebehandling av bilister som kjører i ruspåvirket tilstand, og til mer effektiv rettsbehandling, sier Nygård.

Forskriften trer i kraft 1. mars 2022. Forskriften gjelder overtredelser begått fra denne dato.

### **Politiets ruskontroller**

Politiet kan ta en alkotest eller foreløpig blåseprøve av sjåføren når vedkommende er stanset i trafikkkontroll. Politiet kan også ta testen hvis det er grunn til å tro at sjåføren er påvirket av alkohol. Resultatet av alkotesten eller andre forhold kan gi politiet grunn til å tro at sjåføren har drukket alkohol eller er påvirket av andre rusmidler eller bedøvende midler. Hvis det er nødvendig, kan sjåføren bli sendt til en legeundersøkelse for å ta blodprøve. Testene vil slå fast hvor påvirket sjåføren er.

Nekter du å gi blåseprøve, vil du bli tatt med til legeundersøkelse og blodprøve. Mistenker politiet at du er påvirket av narkotiske stoffer eller medikamenter? Da vil det alltid bli tatt blodprøve.

### **Du skal ikke kjøre i ruspåvirket tilstand**

Promillegrensen i Norge er på 0,2 promille. Promillekjøring eller fyllekjøring er å kjøre når du har mer enn 0,2 promille alkohol i blodet. Promillekjøring fører vanligvis til at du mister førerkortet ditt for en periode. Kjører du med høy promille? Da får du bot eller blir dømt til fengsel. Har du påført skade på personer eller eiendom? Da kan du få ansvar for å gi erstatning for skadene. Det kan være at ulykkesforsikringen ikke gjelder, dersom du har kjørt i beruset tilstand.

*Kilde: bil24.no, politiets nettsider, regjeringen.no.*



# Antall anmeldte ruskjørere fortsetter å øke

Tall fra utrykningspolitiet (UP) viser at 2980 bilførere har blitt anmeldt for ruspåvirket kjøring i første kvartal 2023. Det tilsvarer 33 personer hver dag. Sammenlignet med samme periode i fjor, er det en oppgang på 192 anmeldelser.

Øst politidistrikt topper statistikken for inneværende år med 483 anmeldelser, etterfulgt av Sør-Øst. Størst økning fra fjoråret finner vi i Oslo Politidistrikt som gikk fra 307 anmeldelser i fjor til 383 i år. Finnmark politidistrikt har færrest med 71 anmeldelser. Det er én mer enn i 2022.

## En uhyggelig utvikling

MA -Rusfri Trafikk, organisasjonen som jobber for at ingen skal dø eller bli skadet av en ruspåvirket fører, mener det aldri har vært viktigere å intensivere arbeidet mot ruskjøring.

– Vi har lagt bak oss et år med høye døds- og ruskjøringstall. Nå er det viktig at alle bretter opp ermene for å snu fjorårets utvikling. Vi er avhengig av synlig politi på veiene, samtidig som alle i samfunnet må ta ansvar. For vår del må vi jobbe holdningsskapende og gi myndighetspersoner verktøyene til å ta de rette beslutningene. Det arbeidet blir bare viktigere og viktigere, sier generalsekretær, Elisabeth Fjellvang Kristoffersen.

## Flere unge ruskjørere

Selv om utviklingen på landsbasis viser økning, er det likevel én ting som bekymrer Kristoffersen mer enn noe annet med årets tall.

– De mellom 25-44 år er verst når det kommer til ruspåvirket kjøring. Denne gangen ser vi imidlertid at de i alderen 18-24 år og de under 18 har hatt en urovekkende økning. For sistnevnte er det nesten en dobling i anmeldelser fra 18 i fjor til 31 i år. I aldersgruppen 18-24 har det gått fra 606 anmeldelser til 678 i år, sier hun.

## Mørketall og flere spytttester

Sjef for UP, Knut Smedsrud sier politiet gjør sin del av arbeidet, men ber alle tenke gjennom egne valg, før de setter seg bak rattet.

«I 2023 har 33 personer blitt anmeldt for ruskjøring hver dag»

– Økningen skyldes hovedsakelig at det ble gjennomført flere ruskontroller etter at restriksjonene under pandemien ble opphevet. Det er også tatt i bruk flere spytttestere de siste årene. Vi oppfordrer alle til å kjøre rusfritt og være opplagte når de kjører bil, sier han.

Det er vanskelig å fastslå hvor mange som faktisk kjører ruspåvirket fordi en stor andel aldri blir tatt. Veikantundersøkelser anslår imidlertid at det daglig skjer 140 000 kjøreturer i ruspåvirket tilstand.

– Det eneste vi vet med sikkerhet er at 2980 personer har kjørt ruspåvirket hittil i år. Det er 2980 for mange. Rus er den enkeltfaktoren, sammen med fart, som øker risikoen for trafikkkulykker mest. Mye er gjort med små grep. Legg vekk alle forstyrrelser og selvfølgelig vær helt sikker på at du er kjørbare før du setter deg bak rattet, avslutter Kristoffersen.

Kilde: marustrafikk.no

Politidistrikt	2022	2023	Differanse
Oslo	307	383	+76
Øst	517	483	-34
Innlandet	214	240	+26
Sør-Øst	438	463	+25
Agder	177	222	+45
Sør-Vest	272	287	+15
Vest	216	221	+5
Møre og Romsdal	130	131	+1
Trøndelag	217	272	+55
Nordland	129	118	-11
Troms	91	86	-5
Finnmark	70	71	+1
Svalbard	2	–	–
Annet	8	3	-5
Total	2788	2980	+192

# En liten hilsen fra Riisby!

På Riisby er det fortsatt stor byggeaktivitet. Bygget er nå nesten ferdig på utsiden og de er godt i gang med innomhus arbeidene. Ferdigstillelse er fortsatt medio desember. Tidligere i sommer hadde vi besøk av ordfører Ola Tore Dokken. Han hadde lyst til å se på byggearbeidene og høre hvordan driften på institusjonen gikk. Det var hyggelig at han tok seg tid til å komme på besøk.

For øvrig holder vi på å forberede sammenslåingen av avdelingene Søndre og Nordre. Driftstilpasninger må til slik at vi kan nytte fordelene av en mer rasjonell drift. Det er også helt nødvendig å effektivisere siden økonomien framover blir mer anstrengt.

Flommene har nettopp herjet på Østlandet. Nordre Land kommune ble særlig hardt rammet av flommen. På Riisby merket vi lite til flommen før den plutselig brakket løs hos oss også. Det går en bekk på oversiden av bygningene på Riisby. Det var denne bekken som satte en stopper for at vi ikke kunne bygge opp igjen på tomten der avdeling A lå tidligere. Den ble vurdert i risiko «200 års flom». Vi fulgte med bekkens utvikling i denne voldsomme regnværsperioden, og alt gikk tilsynelatende normalt. I nærheten av bekken ligger avdeling C som er en enebolig med tre boenheter. Plutselig, ved 16.30 tida kommer to pasienter løpende, vannet fosser inn i kjellerleiligheten

og det går en bekk på begge sider av huset. Det ser også ut til at tre containere kan være i fare for å velte utover skråningen. Vi som er på jobb strømmer til. Hektisk aktivitet foregår. Pasientene må evakueres. Takket være en meget snarrådig gravemaskinkjører får han avledet vannmassene. Gravemaskinen var på Riisby i forbindelse med byggeaktiviteten der. Til alt hell skjedde dette på dagtid, hvis det derimot hadde vært på natt kunne utfallet blitt mye verre. Nå er det materielle skader i form av vannskader i kjellerleiligheten som må tas tak i. Det er store krefter i sving når vannet finner nye veier og fosser frem. Men så gikk det altså rimelig bra denne gangen, tross alt. Og det er vi svært takknemlige for!

Ønsker dere alle en riktig fin høst!  
Beste hilsen fra  
Tove Kristin Jevne



# Gategutt

Jeg kom til verden i en murstensgård  
Og blev en gategutt  
Og ingen gategutt er født i går  
Han finner tidlig både skyteskår  
Og krutt

Jeg har en sang, en ganske liten sang  
Jeg er en gategutt  
Og den har verget meg så mang en gang  
Og ofte har den reist seg i sin klang  
Og skutt

Den er min tross, den er min tro og drøm  
Jeg er en gategutt  
Og den er hatets sang, en elv i strøm  
Og kjærlighetens vise ung og øm  
Til lutt

I krematoriet skal min hvite ild  
Til slutt  
Når hjertet flammer i det siste spill  
Forkynne stolt til den som lytter til  
Jeg var en gategutt

*På gjensyn (diktsamling)  
av Rudolf Nilsen  
Melodi: Lillebjørn Nilsen*



Foto: Adobe Stock



VERDENSDAGEN  
FOR PSYKISK HELSE

## 10. oktober er dagen for å markere verdensdagen for psykisk helse

Oppfordringen i år er å gjøre samfunnets viktigste møteplasser mer inkluderende. En av fem i Norge opplever diskriminering på bakgrunn av sykdom, kjønn, alder, etnisk opprinnelse eller seksuell identitet. Er arbeidslivet, skolen, idrettslaget, nabolaget og vennegjengen blitt arenaer kun for de som passer inn i malen?

Sosial støtte kan redde liv, særlig i urolige tider. Vi har alle et ansvar for å lage plass til flere.

På nettsiden til verdensdagen ([verdensdagen.no](http://verdensdagen.no)) finner du mer informasjon og forslag til markering.



# Unge eksponeres for vold, alkohol, tobakk og kropp

Tidligere i vår lanserte Medietilsynet sin nye undersøkelse «Barn og medier 2022». De har analysert innhold fra influensere i sosiale medier. - Resultatene er nedslående, og dessverre ikke så overraskende, sier Inger Lise Hansen.

## Stort reklametrykk

Det er reklame i nær halvparten av innleggene fra de mest populære influenserne blant norske barn og unge.

- Tallene dokumenterer at barn og unge utsettes for et enormt kommersielt press, sier Mari Velsand, direktør i Medietilsynet i forbindelse med lanseringen av rapporten.

Undersøkelsen ser nærmere på 800 innlegg fra de 22 mest populære influenserne blant barn og unge. Undersøkelsen er gjort blant barn og ungdom mellom 9 og 18 år.

Det kommer også frem at sju av ti barn og unge som bruker sosiale medier, synes de får for mye reklame.

## Alkoholeksponering

I tillegg til reklame viser rapporten at tre av ti innlegg eksponerer barn og unge for innhold relatert til vold, alkohol, tobakk eller kropp. Mer enn seks av ti har fått reklame for pengespill.

- Dette er bekymringsfullt. Disse influenserne har unge følgere, og vi vet at barn blir påvirket av hva de ser i sosiale medier. Influensere bruker sosiale medier til å eksponere en livsstil som kan være svært uheldig for ungdom, sier generalsekretær i Actis, Inger Lise Hansen.

Fordi de er så synlige i medielandskapet, har de også mye makt. Med makt følger et stort samfunnsansvar. Et samfunnsansvar som dessverre ikke alltid blir tatt på alvor.

## Alkoholfrie arenaer

Barn og unge trenger mindre eksponering av alkohol i sosiale medier. Her må influensere være seg sitt ansvar bevisst. De har følgere helt ned i 9 års alderen som daglig blir eksponert for alkoholbruk i sosiale medier, mener Hansen.



Barn og unge eksponeres for store mengder alkohol i sosiale medier. Bekymringsfullt, mener Actis. Foto: Shutterstock

- Det er tilnærmet konsensus at barn og unge bør ha god tilgang til alkoholfrie arenaer. Da er det et paradoks at et av de stedene hvor de tilbringer mest tid, sosiale medier, er et sted hvor de blir eksponert for alkohol i så stor grad, sier Hansen.

Vanligvis ville man ikke godta alkoholeksponering et sted hvor det er så mange mindreårige til stede, men sosiale medier er et unntak.

- Vi vet at om lag 90.000 barn vokser opp i hjem der alkohol er et problem. Influensere bør ta et selvstendig ansvar for å også ha disse følgerne i bakhodet når de publiserer, avslutter Hansen.

## De mest populære influenserne blant norske 9-18-åringere

Mr. Beast, Sidemen, Isabelle Eriksen, KSI og Randulle er de fem mest populære influenserne blant 9–18-åringere. Humor og tullevideoer er det mest populære innholdet fra influensere, tiktokere, youtubere og gamere.

### Blant gutter:

9-10 år: Mr. Beast, Randulle og Lazarbeam  
11-12 år: Mr. Beast, Lazarbeam og McCreamy  
13-14 år: Mr. Beast, Sidemen og KSI  
15-16 år: Sidemen, KSI, Mr. Beast  
17-18 år: Sidemen, KSI, PewDiePie

### Blant jenter:

9-10 år: Isabelle Eriksen, Mr. Beast, SSSniperwolf  
11-12 år: Isabelle Eriksen, Venner, Mr. Beast  
13-14 år: Isabelle Eriksen, Eveline Karlsen, Mina Jacobsen  
15-16 år: Funkygine, Hanna-Martine, Emma Chamberlain  
17-18 år: Isabel Raad, Hanna-Martine, Amalie Olsen

Kilde: Actis.no, Barn og medier 2022 (Medietilsynet). Data er samlet inn og tilrettelagt av Kantar Public på oppdrag fra Medietilsynet.

# Sober curious og damp lifestyle: Nye trender i 2023

Alkohol har lenge vært en del av mange menneskers sosiale liv, men i de siste årene har flere og flere begynt å stille spørsmål ved alkoholens rolle og innvirkning på helse, velvære og livskvalitet. Dette har ført til at nye drikketrender har oppstått, som sober curious og damp lifestyle, som utfordrer den tradisjonelle drikkekulturen og tilbyr alternative måter å forholde seg til alkohol på.

## Hva er sober curious?

Sober curious er en kulturell bevegelse og livsstil som handler om å praktisere ingen eller begrenset alkoholkonsum av personlige eller helsemessige grunner. Det innebærer nysgjerrighet om årsakene til å drikke alkohol og hvordan alkohol påvirker ens liv. Begrepet ble lansert av Ruby Warrington i hennes bok *Sober Curious: The Blissful Sleep, Greater Focus, Limitless Presence, and Deep Connection Awaiting Us All on the Other Side of Alcohol* fra 2019.

Sober curious er ikke det samme som å være edru eller avholdende. Det er heller ikke nødvendigvis et tegn på at man har et alkoholproblem eller en avhengighet. Sober curious er ofte definert som å ha muligheten til å velge, å stille spørsmål ved eller å endre sine drikkevaner av helsefokusede grunner (mentale og/eller fysiske). Mange sober curious personer tenker mer bevisst på avgjørelsen om å drikke alkohol eller ikke, og unngår å drikke av vane, press eller forventning. Sober curious bevegelsen har oppmuntret mange til å gjenkjenne de ofte usunne vanene som er forbundet med alkohol. Det kan være å drikke for å håndtere stress, feire gledelige begivenheter eller komme gjennom livets utfordringer som et jobbtap eller et brudd. Det kan også være å drikke sosialt bare fordi alle andre gjør det. Sober curious bevegelsen hjelper også til med å bryte stigmaene som lenge har vært knyttet til edruelighet.

## Hva er damp lifestyle?

Damp lifestyle er et begrep som opprinnelig ble myntet av TikTok-brukeren Hana Danly, og refererer til å operere et sted mellom edruelighet og tung drikking. Noen som velger å leve tørt eller edru velger å fjerne alkohol helt fra sitt liv, mens en damp lifestyle handler om å velge moderat. Å leve damp betyr at man fortsatt drikker fra tid til annen, men unngår å «gå over bord». En damp lifestyle innebærer å drikke med måtehold, drikke for å nyte en drink eller drikke litt ved spesielle anledninger. Det er i hovedsak unngåelsen av fyllekuler som mange av oss har brukt livene våre på. Men fordi denne måten å leve på er mindre svart-hvitt enn en fullstendig edru livsstil, er det ikke noen faste regler. Den viktigste faktoren er at man fokuserer på moderat og prøver å unngå binge-drikking. Mens den nøyaktige mengden av hva som utgjør moderat drikking fremdeles er oppe til debatt; sier CDC at moderat drikking bør være en drink om dagen eller mindre for kvinner og to drinker eller mindre for menn.

## Hvorfor har disse trendene blitt mer populære?

Det er flere mulige årsaker til at sober curious og damp lifestyle har blitt mer populære i de siste årene. Noen

av dem er:

- En økende bevissthet om alkoholens negative effekter på fysisk og mental helse, som kan inkludere økt risiko for kreft, leversykdom, hjertesykdom, depresjon, angst, søvnproblemer og vektoppgang.
- En økende interesse for velvære, selvpleie og personlig utvikling, som kan innebære å ta bedre vare på seg selv, redusere stress, forbedre fokus, tilstedeværelse og tilknytning, og utforske andre måter å ha det gøy og slappe av på uten alkohol.
- En økende tilgjengelighet av alkoholfrie alternativer, som alkoholfrie sprit, vin, øl og cocktails, samt alkoholfrie barer og butikker. Disse alternativene gjør det lettere å delta i sosiale situasjoner uten å føle seg utelatt eller presset til å drikke alkohol.

- En økende innflytelse fra sosiale medier, hvor mange sober curious og damp lifestyle influencere deler sine erfaringer, tips og inspirasjon med sine følgere. Disse influencerne bidrar til å skape et fellesskap for de som er nysgjerrige på å drikke mindre eller annerledes.

## Hva er fordelene med disse trendene?

Både sober curious og damp lifestyle kan ha flere fordeler for de som velger å prøve dem. Noen av dem er:

- **Bedre søvnkvalitet.** Alkohol kan forstyrre søvnsyklusen og gjøre det vanskeligere å sovne eller sove dypt. Å drikke mindre eller ikke i det hele tatt kan bidra til å forbedre søvnen og føre til mer energi, humør og produktivitet på dagtid.

- **Bedre hukommelse og kognitiv funksjon.**

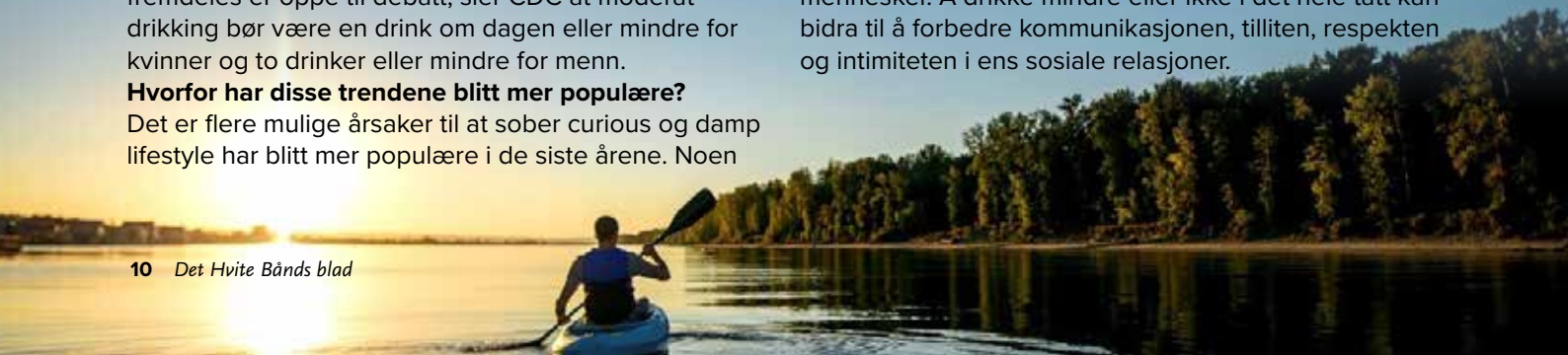
Alkohol kan påvirke hjernefunksjonen og svekke hukommelsen, oppmerksomheten, konsentrasjonen og beslutningsevnen. Å drikke mindre eller ikke i det hele tatt kan bidra til å bevare hjernekapasiteten og forebygge kognitiv svekkelse på lang sikt.

- **Bedre fysisk helse.** Alkohol kan ha negative effekter på mange organer og systemer i kroppen, som leveren, hjertet, bukspyttkjertelen, immunforsvaret og hormonbalansen. Å drikke mindre eller ikke i det hele tatt kan bidra til å redusere risikoen for mange sykdommer og lidelser knyttet til alkoholbruk.

- **Bedre mental helse.** Alkohol kan påvirke stemningen, følelsene, tankene og atferden på negative måter.

Det kan forverre eksisterende psykiske lidelser som depresjon og angst, eller utløse nye. Å drikke mindre eller ikke i det hele tatt kan bidra til å stabilisere humøret, øke selvtilliten, redusere stresset og fremme positiv tenkning.

- **Bedre sosiale relasjoner.** Alkohol kan skape konflikter, misforståelser, krangler eller vold i sosiale situasjoner. Det kan også gjøre det vanskeligere å danne ekte og meningsfulle bånd med andre mennesker. Å drikke mindre eller ikke i det hele tatt kan bidra til å forbedre kommunikasjonen, tilliten, respekten og intimiteten i ens sosiale relasjoner.



# Konsekvenser av alkoholbruk for eldre

**Vi vet at dagens eldre drikker mer alkohol enn tidligere generasjoner. Vi vet også at eldre mennesker tåler mindre alkohol før de blir syke eller skader seg. Hva er konsekvensene av dette for de eldre og for samfunnet?**

Har du vært bekymret for alkoholinntaket til mamma, pappa, bestemor eller bestefar? Studier viser at det kan være grunn til å bekymre seg over eldre mennesker sin økte bruk av alkohol. Er du selv senior, kan det være på tide å ta en titt på egne alkoholvaner.

Blant eldre i Norge i dag har alkoholkonsumet stabilisert seg på et høyt nivå sammenlignet med tidligere generasjoner. Det er flere eldre som drikker, og de som drikker har et høyere konsum. Det totale alkoholkonsumet blant eldre mennesker nærmer seg faktisk yngre aldersgrupper.

Økningen har vært ekstra tydelig hos eldre kvinner som i dag drikker nesten like mye som menn.

Den nye generasjonen med seniorer har nye alkoholvaner, vaner som har negative konsekvenser for folkehelsen.

Uten kunnskap om risikoen ved egne alkoholvaner kan konsumet stige ytterligere: i vårt naboland Sverige er alkoholforbruket i aldersgruppen 65-84 år sterkt økene. Mens forbruket synker i befolkningen generelt, øker det blant seniorene.

Utviklingen vi ser er bekymringsfullt fordi eldre mennesker tåler alkohol dårligere enn yngre. Alkohol har en negativ effekt på helsen for alle, men for eldre er den særlig sterk.

Hva kan denne forandringen over tid skyldes?

## **Eldre lever sunt, men drikker mer**

Dagens eldre opplever på mange måter en annen verden enn generasjonene før dem. De er sprekere, og har nok helt andre forventninger til livet og pensjonisttilværelsen enn tidligere generasjoner.

Som gruppe har i stor grad ikke de eldre lenger de rammene og hverdagsrutinene som før stoppet dem fra å ta seg et glass. De skal kanskje ikke tidlig opp for å møte på jobb, de er ikke primære omsorgspersoner for barna lenger, eller de trenger ikke å kjøre noen til fritidsaktiviteter.

For 20 år siden oppga 3 prosent av eldre at de trente styrke jevnlig, i dag oppgir 27 prosent det samme. Aftenposten skriver i artikkelen «Svett alderdom» om de superspreke pensjonistene og hvordan fokuset på en sunn livsstil har kommet i førersetet. Men i fokuset på en sunn og sprek livsstil kan det se ut som om alkoholen har kommet i en blindsoner.

## **Eldres drikkemønster**

I mange år var den naturlige utviklingen at når man blir eldre drikker man gradvis mindre alkohol. Imidlertid har økningen i alkoholkonsumet blant eldre bidratt til at forskjellen mellom voksne og seniorer blir mindre. Både menn og kvinner over 60 hadde som gruppe faktisk en dobling i alkoholforbruket i løpet av en tiårsperiode fra 1995-97 til 2006-08.

Parallelt med et aktivt liv har mange eldre byttet ut kaffe og vafler med øl fra lokale mikrobryggerier. Man tar kanskje et glass fra vinkartongen til lunsj og kvelds. Dagens eldre er de første som har drukket alkohol «hele livet». Mange drikker alkohol hver dag, selv om de ikke nødvendigvis drikker så veldig mange glass.

Drikkemønsteret til de over 65 år kjennetegnes av at de ikke drikker for å bli beruset, men heller hyppig hverdagsdriking. Ser man bort fra de yngre voksne som drikker absolutt mest, så er alkoholforbruket høyest i gruppen 50 til 70 år, både når det gjelder andel som drikker ofte og andel som drikker mye.

**« Hvis jeg hadde visst at jeg skulle leve så lenge, ville jeg ha tatt bedre vare på meg selv.»**

**-Eubie Blake (1887–1983)**

## **Eldre kvinner drikker mer alkohol**

Det er fortsatt menn som drikker mest. Men kvinnene som gruppe har økt forbruket betydelig, og andelen stordrikkere har også økt mer blant kvinner enn blant menn. Det at kvinner som gruppe drikker mer, er en utvikling som har pågått jevnt og trutt siden midten av 1970-tallet. Det betyr at de kvinnene som i dag er 70-80 år er den første generasjonen kvinner som i sitt voksenliv lever i et samfunn med et relativt liberalt syn på alkohol – også for kvinners del – sett både i forhold til samfunnets forventning til avhold og sett i lys av likestilling. Omtrent hver tolvte kvinne (ca. 8 prosent) mellom 60-69 år drakk ukentlig over anbefalte grenseverdier, har data innhentet i 2003-04 og 2007-08 vist.

## **Dette kjennetegner Eldres drikkemønster:**

- Drikker oftere. Eldre har flere drikkeanledninger enn de litt yngre
- Hverdagsdriking. Eldre legger ikke drikkingen bare til helgen, men sprer det utover hele uka
- Litt hver gang. Eldre drikker seg ikke nødvendigvis beruset
- Drikker vin. Eldres foretrukne drikk er vin

En utfordring med et slikt drikkemønster er at det er vanskelig å overvåke den totale mengden alkohol, og man ender derfor ofte opp med å ha drukket mer enn man tror.

### Slik påvirker alkohol Eldres helse

Selv om alkohol kan ha noen positive sosiale effekter, vet de fleste at det ikke er en helsefremmende drikk. At alkohol kan knyttes til økt risiko for mer enn 200 sykdommer, blant dem alvorlige sykdommer som kreft, demens og hjerte- og karsykdom, er ikke like kjent. Dette er spesielt viktig etter hvert som vi blir eldre.

Man sover gjerne dårligere når man blir eldre, og sovemedisin er relativt utbredt. Nærmere 600 000 nordmenn brukte sovemidler og beroligende midler i 2020, aller flest i alderen 65-74 år. Ganske mange eldre drikker alkohol minst en gang i uka, i tillegg til at man innimellom bruker sovemedisin. Begge deler påvirker bevissthetsnivået, og øker risikoen for fall og ulykker.

Konsekvensene av å falle blir mye større når man er eldre. Fall er alvorlig. For noen kan det være forskjellen på å fortsette å bo hjemme og å måtte bo på institusjon for å få den hjelpen man trenger. For andre er det begynnelsen på slutten.

Når mange eldre drikker litt mer alkohol vil det på samfunnsnivå bli en tydelig økning i alkoholrelaterte skader, og i Sverige ser vi at flere legges inn på sykehus og flere dør, som følge av alkoholskader

Økningen i innleggelse og dødelighet som følge av et økt alkoholforbruk blant eldre i Sverige har sammenheng

med eldre tåler mindre alkohol enn andre aldergrupper. Derfor vil relativt små økninger i konsumet gi større negative helsekonsekvenser på befolkningsnivå.

### Helsehjelp og alkohol

I en undersøkelse utført på veiene av Av-og-til er eldre spurt om de har fått råd, veiledning eller informasjon om alkoholvaner og helse i møte med fastlegen sin de siste to årene. Svaret er nedslående. Kun én prosent svarer «ja». Fra øvrige instanser i det kommunale helsevesenet, svarer 9 av 10 at de ikke har mottatt noen slik hjelp.

Det kan være flere grunner til at alkoholvaner forblir et ikke-tema på legekantoret. Et litt for høyt alkoholforbruk kan ofte gå under radaren, og symptomer på for høyt forbruk kan forveksles med generelle aldringstendenser. Alkoholbruk blir i mange tilfeller bli ansett som en privatsak – et tabu.

At negative konsekvenser av alkoholbruk ofte går under radaren i Norge støttes av seniorforsker ved FHI, Jørgen Bramness. Han forteller til VG at vi i Norge generelt er dårlige til å oppdage alkoholproblemer, i tillegg til at vi er for dårlige til å gi hjelp til problemer som allerede er oppdaget. Mange drikker for mye uten å være klar over det – og da får de heller ikke den hjelpen de trenger for å redusere bruk eller behandle følgetilstandene som alkoholproblemer gir.

Kilde: avogtil.no



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 alle barna  
i Det Hvite Bånd  
en riktig fin høst!



Foto: Adobe Stock

Hilsen Landsstyret i Det Hvite Bånd



**Og de bar små barn til ham  
for at han skulle røre ved dem;  
men disiplene truet dem som  
bar dem. Men da Jesus så det,  
ble han harm og sa til dem: La  
de små barna komme til meg,  
hindre dem ikke! For Guds rike  
hører slike til.**

**Markus 10:13-16**

# Spørrekonkurranse:

## Hva heter disse dyrene på norsk?

- En stor katt med striper.  
a) løve b) tiger c) leopard d) gepard
- Et lite dyr som liker å spise ost.  
a) mus b) hamster c) kanin d) rotte
- Et stort dyr med lang hals og flekker.  
a) sjiraff b) elefant c) kamel d) hest
- Et dyr som bor i vannet og har åtte armer.  
a) blekksprut b) hai c) delfin d) manet
- Et dyr som kan hoppe veldig langt og har en pose på magen.  
a) kenguru b) frosk c) ekorn d) bjørn

# Bibel-spørsmål:

- Han ledet israelittene ut av Egypt.
- Han ble kastet over bord og slukt av en stor fisk.
- Hun ble dronning av Persia og reddet sitt folk.
- Han var den første mannen som Gud skapte.
- Han bygde en stor båt for å overleve flommen.
- Hun var mor til Isak og hustru til Abraham.
- Han var den yngste sønnen til Jakob og Rakel.



		2	6		5	3		9
1				7				8
	6	5	4				1	
4			1		3	6		
9		3	5			1		4
		7	2					3
	3				4	8	7	
5				2				6
7		1	8		6	2		

Løsninger side 16

## ★ TEMAKRYSSORD ★

Sommer

1	Ikke Jeg		Rundt	Rom med sofa			Sta	Sitte på hest			
		Vi				Vokse					
		Ujevn				Fnise					
Ikke kaldt					Samling av telt						
					Etter S						
Ujevn				Ikke med				Ikke mann	Merke	Kulyd	Vakker
Ikke inn		Titte									
		Rund vokal			Svømme			ild			
	Gruppe					Over kneet					
	Gjøn					Ikke			To vokaler		
				Ikke vi			To like				Bokstav -ord
				Etter O							
								Enkel			



Eplene som er høstet inn fra trærne på sensommeren kan brukes til så mangt, både å lage mye nyttig, som eplemost, eplesyltetøy, til å lage saft, og ikke minst til å bake eplepai eller eplekake. Her kommer en enkel oppskrift på eplekake.

# Eplekake

Du trenger følgende ingredienser:

- 4 syrlige epler
- 150 g smør
- 150 g sukker
- 3 egg
- 200 g hvetemel
- 1 ts vaniljesukker
- 1 ts bakepulver
- 2 ss sitronsaft

Slik gjør du:

1. Skrell og skjær eplene i tynne båter. Drypp over litt sitronsaft for å hindre at de blir brune.
2. Smelt smøret i en kjele og la det avkjøles litt.
3. Pisk egg og sukker til en luftig eggedosis i en stor bolle.
4. Sikt inn hvetemel, vaniljesukker og bakepulver og vend det forsiktig inn i eggedosisen med en slikkepott.
5. Hell røren i en smurt rund kakeform (ca. 24 cm i diameter) og fordel eplebåtene over røren. Trykk dem litt ned i røren.
6. Stek kaken midt i ovnen på 180°C i ca. 40 minutter eller til den er gyllen og gjennomstekt. Sjekk med en kakepinne om den er ferdig.
7. La kaken avkjøles på en rist og server den gjerne med pisket krem eller vaniljeis.

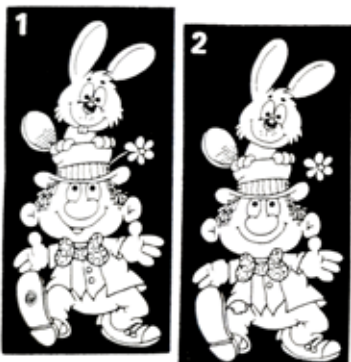
Håper du liker denne oppskriften på eplekake!



# Noe å bryne seg på...

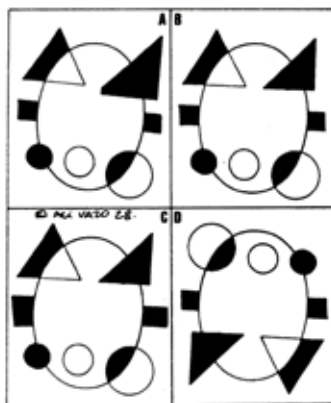
## KANIN I HATTEN

Kan du finne syv ulikheter i disse to tegningene?

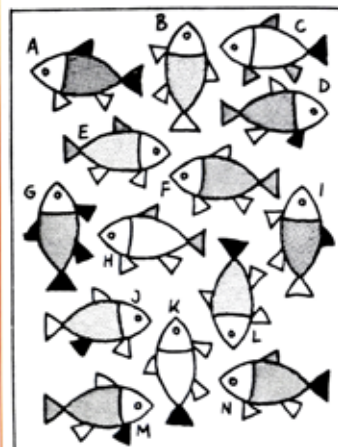


## Figur-testen

To av disse fire figurene er like. Hvilke?



To av fiskene etter dagens fangst er like. Hvilke?



## Løsninger:

1. Moses
2. Adam
3. Jona
4. Noah
5. Ester
6. Sara

1. b) tiger
2. a) mus
3. a) sjiraff
4. a) blekksprut
5. a) kenguru



8	7	2	6	1	5	3	4	9
3	6	5	4	8	9	7	1	2
4	5	8	1	9	3	6	2	7
9	2	3	5	6	7	1	8	4
6	1	7	2	4	8	9	5	3
2	3	6	9	5	4	8	7	1
5	8	9	7	2	1	4	3	6
7	4	1	8	3	6	2	9	5



RUSFRI  
**DHB** *UNG*  
VERDEN

UNGDOM OVER 13 ÅR

***Lever rusfritt fordi vi vil!***

THERE IS FREEDOM & POWER IN CHOOSING TO LIVE DRUG FREE



# Hvordan skal den unge holde sin sti ren?

I Salme 119, 9 står det: «Hvordan skal den unge holde sin sti ren? Ved å ta vare på dine ord.».

Ungdommer i 2023 blir eksponert for mye som ikke samsvarer med Guds ord. Flere publikasjoner, artikler, nyheter, innlegg, meninger og ideer strider mot det Gud vil at vi skal gjøre. Telefonene våre er i sentrum, og det kan være vanskelig å skille ut det som ikke trengs. Vi lever i en tid der man sveiper fra innlegg til innlegg, og video til video. Det tar om lag 1-2 sekunder før vi har skapt oss en mening om infoen. Noen ganger er det lurt å tenke over: Hva var det jeg nettopp likte? Og hvorfor likte jeg det? Jeg er den første til å innrømme at jeg liker å ekspandere hjernen min og søke ny lærdom. Men hvordan kan jeg klare det samtidig som jeg holder stien min «ren»? Svarene ligger oftest i De hellige skriftene. Bibelen er Guds Ord til oss i dag. Ikke bare er Bibelen gøy å lese, den er som mat til hodet og hjertet. Den forteller om Gud og Jesus og hvordan vi skal leve.

Jesus er kongen vår, men hva vil det si? Det vil si at jeg gir han autoritet i mitt liv. Jeg gjør det Han sier. «Hvorfor kaller dere meg Herre, Herre! -og gjør ikke det jeg sier?» står det i **Lukas 6, 46**. Hvis Jesus melder, så bør jeg følge.

Folk med doktorgrad og høy IQ har meninger i alle slags retninger. Det kommer opp «Life tips» og «Inspiration videos» i min Instagram-feed fra mennesker som påstår de har fasiten. Men hvis Jesus, Gud-midt-iblant-oss, sier noe, så veier nok det tyngre. I **Salme 119, 105** står det: «Ditt ord er en lykt for min fot og et lys på min sti.» Hvis Jesus melder sannhet, så kan du være trygg på at det er sannhet. Hvis han melder visdom, så kan du være trygg på at det er visdom. Målet for en kristen er å bli mer lik Jesus i måten han sier, tenker og gjør ting på. Pass på hvor mye info du tar inn utenfra. Jeg har syndet, og legger ikke skjul på det. Men jeg vil bli Hans disippel, og da må jeg si meg villig til å lære fra Han. Spill på lag med det Jesus gjør i dag, og du ville kunne holde stien din ren.

**Kolosserne 2, 6:** «Dere har tatt imot Jesus Kristus som Herre. Lev da i ham, vær rotfestet i ham og bygg på ham! Hold fast ved den tro dere er opplært i, med overstrømmende takk til Gud!»



## „DET HVITE BÅND“S KURSTED „VÅRLI“

AV FRU JOSEPHINE JANSON.

På Jeløy — den vakre Jeløy, et kvarters vei på den andre siden over broen fra Moss, ligger „Vårli“, Hvite-bånds-kurstedet.

Vi kommer derut en deilig septemberdag, litt kjølig, men med tindrende klar luft og høi himmel. Mossekanalen ligger stille og grågrøn og trærne i parken har begynt å pynte sig i høstens strålende farver. Vi spaserer gjennom et par mindre gater med lave trehus og små haver, hvor småbarna tumler i sin lek i solskinnet.

Denne del av Jeløy er lagt inn under Moss kommune nu, og lenger ut vokser der op nye villahus langs stranden, og så svært lenge vil det vel ikke vare før her blir by her også, desværre. Men endda ligger „Vårli“ rummelig på bakken, med utsikt til land og sjø, og med en stor gammel frukthave innenfor det tette, hvite gjerde.

Vi lukker op porten og kommer inn på gårdsplassen. Men der står vi ganske stille. Og ser og ser — for her er vakkert. Tilvenstre hovedbygningen, et stort villahus, hvitt og grønt, tilhøire uthusene, røde. Imellem et åpent tun. Men rundt omkring blomster — blomster i grupper og bed på alle kanter, blomster langs veggene, under frukttrærne i hjørnene, og blomster i alle mulige farver og sorter. Roser i rødeste rødt, i hvitt og i gult — enda stråler og dufter de omkapp med alle høstens sterke blomsterbarn. Og levkøier og asters, georginer og floks, stedmors- og ertebloster lyser og skinner, solsikker og

ringblomster — så gyldne som guleste gull! Ja, her er vakkert! Og fredelig. Verdens larm ligger likesom så langt borte. Gjennom trærne skimter en den stille, blanke sjøen.

Og over det hele skinner solen som et varmt Vorherres smil.

Så går vi verandatrappen op og inn og hilses velkommen av den vennlige husmor og av smilende pasienter som er glad over å få besøk. Og så er vi i det hjemlige kursted, som kjærlige kvinnehender har bygget for søstre som livet har faret hårdt med, og som trenger ro for sinn og krop en tid, inden de igjen skal ut og prøves i livskampen.

Siden det er søndag formiddag går vi inn og setter oss i en av dagligstuene, og snart er vi med i Akershus slottskirkes høimessegudstjeneste, som radioapparatet med høittaleren bringer oss. Og mens ordet tolkes, og salmene synges, stiger stille bønner op også fra denne lyse lille stue, bønner fra såre hjerter og trette sinn, bønner om ny styrke og ny vilje, bønner om hjelp fra ham som i virkeligheten er den eneste som kan hjelpe i livets stormer — og som også vil hjelpe, selv om bølgerne går nokså høit.

Og så går man ut og spaserer, op i skogen, ned til stranden, eller innover til byen. Og så kommer man hjem til middagsbordet, blomsterpyntet og koselig, og man har en hyggelig middag i den store familie, hvor riktignok mann og barn mangler, — men, det hender forresten ikke så sjelden at de er der også.



Interiør av salonen.



Interiør av spisesalen.

# Barneleir i Sætervika 12-14 mai 2023

33 forventningsfulle born ankom den idylliske leirplassen ved Samnangerfjorden fredag kveld. Etter å ha fått tildelt seng og rom for helga bar det avgårde til kveldsmåltid.

Matklokka ljoma og borna strøynde til bords. Kjende og ukjende fjes møttest over eit herleg måltid.

Nokre kikka seg forsiktig omkring, medan andre var «verdensvande» frå fyrste stund.

Etter ein heftig blikjent kveld var flokken vorte til ein samstemt gjeng.

Spesielt kjekt å ha ungdomsleiarar med. Dei har ein fin måte å komunisera med borna på.

Veret gjennom helga var strålende. Sola skein frå skyfri himmel.

Før frukost laurdag og søndag var det flaggheising. «Ja vi elsker dette landet» runga over tunet, til akompanement av flygelhorn. Fin markering og opptrapping til 17 mai.

Etter bibeltimen laurdag og søndag var det aktivitetar ute i det fine veret, berre avbrutt av måltida som vart servert inne i matsalen.

Laurdagen på dagtid fekk me besøk av DHB Ung leiar, Ester Mjøs Enes. Ho fortalde om organisasjonen ho er leiar for, og ulemper ved å nytta rusmiddel. Borna var lydhøre og stillte mange gode spørsmål. Laurdag kveld var det grilling ute. Som avslutning for kvelden samlast alle i ein ring der me song «Herrens velsigning.»

Til ord og tonar av «fager kveldsol smiler» vandra me stille inn på romma våre i vakker kveldsstemming, takknemlege over dagen som var var til endes. Elly og Knut Lauritzen velsigna oss med dei vakre tonar. Etter å ha vore innom alle rom for ein kveldsprat og ynskje om ei god og velsigna natt, var det oppsummering, og deretter tid for trøyte leirleiarar å krypa under kvar sine dyner.

Me kjenner på ei stor glede i etterkant av leiren. Viktigheta av å dela Guds ord, be for borna og velsigna familiande deira står klart for oss. Det ligg



mykje bøn både før og i etterkant av leiren. Ver gjerne med oss i bøn for borna. At Gudsordet dei har fått høyra må spira og gro i dei.

**«Ordet utrettar det det er sendt til»** Guds løfter er mange og alle har fått sitt ja og amen i Jesus. Leirarbeid er ein fin mogelegheit til å kjempa for **Gud, heim og alle folk.**

Når me borna, vil me også nå foreldra. Born er morgondagens leiarar.

Jesus seier: **«Lat småborna koma til meg, hindra dei ikkje, for Guds rike høyrer slike til.**

**Ref**  
**May Britt Røyrvik**





Barn  
har en egen måte  
å bruke språket på.  
I barnehagen der  
sønnen min går,  
blir de for eksempel "henta".  
Sunniva, du er henta! roper  
de, når for eksempel Sunniva  
blir hentet, og Sunniva  
slipper det hun har i hendene  
løper hvinende  
nedover skråningen

rett  
i armene på den  
som står ved porten  
og er kommet for å hente.  
Når også jeg en gang  
får øye på  
at noen står i porten  
og skal hente meg  
da håper jeg  
at det vil skje  
nøyaktig slik

Dette diktet av Johann Grip stod i norskboka mi på videregående. Klassen snakket om diktet i fellesskap, og jeg husker læreren nevnte at det kunne handle om tro. Denne tolkningen forstod jeg ikke noe av, og det berørte meg ikke spesielt.

Noen år senere stod jeg på egne ben som utvekslingsstudent i en ukjent utenlandsk by og hørte på «Brenner deler dikt» (diktpodcast på NRK av Hans Olav Brenner) sin opplesning av det samme diktet og ble plutselig overveldet av følelser.

Den enkle skildringen av barnehageopplevelsen var det første som tok meg. Den simple beskrivelsen av hvordan barna løper med entusiasme i armene på den de blir hentet av gjorde meg både nostalgisk og trist. Først og fremst kjente jeg igjen gleden og lettelsen av å endelig være hentet av noen man er glad i. I tillegg fremhever diktet også selve opplevelsen av å bli hentet: at man er i noen andres hender, at noen andre har ansvar for deg, at man ikke er overlatt til seg selv. At man hører til hos noen andre. Da jeg leste dette følte jeg meg nok litt vel overlatt til meg selv, der jeg stod i en fremmed storby og ikke kjente noen som helst. Jeg hadde egentlig bare lyst at noen skulle komme og hente meg.

Men jeg blir ikke hentet mer. Hvert fall ikke på samme måte som da jeg var barn og gikk i barnehagen. Dette gjorde meg trist. Noen kunne komme og hente meg i byen jeg var i så klart, og jeg kan fortsatt bli hentet andre steder, men jeg skjønnte at tiden der noen henter meg og etterpå tar fullt ansvar for meg er forbi. Jeg er overlatt til meg selv.

Heldigvis løfter diktet seg: det åpner opp for et håp om at dette kan skje igjen. Jeg-personen i diktet tar det faktisk som en selvfølge: «Når også jeg en gang får øye på at noen står i porten og skal hente meg, da håper jeg at det vil skje nøyaktig slik».

Det fins mange måter å tolke avslutningen av dette diktet på. Noen vil si at det handler om døden. Eller troen, som læreren min foreslo. Kanskje det er et håp om Gud som kommer for å hente. Eller noen andre man er glad i som allerede står ved porten. Uansett vitner diktet om et håp om at noe slikt kan skje igjen: at vi skal bli hentet og ikke være overlatt til oss selv lenger. Og at vi skal høre til.

Jeg synes diktet er en god skildring av hva tro er: noe vi håper på. Vi kan ikke vite noen ting, men vi kan alltid håpe. Og tro.

*«Troen er en pant på det vi håper, et bevis for det vi ikke ser. For sin tro fikk de gamle godt vitnesbyrd. I tro forstår vi at verden er skapt ved Guds ord, og at det vi ser, har sitt opphav i det usynlige.»* **Hebreeerne 11, 1-3.**





## Leder DHB Ung

ESTER MJØS

# Kjære alle sammen, jeg håper det står bra til!

Jeg har fått en ny gnist for arbeidet i Det Hvite Bånd den siste tiden, for jeg tror flere vil se at arbeidet vårt er både viktig og riktig. I juni kom det ut nye helse- og kostholdsråd som innebar nye retningslinjer for alkohol. Fra da av anbefaler man nasjonalt sett et totalavhold.

Vi har i lang tid sett konsekvensene alkohol har både for enkeltmennesker og for samfunnet generelt. At det nå kommer anbefaling om totalavhold, håper og tror jeg kan være med å endre noe av måten vi som samfunn forholder oss til alkohol på.

Jeg gleder meg til å fortsette med arbeidet i Det Hvite Bånd og tror disse nye nasjonale rådene kan gi arbeidet vårt vind i seilene. Selv om vi er mange som har ment at totalavholds er idealstandarden i lengre tid, får vi nå enda mer styrke i det vi står for og mener – og forhåpentligvis enda flere med i arbeidet vårt!

Lykke til med engasjementet og hverdagen!

Vh,

Ester M. Enes



# Nye nasjonale retningslinjer for alkohol anbefaler totalavhold

I en ny felles nordisk rapport mener forskerne at all alkoholbruk bør unngås. Norske myndigheter skal gå gjennom rapporten, og komme med nye nasjonale kostholdsråd våren 2024.

Nye kostholdsråd kan anbefale totalavhold fra alkohol. Utvalget som arbeider med helserådene, lener nå i retning av å anbefale avhold, skriver Nationen. Ved forrige utkast ville forskerne som arbeidet med de nye kostholdsrådene sette et anbefalt maksinntak på 20 gram alkohol per dag. Det utgjør rundt to enheter, altså to små bokser øl om dagen. Men, nå viser altså nyeste forskning at det ikke finnes et trygt nivå av alkoholinntak, og man bør aldri drikke alkohol for helsens skyld.

Det ikke finnes ikke noe trygt nivå av alkoholinntak, og alkohol kan ha negative konsekvenser for helsen. Forskning viser at alkohol kan øke risikoen for flere typer kreft, leversykdommer, hjerte- og karsykdommer, psykiske lidelser og ulykker. Alkohol kan også påvirke andre aspekter av livet, som familie, venner, arbeid og



økonomi Derfor mener noen eksperter at det beste rådet er å unngå eller begrense alkoholinntaket så mye som mulig.

De nye retningslinjene om alkohol er ikke offisielt publisert ennå, men de er utarbeidet av et utvalg som arbeider med å revidere de nasjonale kostholdsrådene. Utvalget består av eksperter fra ulike fagområder, som ernæring, folkehelse, mattrygghet og bærekraft. Utvalget skal levere sin rapport til Helse- og omsorgsdepartementet innen utgangen av 2023. Deretter vil departementet vurdere rapporten og eventuelt fastsette nye kostholdsråd, inkludert råd om alkoholinntak.

*Kilde: sykepeien.no, dagensmedisin.no, helsedirektoratet.no, bing.com*

## USA 150. Landsmøte i Reno, Nevada 07-11.08.2023





# Alkohol og hjernen vår

Alkohol er det psykoaktive stoffet som er mest brukt i verda. Ca . 2 milliarder menneske bruker det i løpet av eit år. Ifølge WHO er alkohol ein årsaksfaktor i meir enn 200 sjukdoms og skadeslag. Inkludert i dette er avvikande mental helse og dårleg oppførsel. Slik som avvikande oppførsel, depresjon og angst. I USA er det slik at 14, 5 millioner vaksne menneske har avvikande oppførsel pga. alkoholbruk. Det er det same som 5,8 % av folket i statane. Dette ifølge nasjonal undersøking av rusbruk i 2019. Alkohol kan innvirke på hjernen på mange måtar alt etter kor mykje og kor ofte ein drikk. Her er nokre måtar alkohol verkar på hjernen:

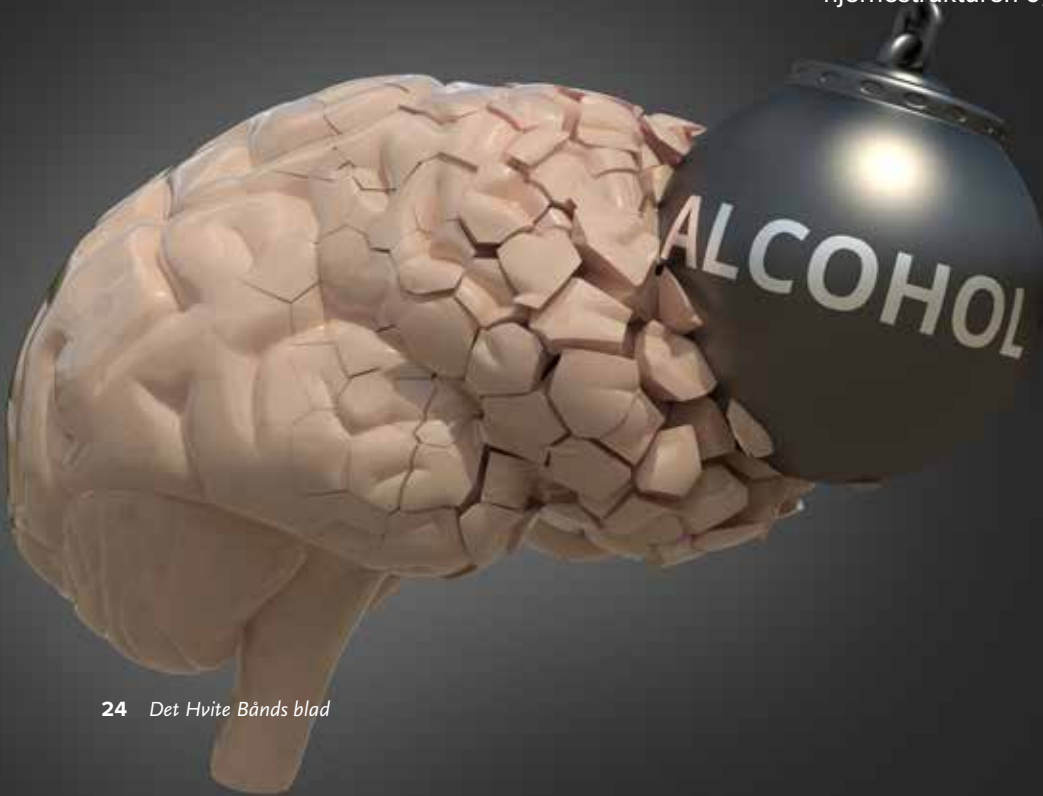
1. Det har innverknad på tankeverksemda. Det går ut over evnen til å tenkje klart, ta gode avgjersler og utføre oppgåver som treng konsentrasjon og koordinering.
2. Alkoholbruk går ut over arbeidet til neurotransmitterane. Det påverkar nivå av slike i hjernen. Mellom dei er dopamin, GABA og serotonin. Dette kan ha innverknad på humør, oppførsel og motivasjon.
3. Det fører til tap av minne. Mykje drikking over lengre tid fører til minnetap sidan det påverkar hippocampus, det området i hjernen som har ansvar for minnet.
4. Det kan føre til avhengighet. Regelmessig stordrikking kan føre til avhengighet fordi hjernen blir avhengig av dei kjemiske forandringane alkohol produserer.
5. Det blir årsak til forandring i hjernestrukturen. Kronisk alkoholmisbruk fører minking av hjernevevet og utviding av hjerneholer.
6. Det kan føre til humørsvingingar. Stordrikking kan føre til humørfall slik som depresjon og angst fordi det påverkar balansen i neurotransmitterane i hjernen.

Alkoholbruk kan ha større innverknad på utviklinga av hjernen hos ungdom enn hos vaksne. Dette har samanheng med at hjernen blir sterkt forandra i ungdomstida.

Her er nokre fakta og statistikk som handlar om korleis alkohol verkar på ein ungdom sin hjerne.

1. Ungdom har auka risiko for ulike skader om dei drikk for mykje. Dette inkluderer dårleg oppførsel, bilkrasjing og skader. Dette ifølge senter for sjukdomskontroll og førebygging.
2. Ifølge nasjonalt institutt for alkoholmisbruk og alkoholisme har ungdom som startar å drikke før fylte 15 år fem gonger så stor risiko for å utvikle avvikande åtferd som følge av misbruket som dei som ventar med å drikke til fylte 21 år.
3. Ungdom som drikk mykje har auka risiko for dårleg tenkjeevne, dårleg minne og reduserte høve til å gjera det godt på skulen. Dette ifølge amerikansk psykologi-forening.
4. Alkohol har innverknad på hjernen som er i utvikling på fleire ulike måtar. Dette inkluderer dårleg utvikling av hjernen, innverknad på neurotransmitterane og forandring på hjernestrukturen og funksjonen av den.

*Framhald i neste nummer.*







# Levande tru....

Desse to orda lyste imot meg frå ein liten foldar eg har ståande i hylla mi.

Eg kom til å tenkja på bibelverset der det står at ei tru utan gjerning ei ei daud tru.

Det handlar om å leva ut trua vår. Trua på at Jesus Kristus har sona våre synder, overvunne dødskreftene og sett seg ved Faderens høgre hand. Ja, han går endåtil i forbøn for oss. Kva meir treng me?

Alt har me tilgang til i Jesus Kristus.

Oppstandelseskrafta er vår kraftkjelde og.

Ingen kan stå seg imot den krafta.

Måtte me berre verta oss bevisste dette.

Det er heilt avgjerande kva forkynning me vel å lytta til. Eg elsker det mange kallar for «trusforkynning.» Kva andre legg i det veit eg ikkje, men for meg gjev det stor verdi å tenkja at alle Guds løfter har fått sitt ja og amen i Jesus Kristus og hans forsoningsverk.

«Alt tener til det gode for den som elsker Herren.»

Det er langt ifrå alltid eg forstår Guds vegar, men eg vel å tenkja at han har kontrollen og vil meg det beste.

«Guds tankar er over mine tankar.»

Etter som åra går kjenner eg meir og meir kvile i løfta.

«Den som trur, tek det med ro.» **Jes 28.16**

Samstundes kan eg takka for bønesvar med det same eg har bedt. Gud vil svara på bøner etter sin vilje, i si tid og i rett tid og på det visen som tjener hans sak best. Guds vilje finn me i Bibelen. Ber me ut Guds ord og lever i omvendning når Den Heilage Ande minnar oss om det vil bønrelivet vårt bæra frukter.

«Be, så skal du få!»

Ta til deg Guds ord, det fører til at du byrjar tenkja hans tankar. Det handlar om å leva ut gudslivet vårt, i praksis, ikkje berre bokstavar og teoriar. Handla på løfta og du vil erfara at dei held.

Lytt til dei som har erfart og med forventning deler Guds ord. Ha felleskap med dei som har fått oppleva den livgjevande krafta i evangeliet. Det er vitnesbyrd frå fortapte syndarar som har møtt Jesus og er vorte sett fri som gjev størst inntrykk. Den som er tilgitt mest og har fått møtt Jesus gløder mest for Guds rikes sak. Alle mennesker treng Jesus, dei veit det berre ikkje. Du og eg er Guds forlenga armar og bein.

«Menneske ser på det som fell i auga, men Herren ser på hjarta»

«Ta vare på hjarta framfor alt du tek vare på, for livet går ut ifrå det.» **Ord 4.23**

Herren gjestar oss i Norge no på ein heilt spesiell måte. Det er svar på bønner som er bedt. Fortset i bøn og faste når du vert minna om det. Kom Heilage Ande og gjer ditt verk, skap i oss ei levande tru.

Lev ut gudslivet ditt!!!!!!

Gå du, Herren er med deg!

Mennesker ventar på at me skal presentera dei for Jesus, frelsaren, redningsmannen og forsonaren. Me har inga tid å missa i kampen for Gud, heim og alle folk.



**Husk 12 bønner!**

Det er alltid noen som ber rundt hele verden





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  
Junior- og barne-  
organisasjonen



Stiftelsen  
BERGENSKLINIKKENE

& TRO  
& MEDIER



Helsedirektoratet



## Jonsokfeiring i DHB-regi



Bileta er frå Jonsokfeiring på Sæleset, i regi av Norheimsund Kvite Band i 2021.

Målgruppa var familiar, men også einslege som gjerne vert sitjande åleine ein slik kveld. Invitasjon via FB og sms. Over 30 frammøtte. Andakt v/Arne Bjarte Lid (bilete). Intervju med ein ungdom som då gjekk på ein kristen internatskule. Ho hadde frå heimen fått med seg eit bevisst fråhalds-standpunkt, og var glad for det. Men i skule-samanheng var temaet lite oppe, og det same i ungdomsflokken. Grilling og stort bål, leikar og konkurransar.

Karin Sæleset



# Bergny Birkenes

## Minneord

Bergny Birkenes sovnet stille og fint inn 1. mai 2023 nesten 94 år gammel på Slåtthaug sykehjem i Stavanger.

Med henne er en av den gamle garde av Hvite Bånd søstre ferdig med sin tjeneste her på jord og har fått flytte hjem.

Bergny var født i Bergen 4. september 1929 og bodde der så pass lenge at Bergensdialekten beholdt hun hele livet. Bergny ble gift med Sivert Birkenes og de fikk 2 sønner. De bodde på Stord der Sivert var lærer på Sagvåg skole og Bergny jobbet på Stord sykehus. I 1998 flyttet de til Stavanger i leilighet, og der bodde Bergny resten av sitt liv, selv etter at hun mistet mannen sin i 2001.

«Det var et tøft slag for henne, men det var ikke hennes stil å sitte inne og sture. Selv uten sertifikat, kom Bergny seg ut. Hun kom langt med sykkel, buss, familie og venner som gav henne skyss.» Hvite Bånd søstrene hadde hun jevnlig kontakt med og var med på møter så lenge hun kunne.

Bergny var en person med mange interesser og mange engasjement. Et av de var edruskapssak, en interesse hun delte med ektemannen, han i MA og Bergny i Det Hvite Bånd. Utallige kaker, blomsteroppsatser, prologer og sanger, stilte Bergny opp med enten det var til Hvite bånd møter, familie, bedehus eller andre misjonsarrangement.

Hun ble medlem i Det Hvite Bånd i 1956, og som det ble sagt av sønnene under minnemøtet, mottoet «For Gud, Heim og alle folk» kan lyse over Bergny sitt liv. Hun var aktivt med i flere styrer både lokalt og på landsbasis.

Hun ble valgt som representant for Det Hvite Bånd sitt studieråd på Landsmøtet i Stavanger 1985. I Landsstyret som styremedlem fra Haugaland, Rogaland og Vest- Agder på Landsmøtet i 1987, og ble også med i pressekomiteen på det Landsmøtet.

Hun var styremedlem i Landsstyret i årene: 1987 til 1992, og som nestleder fra 1992 til 1995, var og Studieleder for Intern opplæring/studievirksomhet i årene 1991- 1995.

Hun ble valgt inn som representant i rådet for «Senter for internasjonale kvinnespørsmål- SIKS» i 1993. På Landsmøtet 1. juli 1996, ble Bergny valgt til Landsleder og var det i årene fra 1996 til 1999. Bergny tok tidlig ansvar i organisasjonen, hun startet jenteforening hjemme i sin egen stue allerede på 60-tallet. I alle år og hvem vi spør, opplevdes Bergny som en stor inspirator som engasjerte seg hundre prosent i det arbeidet hun gikk inn i. I Sagvåg lokallag av DHB fikk hun med både barn, unge og eldre.

Bergny hadde mange reiser i innland og utland på landsmøter og verdenskongresser, Korea, Filippinene, Australia, Amerika og Europa. Den siste Verdenskongressen hun deltok på var i Stavanger 2010.

«Bergny var ikke redd for klar tale, det viser utallige leserinnlegg i aviser og brev hun sendte både til NRK og til Carl I Hagen, først og fremst innen ruspolitikken.» sitat fra minnetalen.

Året 2010 var jubileumsår for DHB bladet. Bergny hadde fast spalte; «Bergny beretter» med tilbakeblikk gjennom 100 år. Mange gode innlegg, ikke minst flotte prologer og sanger med rim og rytme.

«Bergny var ikke redd for klar tale, det viser utallige leserinnlegg i aviser og brev hun sendte både til NRK og til Carl I Hagen, først og fremst innen ruspolitikken.» sitat fra minnetalen.

Året 2010 var jubileumsår for DHB bladet. Bergny hadde fast spalte; «Bergny beretter» med tilbakeblikk gjennom 100 år. Mange gode innlegg, ikke minst flotte prologer og sanger med rim og rytme.

«Bergny var ikke redd for klar tale, det viser utallige leserinnlegg i aviser og brev hun sendte både til NRK og til Carl I Hagen, først og fremst innen ruspolitikken.» sitat fra minnetalen.

Året 2010 var jubileumsår for DHB bladet. Bergny hadde fast spalte; «Bergny beretter» med tilbakeblikk gjennom 100 år. Mange gode innlegg, ikke minst flotte prologer og sanger med rim og rytme.

«Bergny var ikke redd for klar tale, det viser utallige leserinnlegg i aviser og brev hun sendte både til NRK og til Carl I Hagen, først og fremst innen ruspolitikken.» sitat fra minnetalen, «ho hadde eit stort spenn frå djupt alvor til lått og løye» De mange historier hun fortalte og sketsjer hun spilte under landsmøtene og andre samlinger, viste det.

De siste årene hun levde sviktet både hørselen og hukommelsen hennes, men ikke det gode humøret og den treffende replikken. Men hennes siste ord «Jesus, Jesus, kom!» viser oss hvor Bergny hadde sitt ankerfeste.

Vi lyser fred over Bergny Birkenes sitt gode minne og takker for det hun var for Det Hvite Bånd.

Brita Nilssen  
Aud Karin Førland





# 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

### Kjære DHB medlemmer

Håper alle har hatt en flott sommer. Når jeg skriver dette så er det sensommer i Oslo og de fleste er tilbake på jobb her i Torggt. 1. I løpet av våren har vi i tillegg til det daglige arbeidet på kontoret, også jobbet med forberedelsene til Landsmøtet som skal avholdes i slutten av september.

I juni deltok nestleder for DHB og jeg på Actis sin 20-års jubileumskonferanse, nestleder deltok digitalt, og jeg på konserthuset i Oslo. Temaet for konferansen var «Suksesshistorier- Ungdom og rusforebygging Norge rundt». Dette var en særdeles interessant konferanse der foredragsholderen fortalte om sine erfaringer den røde tråden som gikk igjen bunnet i uttrykket «Det tar en hel landsby og oppdra et barn». Referatet fra konferansen kan du lese om her i bladet.

Anbefaler alle å abonnere nyhetsbrev fra Actis for å holde seg løpende orientert om den nyeste informasjonen innenfor rusfeltet. Som medlemmer av Det Hvite Bånd har vi mulighet til å delta på

arrangement gratis, mange av arrangementene er også digitale.

#### Sosiale medier og nettsiden:

Har du eller dere informasjon eller aktiviteter dere ønsker skal deles på sosiale medier eller i aktivitetskalenderen på nettsiden, kan materialet kan sendes til landskontoret: [landskontoret@hviteband.no](mailto:landskontoret@hviteband.no)

**Vippsbetaling:** Husk å legge til medlemsnummeret ditt ved betaling med Vipps slik at regnskapsansvarlig vet hvem betalingen kommer fra. Landsmøtet nærmer seg med stormskritt, har du spørsmål, ta gjerne kontakt med landskontoret.

Med ønske om flott høst  
Vigdis Goldin



Velkommen til vår nye nettside:

**[www.hviteband.no](http://www.hviteband.no)**

## Vil du bli medlem?

Ta kontakt med landskontoret  
på telefon: **23 21 45 37**  
Eller via vår nettside **hviteband.no**

#### STYREMEDLEMMER:

Kasserer: Marit Langeland  
Mob. 471 78 951  
[marit@realco.no](mailto:marit@realco.no)

Tone Sjelmo Viken.  
Mob: 412 01 688  
[toneviken@gmail.com](mailto:toneviken@gmail.com)

Aslaug Elin Kleven  
Mob: 976 59 020  
[aekleven@yahoo.no](mailto:aekleven@yahoo.no)

Else Karin Stackbom  
Mob: 916 02 163  
[elsekarinstackbom@me.com](mailto:elsekarinstackbom@me.com)

## Hjertelig takk

Hjertelig takk for gaver som er gitt til Det Hvite Bånd og til rent vann , Brønn. Nå er sommeren kommet og det er ferie tid, og jeg ønsker at det blir en fin tid for alle. Foreningsaktiviteten er vel kanskje ikke så stor om sommeren , men vi er likevel glade for gaver til vårt arbeid.

Dersom en forening av forskjellige grunner blir lagt ned, skal kretsen kontaktes, og foreningens midler skal komme DHB sitt organisasjons arbeid til gode .Kapital kan ikke gis til andre utenfor DHB sin organisasjon., dette er det skrevet om i Hvite Bånd sine lover

Til høsten er det landsmøte i Bergen og jeg håper å møte mange av dere der, og at vi får et godt landsmøte.

Jeg vil ønske dere alle en god sommer videre og en fin høst., og vil benytte anledningen til å takke for meg som kasserer i Det Hvite Bånd, det har vært en kjekk og lærerik tid .

Med vennlig hilsen Marit  
Langeland Kasserer



### Gaver Brønn

Privatperson..... kr 2000,-

### Gaver Hvite Bånd

Privatperson..... kr 500,-

### Minnegaver

Privatperson..... kr 700,-

Privatperson..... kr 1000,-

Privatperson..... kr 300,-

Privatpersoner ..... kr 5500,-

Privatperson..... kr 500,-

### Nye medlemmer

Rakel Skoglund Rui og Kenneth Kiplesund

1. anonym, direkte medlem, + 3 gjeninnmeldte medlemmer



*Hjertelig velkommen*

## Vinnere av vervekampanjen

**Vinnere av vervekonkurransen ble:**

**Irene Nygård Støyle, Volda**

**Enid Bratteng, Finnsnes**

**Disse vil bli tilbudt et gratis opphold på  
Det Hvite Bånd sitt Landsmøte 2023.**

# Actis sin konferanse i samband med 20 års jubileum

7. juni heldt Actis konferanse i Oslo. Dei er ein paraplyorganisasjon som arbeider i lag med mange organisasjonar for å motverke rusbruk og skadene av den. Eg fekk som medlem i styret til Det hvite Bånd lov å vera med på nettet. Det er i flott vinkling at dei tek fram dei gode historiene. Vi har så lett for å grave oss ned i elendet og dei vanskelege historiene og slik miste gløden. Når vi får vite om alt det gode som faktisk blir gjort, får vi mot til å halde fram med å arbeide med opplysning og hjelp.

Tema som var oppe var m.a. «Ungdomsførebygging i ei ruspolitisk brytingstid» ved Inger Lise Hansen, generalsekretær i Actis. Også Islandsmodellen vart sett lys på av Margareth Lilja Gudmundsdottir.

Rektor Trond Nilsen snakka om Lofsrud ungdomsskule på Mortensrud der dei har hatt store utfordringar. Han sa mellom anna at ein må vera på i klasserommet heile tida og vinna hjarta til dei ulike elevane. Særs hos dei som ein merkar slit. Ein lærar har mange utfordringar i kvardagen, men om han/ho står på og prøver å nå inn til elevane, vil den gevinsten ha ein varig verknad. Då blir det kjekt for både lærar og elev å gå til skulekvardagen. Det vil få ringverknader på resten av livsstilen til eleven. Han blir sett.

Dag Endal er styreleiar i Haugerud IF. Der har dei noko av det same synet som Trond Nilsen på Mortensrud. Idrettslaget blir meir enn ein arena for fotball og handballspeling. Dei prøver å nå breidt ut til så mange barn som mogeleg. Dei har mange innvandrerbarn der. Der ser dei det som viktig å få foreldra med på banen og ha ein dialog med dei. Mange ungdomar frå innvandremiljøa blir rekruttert som leiarar i idrettslaget. Dei vann ein pris for god drift og integrering. Men ingen stad er trygg for at ting ikkje kan skjera seg. Det vart slosskamp på idrettsbanen då spelarar frå laget deira og eit anna lag barka i hop. Uansett, Haugerud IF gjer ein flott jobb. Dei som er risikoutsette får eit godt tilbod.

Vi fekk høyra innslag frå fleire kantar av landet. Leah Henriette Rafoss hadde eit interessant innlegg frå Kvinesdal. Der har dei tilbod om fritidskort til alle born frå 6 til 18 år. Uansett foreldra si inntekt, får alle dette tilbodet på 1500 kr pr halvår. Kortet kan dei anten bruke i idrettssamanheng eller i kultursamanheng. Det velgjer dei sjølv. 83 % av målgruppa har nytta seg av dette. Slik ynskjer Kvinesdal kommune å førebyggje utanforskap og rus. Også ukrainske barn og ungdom har fått tilbodet og nytta det.

IOGT var representert ved sin generalsekretær Hanne Cecilie Widnes. Ho snakka om temaet « Sterk og klar». Dei går inn i ungdomsskulane 4 gonger i året. To gonger i 8. klasse, så i 9. klasse og til slutt i 10. klasse. Der snakkar dei med foreldra og ynskjer å styrkje dei som førebyggjande personar. Dei vil få foreldra til å snakke med kvarandre om rus så dei kan styrkje kvarandre og setja grenser som er like for ungdomane sin omgang med rus. Dette er ikkje lett, då det er eit kinkig tema. Men samarbeid gjer sterk. Somme ungdomar skriv under på ein ruskontrakt som hindrar dei frå å prøve seg medan dei er i ungdomsskulealder.

Der etter var vi over på dei verkeleg vanskelegstilte ungdomane. Dei som utekontakten i Oslo jobbar med. Dei som har ramla utanfor og treng hjelp til å hanke seg inn. Dei jobbar både i sentrum og i dei 15 bydelane i Oslo. Dei har oppretta noko dei kaller Oslomodellen. Den har vart i 3 år. Det er ein standard dei jobbar etter og som dei ynskjer å spreie til andre stader i landet. Dei har halde på i 50 år i hovudstaden. Dei har både psykologar, sjukepleiarar og tidlegare rusmisbrukarar på teama sine. Det er ikkje alltid like lett å nå inn til desse skadeskotte, men somme gonger lukkast dei. Det er eit krevjande arbeid. Børge Erdal hadde dette temaet. Her er det tid og tolmod som gjeld.

Regine Oen Hatten har vakse opp i Øygarden kommune utføre Bergen. Ho er med i organisasjonen MOT. Der jobbar dei med å gjera elevane medvitne om eigne val. At dei torer å stå opp for det dei trur på. Dei styrkjer så einskildindivid og gruppene i skulen. Dei får dei som er i ei gruppe til å hjelpe dei som er utanfor inn i varmen. Alle skal med. Vi har alle ein tendens til å sjå etter kva andre gjer i steden for å våge å gjøre det som er rett og bra. Difor mottoet MOT. Jobbar ein hardt i skulen med slike tema, kan ein førebyggje godt. 300 skular har dei kontakt med.

Til slutt kom historia om Jens Lunde Tusvik som tok overdose. Han vart 17 år gammal. Dette skjedde i Porsgrunn for få år sidan. Foreldra gjekk då saman med idrettslaget og starta organisasjonen «Rocket-Man» inspirert av ei teikning Jens etterlet seg. Dei ynskjer å nå ut til andre i same situasjon. Jens var rastlaus og trong mykje stimuli. Han kunne ikkje slå seg til ro lenge med dei same aktivitetane. Han vart fanga inn av rus og skulle ha hjelp. Men rett før første time tok han ein tablett som diverre var pensla inn med det farlege stoffet Fentanyl. Dei som no jobbar med å hjelpe andre rastlause ungdomar tilbyr dei spennande aktiviteter med avveksling av kveldar med brettspel og prat. Meininga er at dei unge skal kjenne seg trygge og bli sett som den dei er. Dei har opp til 50 med i gruppa vaksne inkludert. Det er ikkje alle som passer inn i dei strukturerte miljøa.

Alle desse føredragshaldarane fortalde om ting som fungerer. Ting som andre og kan ta opp. Det er dette med at ein har hjarte for ungdomane ser dei og møter dei der dei er. Det afrikanske uttrykket at det trengs ein landsby til å oppdra eit barn er et uttrykk som gjekk igjen som en rød tråd igjennom heile dagen. Takk vera alle eldsjelene og folk som er utdanna til å ta seg av dei som veks opp, har vi mange høve til å lukkast. Samarbeid gjer sterk.

# Hvordan jobbe mot å bli rusfri?

Kjenner du noen som trenger hjelp med å bli rusfri? Dette er et viktig og modig skritt å ta. Det finnes mange ulike tilbud som kan hjelpe med å oppnå dette målet. Her er noen konkrete råd som kan være nyttige:

## • Vurdere egen situasjon.

Verktøy som Audit, Dudit, Alcohol E eller Dudit E kan brukes for å kartlegge omfanget av rusproblemer og følge med på forbruk av alkohol eller andre rusmidler. Disse verktøyene kan gi en indikasjon på om man har lette, moderate eller alvorlige problemer, og hva slags hjelp man bør søke.

## • Søke hjelp i kommunen.

Alle kommuner har egne ansatte med ansvar for oppfølging av personer med rusproblemer som søker hjelp. De kan bidra med råd og veiledning, terapeutiske samtaler, henvisning til spesialisthelsetjenesten eller andre tiltak som kan støtte deg i din rusmestring. Du kan finne informasjon om tjenestene på din kommunes hjemmeside.

## • Søke hjelp i spesialisthelsetjenesten.

Dersom det ikke oppnås tilstrekkelig rusmestring og kontroll med hjelp fra kommunen eller fastlegen, kan man henvises til tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB). Der vil du få en grundig kartlegging av rusproblemet og fungering på ulike livsområder, samt en individuell behandlingsplan som tar utgangspunkt i dine mål og ressurser. Behandlingen vil bestå av ulike mestringsteknikker, forebygging av tilbakefall, oppfølging av eventuelle sosiale, psykologiske eller medisinske utfordringer, og eventuelt avrusning i døgnenheter.

## • Bruke selvhjelpsressurser.

Det finnes mange ulike ressurser som kan hjelpe for å bli rusfri på egen hånd eller i samarbeid med andre. Noen eksempler er:

- APPER som Minplan Norge, Nykter! Quit That! eller Sober Time som kan hjelpe deg med å lage en kriseplan, følge med på din fremgang, motivere deg og minne deg på hvorfor du vil bli rusfri
- Nettsteder med nettmøter for rusavhengige, som AA (Anonyme Alkoholikere) eller NA (Anonyme Narkomane), hvor du kan dele dine erfaringer, få støtte og råd fra andre i samme situasjon, og lære om de tolv trinnene til bedring
- Sosiale medier, som Facebook-grupper (for eksempel Alle kan bli rusfri), blogger (for eksempel Rusfri hverdag) eller podcaster (for eksempel Rusfri radio), hvor du kan finne inspirasjon, informasjon og fellesskap med andre som ønsker å bli rusfri
- Bøker eller håndbøker som kan gi deg praktiske tips, øvelser og kunnskap om hvordan du kan bli rusfri. Et eksempel er Håndbok i å bli rusfri av Lars Lien og Anne Landheim.

## • For å unngå tilbakefall.

Det er vanlig å oppleve russug eller sprekke i løpet av prosessen med å bli rusfri. Det er viktig å ikke gi opp, men heller prøve å lære av sine erfaringer og finne ut hva som utløser din trang til å ruse seg.

## Noen tips for å unngå tilbakefall er:

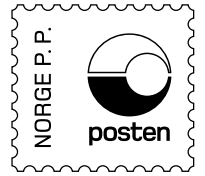
- Unngå steder eller situasjoner som minner om rus eller frister til å ruse seg.
- Finn nye opplevelser som ikke har noe med rus å gjøre, som hobbyer, sport, kultur eller frivillig arbeid.
- Se for seg situasjoner der man sier "nei takk" til rusmidler, og øv på å håndtere dem.
- Finn alternative måter å takle stress, angst, depresjon eller andre vanskelige følelser på, som å snakke med noen, meditere, pusteøvelser eller avspenningsteknikker.
- Feir små og store seire med noe man liker, og som ikke har noe med rus å gjøre, som belønning.

Det er også viktig å minne dem på at de ikke er alene, og at det finnes mange som vil støtte og hjelpe.

Kilder: rusfrihverdag.no, helsenorge.no, vernepleier.no

*«En kort tid må dere nok lide, men all nådes Gud, som ved Kristus har kalt dere til sin evige herlighet, han skal utruste dere, gi dere kraft og styrke og stille dere på fast grunn.» (1. Pet. 5:10)*





*For øvrig, mine brødre, gled dere i Herren!  
Jeg blir ikke trøtt av å skrive det samme om igjen,  
og for dere er det desto tryggere.*

*Paulus' brev til filipperne 3:1*

