



# Det Hvite Bånd

113. årgang nr. 4 2023

*I dag er det født  
dere en frelser i  
Davids by;  
han er Messias,  
Herren.*

*Lukas 2.11*





# Leder

Av: Brit Kari Urdal, redaktør

## Takk for at Det Hvite Bånd finst!



Eg var så heldig å få vera med på Landskonferansen til Det hvite bånd (DHB) i Bergen i slutten av september. Det var oppmuntrande. Då eg var liten var eg med i ei barneforening som var tilknytt DHB, og om somrane var eg med på leir på Kvamshaug leirplass på Kvamskogen. På bedehuset hadde DHB festar og andre tilstellingar, så eg høyrde om Risby og Graner og alt det desse institusjonane betydde for rusavhengige.

Men i mange år har eg ikkje tenkt så mykje på denne organisasjonen, for her eg bur no har den ikkje noko arbeid. Derfor var det ekstra fint å få merka engasjementet og gløden hos dei som var samla til Landskonferanse. Viktige tema blei tatt opp og belyst. Og så var det fint å merka at det er mange som på ulike måtar arbeidar for å fremja ein rusfri livsstil. Det gjorde sterkt inntrykk å sjå filmen «Hysj», ein dokumentar frå ein som hadde vakse opp med ein alkoholisert far og som ynskjer å visa korleis det prega ein liten gut og ein familie.

Marte Yri var ein av bidragsytarane på konferansen. Ho leiar organisasjonen «Det hjelper», og fortalte m.a om at den åndelege dimensjonen er viktig i rusomsorgen. Mangor Mannes rapporterte frå eit fruktbart arbeid på Karmøy og Marianne Ørpetveit fortalte om korleis Gatehospitalet i Bergen fekk vera til hjelp for sjuke rusmisbrukarar. Ulike stemmer som på ulike måtar er med og byggjer eit viktig arbeid, og gjer verda til ein betre stad for enkeltmenneske og for samfunnet. Så takk for at de finst, alle de som er med på dette viktige arbeidet!

*Brit Kari Urdal*





**NB! FRIST TIL NESTE BLAD**

**15. januar 2024**

## **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)

**Redaktør:**

Brit Kari Urdal

**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 .....	4
Referat fra landsmøte .....	6
Andakt .....	8
”Hysj” kortfilm om barn og alkoholmissbruk. ....	10
Snakk om alkohol i jula. ....	11
Alkoholritt i fjellheimen .....	12
Barnesider 6-12 år. ....	13
Ungdom over 13 år .....	17
Leder DHB Ung .....	18
Bønn på Julaften .....	19
Avdeling Ung .....	20
Avdeling Bibel og bønn .....	22
Jubileum på Finnsnes. ....	23
Julekveldsvisa og Alf .....	24
Historien om to ti-kroner .....	25
Juleknask .....	26
Det Hvite båndets resolusjon .....	28
Takk og gaver .....	29
Hilsen fra landskontoret. ....	30
Frivillighetskalenderen .....	31
100-års-jubileum i Sør-Korea og New Zealand. . .	31







## Landsleders hjørne

ODDRUN SMÅBREKKE, LANDSLEDER

# Start arbeidet i bønn

Vi må starte arbeidet som de første søstre, i bønn til Gud. Gud er allmektig, og ingenting er umulig for ham.

Vi kan ta utgangspunkt i en varseltrekant. Den er et symbol på at noen trenger hjelp. Hjelpen vi gir har betydning for den hjelpetrengende, for familien og

samfunnet. Trekanten har tre hjørner, de er et symbol på Gud, Jesus Kristus og Den hellige ånd. Trekanten har tre hjørner som peker oppover, innover og utover.

## OPP

Søk Gud hver dag, les og hør Guds ord.  
Kommuniser med Gud i bønn og lytt til Ham.  
Han utrunder deg til tjenesten og har omsorg for deg.  
Be før du arbeider. Han går med deg og bærer deg.  
Han hører deg og svarer på bønner.

## UT

Formidle Jesus kjærlighet og omsorg til våre medmennesker.  
Gi Guds ord og formidle Hans kjærlighet så flere kan bli frelst.  
Be om Guds hjelp og veiledning i arbeidet.  
Han kan åpne nye veier for arbeidet.  
Stå i Herrens tjeneste for de svake i samfunnet.  
Hvem trenger deg i dag, vi må gå når vi blir minnet om det.  
Alle mennesker er like verdifulle for Gud,  
uansett hvordan de ser ut eller hva de har gjort.  
Jesus gav hjelp til syke og så de som var i nød.  
I hans tjeneste får vi gi noe tilbake av alt det vi  
har fått og er blitt velsignet med - av nåde.

## INN

Vi må sitte ved Herrens føtter,  
innved korset.  
Be og lytte til Guds røst og  
arbeide for det vi ber om.  
Vi må fylle oss med Guds ord  
så vi kan dele det med andre.  
Gi mat for sjelen til våre medmennesker  
Trene og styrke oss  
så vi klarer å fullføre seiersløpet.  
Målet er himmelen.

### Det Hvite Bånds arbeid har endret seg noe med tiden, men målet er det samme.

- Oppdraget vårt er å fortelle og vise Jesus kjærlighet og omsorg til dem som trenger hjelp. Gud er like glad i alle mennesker og det skal vi også være.
- Det er mange ulike rusgifter. Vi vet hvilke konsekvenser alkohol og rusgifter kan medføre.
- Vi vil fortsette å drive opplysningsarbeid og annet forebyggende arbeid.
- Vi stå sammen i kampen for å redusere skadene for den enkelte, familiene og samfunnet.
- Vi vil fortsette å være gode eksempler og være til støtte og hjelp for våre medmennesker.
- Fortelle andre om alle de positive sidene ved å velge et rusfritt liv.
- Rusfri livsstil fremmer: Helse, økonomi, jobb og utdanning.
- All hjelp nytter selv om det du gjør kan virke lite. Til sammen gjør vi mye og det betyr mye.
- Det du gjør er verdifullt. Vi er avhengige av alle medlemmene i arbeidet.
- Takk for at du fortsatt er medlem og er med i dette viktige arbeidet i Guds rike.





## BEHOVENE FOR VÅRT ARBEID ER MINST LIKE STORE I DAG

Samfunnet har store krav til de unge og forventningene om at de skal være perfekte er stort. Samtidig har rammene rundt barna endret seg ganske mye. Det kan medføre at flere blir utrygge. Mediepresset og påvirkningskraften er stor. De narkotiske stoffene er sterkere, og det er lettere å få tak i dem. De bestilles på nettet eller kjøpes via andre. I dag er det også

tilgang på narkotika ute på landsbygdene. Det er stadig nye syntetiske rusgifter som kan være farlige. Alkohol er blitt en dagligvare som det er lett å få tak i. Alkohol er en stor belastning samfunnsøkonomisk og medfører et stort helseproblem og mange skader og ulykker. Det påvirker hele familien på mange ulike måter, men aller mest barna.

### Hva kan vi gjøre:

- La oss alle være med å oppmuntre hverandre til å stå på videre i dette viktige arbeidet.
- Vi trenger hverandre, og mange trenger oss.
- Vis at du er glad i og stolt av Det Hvite Bånd.
- Vi må hjelpe hverandre å se nye muligheter. Begrensninger kan sees på som utfordringer.
- Delta på ulike møter lokalt, på kretsplan eller nasjonalt. Det vil være med å holde oss engasjerte i arbeidet.
- Vi ber og ønsker at organisasjonen på nytt må vokse. Vær med og verv nye medlemmer.
- Vi må stå sammen for da er vi en sterk front.
- Bønnen er det aller viktigste arbeidet vi gjør, og det kan vi alle delta.

*Jeg oppfordrer alle til å ta mest hensyn til barna i den tiden vi nå går inn i. La barna få minnerike og gode opplevelser i advent, julehøytiden og nyttårshelgen. Bruk av alkohol og andre rusmidler skal/bør ikke brukes når en er sammen med barn. Jeg ønsker dere alle en velsignet og rik julehøytid. Jesus ble født fordi vi skal bli frelst og ha samfunn med Gud.*

*«Stilt kjem Guds Son til kvar og ein, og spakt om rom han spør, og veg han finn, stig til deg inn, om du let opp di dør. Han rettar sine hender mot kvar ei syndarsjel, og mellom oss er reist den kross som gjer ein syndar sel.»*

Salmeboka nr. 53 vers 3

**Godt nytt år og Gud velsigne deg!**  
*Jule- og nyttårshilsen fra Oddrun Småbrekke.*



# Referat fra Landsmøtet 30.sept.-1.okt. 2023

AV: RANDI NORHEIM

Landsmøtet som var på Thon Hotel Airport Bergen, ble åpnet av landsleder Oddrun Småbrekke som innledet møtet med fine velkomstord, etterfulgt av sangen, Kvinners korstog. Hun hadde strikket og tovet hjerter og varseltrekanter i rød ull til hver enkelt deltaker. Det symbolske i disse var utgangspunktet for landsleders tale. Hun løftet fram at arbeidet vårt er viktigere enn noen gang, og at vi må stå sammen og hjelpe hverandre.



Eira Martinsen Garrido, Varaordfører i Bergen

Varaordfører i Bergen, Eira Martinsen Garrido, hadde og noen velvalgte ord til oss, og informerte oss om noen av rustiltakene i Bergen. Hun la frem at Bergen kommune og DHB har noen ruspolitiske sammenfallende saker. Det ble poengtert at samarbeid er ønskelig.

Landsleder orienterte om Riisby Behandlingscenter og utviklingen i byggeprosessen. Riisby er inne i en vanskelig periode, og flere må sies opp fordi behovet for personell blir redusert på grunn av samlokaliseringen. Leder Tove Kristin Jevne ber om forbønn i denne vanskelig prosessen.

Fredag kveld stod Haugaland krets for programmet, godt ledet av kretsleder Brita Nilssen. Mangor Mannes fortalte om Åkra Blå Kors sitt omfattende ungdomsarbeid, og uttrykte sin takknemlighet over at DHB gir økonomisk støtte til dette arbeidet. Arbeidet Åkra Blå Kors driver når både unge og voksne. Hver dag har de et aktivitetsprogram og opplegg for unge med aldersgrense 16 år. Ellers har de også arbeidstrening i en cateringbedrift. De leverer 1300 kg mat per uke. Utgangspunktet for arbeidet er «Hans banner over meg er kjærlighet». Mottoet er: I sentrum står ett menneske.

Landsmøteforhandlingene ble åpnet av landsleder Oddrun Småbrekke. Alle lovendringsforslagene og sakene som ble lagt frem og gjennomgått ble vedtatt. Regnskapet for 2021-2022 og budsjett for 2024-2025 ble lagt fram av kasserer Marit Langeland og vedtatt.



Oddrun Småbrekke, Landsleder

Toårsrapport, handlingsplan og ny resolusjon ble også vedtatt.

Ny redaktør for bladet vårt ble presentert. Hun heter Brit Kari Urdal og arbeider i Norea Mediemisjon. Hun har bred erfaring som redaktør.

Filmen Hysj, som Det Hvite Bånd har vært med å finansiere, ble vist. Dette er en svært sterk film, der innholdet er selvopplevd. Filmen er ikke utgitt offentlig enda. Tanken er at den kan bli vist til unge sammen med et oppfølgingsprogram, og at dette fører til at de som har lignende problemer vil søke hjelp og støtte.

Marte Yri, daglig leder i organisasjonen «Det Hjelper» holdt også et inspirerende foredrag.



Marte Yri, daglig leder i organisasjonen «Det Hjelper»



Hun har skrevet en masteroppgave om hvilke tiltak som hjelper i rusbehandling. Hun arbeider med å få til samarbeid med kommuner om rusbehandling. Hennes erfaring var at en ny identitet i Jesus Kristus var det som gav det varige vendepunktet for mange. Forskningsprosjektet viste at 10 av 24 rusavhengige personer sier at håp og tro er avgjørende. Av de som ble rusfrie som hun hadde intervjuet, ble 100% selv med i arbeidet mot rus.

Festtaler på lørdag, Marianne Ørpetveit fra Frelsesarmeen, fortalte om hvordan hun har ledet oppbyggingen av Gatehospitalet i Bergen. Alle fysisk syke rusbrukere får tilbud om hjelp. De kan ha behov for følge til sykehus, lege, tannlege osv. Sykehuset er bygget opp med tanke på å møte rusavhengige på det stadiet de er, og følge dem gjennom hele behandlingen. De blir møtt og lyttet til i den situasjonen de er i. Dette er ofte en ny erfaring for mange. De fleste er vant til å bli misforstått og sett ned på. På Gatehospitalet får de tilrettelagt behandling, og får oppleve likeverdighet og respekt. Gjennomsnittlig varer et sykehusopphold på Gatehospitalet i tre måneder. Dette blir planlagt allerede under inntakssamtalen.

Vi hadde et rikt og godt landsmøte. Det opplevdes som en stor oppmuntring og inspirasjon til fortsatt arbeid og bønn for Gud, heim og alle folk.



Presten på Risby, Ola Viker Lunde, hadde gudstjeneste på søndagen.

Særlig var det stort å få besøk av Marte Yri, Marianne Ørpetveit og Mangor Mannes. De er brennende og entusiastiske i tjenesten, hver i sitt kall. Den røde tråden på landsmøtet var at vi alle trenger Guds kjærlighet og nåde. Foredragsholderne poengterte viktigheten av å alltid ta imot rusavhengige selv etter mange tilbakefall. Vi trenger alle å bli minnet om nestekjærlighet, og at vi trenger vi å møte en åpen dør og en åpen favn hos Gud. Det er oppmuntrende og godt for oss søstre og se at andre aktører også arbeider med det samme fokuset og samme overbevisning om at Kristus kan hjelpe rusavhengige.

Referent, Randi Norheim

### **Landsstyret 2023-2025:**

Landsleder: Oddrun Småbrekke.  
Kasserer: Helga Kringlebotn Ingebrigtsen.  
Styremedlem: Torgunn Søyland Skoglund.  
Styremedlem: Else Karin Stackbom.  
Styremedlem: Aslaug Elin Straume Kleven.

### **Vararepresentanter:**

1. Marit Langeland  
2. Kari Marie Viste  
3. Synnøve Lien Aasebø

### **DHB Ung styret:**

Leder: Ester Mjøs Enes  
Styremedlem: Randi Norheim  
Styremedlem: Dina Malena Gravdal.





## Adventsandakt

OLA VIKER LUNDE, INSTITUSJONSPREST

# Slå opp og les Matt 11,2-10:

I dag har vi hørt om døperen Johannes. Han var sperret inne i en borg. Ruinene finnes fremdeles av fengselet der Johannes døperen satt fengslet, ikke langt fra Dødehavet. Dødehavet ligger i Israel og som dere alle vet, opplever landet urolige tider. 1200 meter over havet, på en klippe, hadde kong Herodes bygd sin borg. Det er en kjempeflott bygning. Jeg har vært der. I borgen fantes det et praktfull rom, der Herodes hadde sine store fester. Under jorden fantes store rom, og ganger, hvor de oppbevarte mat og korn, brønner med vann og fangehull. I de øverste etasjene holdt kong Herodes sine flotte fester. I samme borg, i kjelleren satt Johannes fengslet. Uten å tenke på fangenes lidelse og sult, festet man og hadde det moro i borgen like over; drakk, spiste og danset. Denne borgen viser hvor forskjellig folk kan leve. Der oppe, den store festen ledet av den brutale kong Herodes. Der nede, Johannes døperen, fratatt alt, unntatt livet. Men også livet skulle tas fra ham.

Hva er meningen? Det er akkurat det Johannes spør Jesus om. Er det noen vits å tro på deg, Jesus?

Johannes hadde aldri tvilt på at hans venn Jesus var den riktige Kongen som han hadde drømt om og som han var et vitne om og en forberedelse til. Det fantes ingen tvil når Johannes var i ørkenen under stjernene. Ikke før nå, i fengselet. Nå begynte Johannes å tenke. Var denne Jesus verdt å satse livet for? Johannes satt der i fengsel. Han hadde sittet der i flere måneder. Han visste ikke hvor mange dager det hadde gått siden soldatene kom og grep ham, bandt ham og førte ham til fengslet. Han satt dypt nede i kjelleren under kongens borg. Der nede nådde aldri solens lys.

Klippene, steinveggen var fuktig og kjølig, og bare en enslig fakkellamp blafret ute på gangen når soldatene kom og kastet noe tørt brød og litt vann inn til fangene. Hysj! De kunne høre larmen fra festene oppe i borgen. Fangene satt langs veggen eller lå i høyet og klødde seg. For loppene bet. Johannes hadde god tid til å tenke. Johannes tenkte på de deilige dagene da han var fri, da han bodde nede ved elven. Og da han levde av vill honning og gresshopper. Som smakte så godt når de ble ristet over bålet. Og han tenkte på den gangen folk kom strømmende til ham for å høre ham tale om kongen som skulle komme; om Messias, om frelseren.



Ofta ønsker vi oss noe, og så blir det annerledes enn det vi har tenkt. Jeg vet om en jente som skulle bli storesøster. Hun gledet seg veldig til babyen skulle komme, og hun lurte mye på hva den nye søsteren hennes skulle hete. For hun var sikker på at det skulle være en jentebaby. Så kom dagen og det ble en gutt. Det tok litt tid før storesøsteren forsto at dette var babyen hun hadde ventet på. Han var annerledes enn hun hadde tenkt. Men hun ble veldig glad i broren sin. Det var bare så uvant i begynnelsen å tenke på et guttenavn.

Sånn kan det av og til bli, når vi håper at det blir slik vi tenker. Vi ønsker oss kanskje noe fint til jul, også får vi noe annet. Det er like fint, men vi må komme over skuffelsen først.

Sånn var det for døperen Johannes også. Han hadde hørt noen lese fra Bibelen om hvordan frelseren og kongen skulle være, og han hadde kanskje merket seg mest ved at det skulle komme en hersker, en konge, en som kunne ordne opp i alt som var galt. Men nå sitter døperen Johannes her i fengselet, skitten og syk. Plutselig hører han noen som går ute på gangen. To av hans venner kommer. De har gitt fangevokterne noen fine gaver, slik at de får lov til å besøke vennen sin.

De forteller nyheter. Johannes ber dem gå til Jesus og spørre ham om han er den kongen de har ventet på. På veien til Jesus treffer de to vennene en mann som Jesus har helbredet, og han forteller dem hvor Jesus er. De møter Jesus og får svar. Blinde ser, lamme går, spedalske renses og døve hører! Hver gang vi lurte på om vi skal tro på Jesus, så svarer han oss på samme måte: «Se hva som skjer. Lukk øynene opp, og se! Ikke bare det vonde som skjer i verden!» Når vi ser på Dagsnytt så ser vi for det meste bare dårlige nyheter! Se på alle de menneskene som Gud hjelper! Se på alle de barna som får noe å spise, fordi det er noen som sender mat til dem! Se på alle de barn og unge som blir friske, og alle de menneskene som tørster, som får vann å drikke! Se på de som er lei seg, og som blir trøstet! Det er mange som gjør noe godt fordi de har sett at Gud er glad i dem, og ved at de tar seg av dem som lider, kan de også vise at de bryr seg.

Kanskje det er vår oppgave nå i advents- og juletiden. At vi skal bry oss om andre mennesker. Ikke bare gi gaver, men besøk et gammelt menneske. Ring en venn, skriv et brev til en venn eller ring noen du ikke har snakket med på lenge! Da gjør vi det som Jesus vil at vi skal gjøre. Å elske vår neste som oss selv. Amen



## Husk 12 bønner!

*Det er alltid noen som ber rundt hele verden*





# HYSJ

BASERT PÅ EN SANN HISTORIE



## Kortfilm om barn og alkoholmisbruk

På utsiden har tolv år gamle Martin et smil om munnen, men bak husets fire vegger er virkeligheten en annen. Med en alkoholisert far, og en mor som prøver å beholde roen i huset, har det blitt Martins oppgave å holde familien sammen. Hysj er en kortfilm om lojalitet, frykt og det å bli altfor tidlig voksen.

### Om regissør og produsent

Produsenten av filmen heter Pål Espen Kilstad. Hen er en norsk komiker og skuespiller og har skrevet manus til filmen sammen med regissør Emilie Beck. Kilstad legger ikke skjul på at filmen er basert på hans egne erfaringer fra en oppvekst med rus i familien.

Emilie Beck er utdannet dokumentarfilm-regissør fra Den Norske TV-skolen. Hun har også en master fra Filmskolen innenfor fiksjonsregi, serielle formater. Hun har laget kortfilmer innenfor begge sjangre som er vist verden rundt. Emilie har også bidratt til å skrive manus set av Hysj sammen med Pål Espen Kilstad.

Kilde: korus.no/

Sjekk med anmeldelse/FB

### Fakta:

«Hysj» er en kortfilm av Pål Espen Kilstad

Den har vunnet flere priser og har blitt vist på festivaler i bl.a. India, Canada og Hong Kong

Det Hvite Bånd har støttet filmen økonomisk



# Snakk om alkohol i jula

Så lenge barn lider under voksnes alkoholkonsum må vi orke å snakke om de problemene alkohol skaper i samfunnet. Ikke minst i jula.

Fædrelandsvennen har de siste ukene publisert en rekke artikler om nordmenns alkoholvaner. Utgangspunktet var et intervju med direktør for folkehelse i Agder fylkeskommune, Vegard Nilsen, som mener vi trenger en kollektiv erkjennelse av de store utfordringene vi har som en følge av uforsvarlig alkoholbruk.

Alkoholpolitikk er et krevende tema. Alkohol skaper glede, men også problemer. På den ene siden har staten milliardinntekter som følge av alkoholavgiftene, på den andre siden fører alkohol til milliardkostnader for helse- og sosialvesenet, for arbeidslivet og som følge av vold, ulykker og kriminalitet.

De alvorligste konsekvensene er likevel de som vanskelig kan tallfestes eller måles. Det er konsekvensene av den utryggheten usunt alkoholbruk skaper for barna som opplever dette i nære relasjoner.

Nordmenn drikker 40 prosent mer alkohol enn for 20 år siden, og folkehelsedirektør Nilsen er tydelig på hvem som lider mest under det:

– Det er ikke den som drikker, men de som står rundt. Mors og fars lever tåler mye mer alkohol enn mors og fars barn gjør.

Hver sjettede sørlending har vokst opp i et hjem med alkoholproblemer. Det understreker viktigheten av å snakke åpent om dette. Men det er vi som samfunn dessverre dårlige til.

Nå er barene koronastengt og drikkingen i enda større grad flyttet til hjemmene.

Alkoholdiskusjoner blir for ofte preget av skyttergravretorikk. De som tar opp de problematiske sidene blir beskyldt for å moralisere, mens de som fremhever de positive sidene blir beskyldt for å være usolidariske.

*Direktør for folkehelse i Agder fylkeskommune, Vegard Nilsen, mener alkohol er en diger elefant i rommet som ingen vil snakke om. Foto: Jacob J. Buchard*



I en av artiklene våre intervjuet vi to som jobber ved akuttmottaket på Sørlandet sykehus. Deres refleksjon uttrykker kjernen i vår felles motstand mot å snakke om problemene:

– Jeg tror vi snakker lite om det fordi det er så mye forbundet med glede for mange. Ja, det er et stort folkehelseproblem, noe vi har nok tallmateriale til å slå fast. Men vi har likevel ikke lyst til å kutte det ut selv. Når så mange av oss føler det sånn, blir det ikke snakket så mye om.

Nå er barene koronastengt og drikkingen i enda større grad flyttet til hjemmene. Desto større grunn til å våge å snakke om de uheldige konsekvensene alkohol kan føre til.

Det skylder vi de barna som nå gruer seg til jul.

Kilde: Fædrelandsvennen







# Alkoholritt i fjellheimen

- Hvis dere skal drive alkoholritt, er dere konkurranseløper i løpet av tre år.

Dette var beskjeden Arne Håtveit fikk da han satt i gravemaskinen for å lage vei bort til det som i dag er Hermon Høyfjellssenter. Årstallet var 1977, altså 46 år siden, og ennå har ikke spådommen slått til.

Arne Håtveit skriver selv i Ferieavisen for Hermon: Det stod nylig å lese i flere aviser at Verdens Helseorganisasjon (WHO) anbefalte null inntak av alkohol. Dette var nye toner fra den kanten.

«Velkommen etter», sier vi. Vi ser også at mange kristne miljøer i Norge er ganske slepphendte når det gjelder omgang med alkohol. Og jeg leste nettopp at to av fem pastorer i USA har alkoholproblemer. Det er forresten rart at folk vil betale for å drikke noe man bare blir dummere av. Jeg forstår godt at grunnleggeren av Pinsebevegelsen i Norge, T.B. Barratt, brukte mye av sin tid på avholdssaken.

Det er ikke noe drikkepress på Hermon. Og vi lever godt med at vi har vært litt «foran for vår tid». Vi ønsker fremdeles å leve i fornyelse og utvikling – og det blir uten rusmidler, men med mye godt humør. Etter vår mening er det faktisk helt ok å være plaget av godt humør.

## Fakta

- Hermon høyfjellssenter ble bygd opp av Arne og Ruth Håtveit.
- I dag drives det sammen med deres to sønner og svigerdøtre
- Ligger i Sudndalen i Hallingdal, 800 moh
- Tilbyr alkoholfrie ferieopplevelser for alle generasjoner



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 god jul!



Foto: Adobe Stock

Hilsen Landsstyret i Det Hvite Bånd



**Og hun fødte sin sønn, den  
førstefødte. Hun svøpte ham  
og la ham i en krybbe, fordi  
det ikke var rom for dem i  
herberget.**

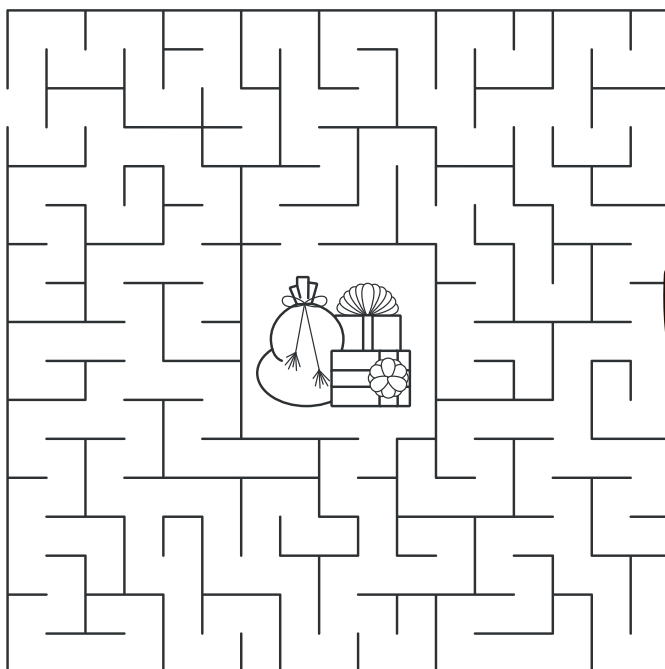
**Lukas 2.7**

# Hvem er jeg?

1. Jeg har bursdag på julaften og det er lenge siden jeg ble født.
2. Jeg liker godt å snekre og jeg har en kone som heter Maria.
3. De sier at jeg er rød på nesa, men det klarer jeg ikke å se selv.
4. Jeg er et ekorn, og har en bror som heter Snapp.
5. Jeg er ikke et menneske, men jeg er veldig glad i honning og har en venn som heter Kristoffer Robin.
6. Selv om jeg var yngst i en stor søskenflokk, ble jeg konge. Ja, og så er jeg flink til å spille harpe.
7. Jeg er fra Jæren og er veldig glad i å spille fotball. Jeg har forresten langt hår og har et fornavn som begynner på E.
8. Jeg elsker å synge og har sunget siden jeg var liten. Nå er jeg voksen og så heter Lisa.
9. Jeg bor i et stort, gult hus i Oslo, men jeg reiser ofte rundt i Norge og besøker andre.
10. Du ser meg på Barne-TV. Jeg har en bror som heter Georg

Løsninger side 16

## Hjelp nissen å finne gavene og Rudolf





# Lag juletre av dorull



## Slik gjør du

1. Klem dorullen flat
2. Tegn juletreet
3. Klipp ut
4. Mal
5. Lag en hel skog



# BARNAS KONFEKT



Barnas konfekt er deilige små havrekuler med smak av sjokolade. Disse er superenkle å lage og smaker veldig godt. En perfekt gaveidé til jul.

## INGREDIENSER

100 g smør  
3 dl lettkokte havregryn  
1 dl sukker  
2 ss kakaopulver  
2 ts vaniljesukker  
2 ss sterk kaffe  
kokos, havregryn eller kakaopulver til pynt

## SLIK GJØR DU

1. Smelt smøret i en liten kjele og la det avkjøles.
2. Bland sammen havregryn, sukker, vaniljesukker og kakao i en bolle.
3. Tilsett kaffe og smeltet smør og rør blandingen sammen. La det trekke i kjøleskapet i 15–20 minutter.
4. Trill konfekt i passende størrelse, og rull i kokos eller annet strø. Oppbevar kulene i en tett beholder i kjøleskapet.

**Tips: Du kan fint erstatte kaffe med appelsinjuice.**

Kilde: OPPLYSNINGSKONTORET FOR BRØD OG KORN. [www.brodogkorn.no](http://www.brodogkorn.no)

Svar:

1 Jesus, 2 Josef, 3 Rudolf, 4 Snipp, 5 Ole Brum, 6 Kong David, 7 Erling Braut Håland, 8 Lisa Børud, 9 Kong Harald, 10 Peppa Gris





# Bibellesning i hverdagen

**Bibellesning er en berikende praksis som styrker troen og lar Guds ord prege våre liv. Jeg vil dele noen råd og tips for å gjøre bibellesning mer tilgjengelig og meningsfull i hverdagen.**

I Kol 3, 16 står det: "La Kristi ord få rikelig rom hos dere! Undervis og rettled hverandre med all visdom, syng salmer, viser og åndelige sanger til Gud av et takknemlig hjerte." Jeg er ikke den mest erfarne når det gjelder å lese bibelen, men jeg har funnet en del triks som fungerer bra for meg og mine venner. Dette har jeg lyst til å dele med dere.

Det første rådet jeg vil gi er å velge en fast tid og plass. For å gjøre bibellesningen til en regelmessig vane, er det viktig å velge en fast tid og et rolig sted. Dette gir mulighet til å koble deg fra de daglige distraksjonene og fordype meg i Skriftene. For meg har dette vært før jeg legger meg om kvelden, og/eller mens jeg spiser frokost. Å lese i Bibelen før jeg legger meg har skapt en atmosfære hvor jeg kan konsentrere meg om budskapet, uten distraksjoner. Hverdagen er proppfull av forpliktelser og tidsrammer. Etter tannpuss skal jeg ikke rekke noe, og det gir meg en enorm ro å kunne slappe av mens jeg leser, uten å ha tidspress.

Neste tips er å bruke Bibelen som om det er en telefon. Jeg ble inspirert av en humoristisk video på Instagram.

Tittelen på videoen var «Hva om du brukte Bibelen din akkurat som telefonen din?». I min hverdag sliter jeg med å legge vekk telefonen, men av og til når jeg er hjemme, forsøker jeg å bruke dette trikset. Jeg legger telefonen helt vekk, og velger heller å lese i Bibelen når jeg ellers hadde sjekket mobilen. I starten tenkte jeg at det ville være unyttig å bare lese 3-5 minutter om gangen, men jeg innså at man faktisk får med seg mye info, selv med de korte intervallene.

Det leder meg til mitt siste tips: Ikke gi deg selv noen barrierer. Våren 2023 hadde jeg lyst til å begynne å lese Skriftene, på ordentlig. Jeg snakket med mange venner og spurte hvordan jeg burde starte og hva som kunne være lurt å gjøre. Jeg fikk svært mange råd. Her er noen av dem:

*«Pass på å være kvikk og våken når du skal lese Bibelen. Ikke les for fort. Ikke les for sakte. Les alltid det Jesus sa to ganger. Ikke begynn med Det gamle testamentet. Kjenn på det du leser. Stopp opp hvert 5. min og be mens du leser. Les alltid på morgenen, helst før frokost. Aldri les på morgenen. Ikke les på kvelden. Ikke les blant folk. Les blant folk.»*

Hver og en av disse tipsene kom av kjærlighet, men jeg ble overveldet. I stedet for at det ga meg motivasjon, så hindret det meg å komme i gang. Jeg ante ikke hvor jeg skulle starte. I 21 år trodde jeg at jeg visste hvordan man leser en bok, men nå virket det ikke så enkelt lenger.

Sommeren 2023 bestemte jeg meg for å legge vekk alle tipsene. Jeg ba mye til Gud. Det viste seg at bibellesning når jeg er trøtt er bedre enn ingen lesing i det hele tatt. Jeg tror Gud bryr seg om hva du gjør for å komme nærmere Ham, ikke hvordan du gjør det. Det har ikke noe å si om du leser fort eller sakte, trøtt eller våken. Les Bibelen når det passer deg, og husk at det alltid er bedre å lese litt enn å ikke lese noe. Da vil bibellesning bli enkelt, og du vil nyte det!





## Leder DHB Ung

ESTER MJØS

### *Kjære alle sammen,*

**Er det en ting jeg har lært dette året, så er det at barn får med seg mer enn vi tror.**

Helgen 12.-14 mai var det barneleir på Sætervika med tilsammen 33 barn. På lørdagen fikk jeg mulighet til å ha en undervisningstime med barna der vi snakket sammen om alkohol.

Det ble tydelig for meg at allerede som barn har man et eller annet forhold til alkohol. Enten er det foreldrene som tar seg et glass med «voksendrikke» på kvelden innimellom eller at man har en onkel som blir litt rar på julaften. Andre har sett en mann de ikke kjenner oppføre seg rart på bussen eller rope høyt på gata.

Under denne økten ble jeg overrasket over hvor mange og gode spørsmål barna hadde. Men når jeg tenker over det, så er barnas naturlige nysgjerrighet og erfaringer en grobunn for gode samtaler rundt temaet.

Min oppmuntring og oppfordring er å prate med barna sine om alkohol og erfaringer de har. Barna får med seg mer enn man tror og har mye de lurer på.

Jeg håper dette er en tanke som kan være med inn i julen og jeg ønsker dere alle en velsignet julehøytid og et godt nytt år!

Vh,  
Ester Mjøs Enes”







## Bønn på julaften

Av: Aase Victoria Wangen, iTro-redaktør

**Kjære Gud!**

**Du som er så høyt over alt,  
du som er skaperen av universet**

**Du valgte å komme ned og ta del i vår smerte**

**Derfor vet jeg at du ikke er likegyldig til oss**

**Så jeg ber**

**Beskytt og vern om alle barn – helt fra de er  
unnnfanget i mors liv til de er trygt hos deg**

**Trøst de som er utstøtt og ensomme**

**Vær hos de som har blitt avvist**

**Vær nær de som har  
blitt sviktet av sine nærmeste**

**Lindre smerten til de som blir torturert og pint  
– enten i det ytre eller av sine egne tanker**

**Hjelp de som strever med kroppen sin, enten i  
sykdom eller i problemer med å akseptere den**

**Gi håp til de som syns det er vanskelig  
å forholde seg til hverdagen med  
alt sitt slit og strev**

**Gi lys og glede til de som er tynget  
av sorg og mørke**

**Gi liv til de som er tynget av død**

**Gud, du kjenner vår smerte i disse situasjonene**

**For du ble selv et lite barn i mors liv**

**Du ble selv utstøtt**

**Du ble selv avvist**

**Du ble selv sviktet av dine nærmeste**

**Du ble selv torturert og pint**

**Du måtte selv streve med en kropp,  
med alle sine feil og mangler**

**Du måtte selv forholde deg til en hverdag,  
med alt sitt slit og strev**

**Alt dette gjorde du for at vi skulle få del i deg**

**Du ble tynget av sorger og mørke,  
for at vi kan få del i dine gleder**

**Du tok del i vår død slik at vi i deg kan ha liv**

**Mens vi ennå lever her på jorden**

**Hjelp meg å bære andres sorger**

**Hjelp meg å bære dem som er tynget av død**



## Avdeling ung

SELMA JOYCE OLSEN

# Um å bera

De som har fulgt med på denne spalten over tid har kanskje fått med seg at jeg er glad i å lese dikt. Jeg er så glad i diktlesning at jeg hver dag sender dagens dikt til kjæresten min. Etter hvert som familie og venner fikk nyss om dette, ville flere også motta daglige dikt, og listen over personer jeg sender dikt til hver dag er nå tosifret. En av de mest engasjerte mottakerne av dagens dikt er nettopp gått bort. Denne teksten skal handle om hans favorittdikt.

Først må jeg fortelle litt om denne personen. Han var en livlig og engasjert person, og manglet ikke entusiasme. Han oppfordret meg til å lage dikt-podkast, til å skrive dikt selv, og viste hele tiden interesse og engasjement for både diktene jeg sendte og andre ting jeg drev med. Det fikk meg til å føle meg spesiell, interessant og sett, og det inspirerte meg til å fortsette å dele dikt. Han var heller ikke fremmed for å si sin ærlige mening om diktene jeg sendte. Noen ganger kunne han svare med et smilefjes eller en tommel opp, men ved flere tilfeller kunne jeg få «makabert», «et foreløpig bunnpunkt» og «for et forferdelig dikt! Hvorfor liker du dette diktet?» på dikt jeg sendte han. Å vente på responsen hans var i starten til stor underholdning for meg, men etter hvert ble disse svarene utgangspunkt for interessante samtaler om diktene. De kritiske kommentarene utfordret meg og ga meg mulighet til å forsvare diktet.

Noe som gjorde at jeg ofte måtte åpne meg for diktet på nytt. Å se diktene med nye øyne på denne måten ga meg ofte nye innsikter i diktene og gjorde at jeg lærte nytt om både diktene i seg selv men også om måten jeg tenker, leser og tolker på. Ikke minst ga det meg mye glede, og det var meningsfullt for meg å ha disse samtalen. Han pleide å si til meg at han så fram til å få dagens dikt hver dag, og at det var et lite høydepunkt i dagen hans. Men for meg var det en minst like stor glede å vente på svar fra han om hva han ville svare og tenke om diktet jeg sendte.

Dersom det gikk en dag uten at jeg sendte dikt, ringte han meg alltid og spurte hvor dagens dikt ble av, eller om jeg hadde strøket han av diktlisten. Den siste uken hadde jeg hatt det travelt og fikk ikke sendt ut dagens dikt, og jeg gikk underbevisst rundt og ventet på telefon fra han om hvor det ble av dagens dikt. Da det hadde gått noen dager uten at jeg fikk noe telefon fra han, fikk jeg plutselig beskjed om at han har gått bort.

Etter det hadde jeg ikke så lyst å sende dikt mer. Selv om det er mange andre på diktlisten, så ville det bli et stort tomrom å ikke få svar fra denne personen. Jeg så tilbake på meldingsutvekslingene med ham, og fant hans favorittdikt, som han hadde sendt til meg tidligere i sommer. Det var Um å bera, av Jan-Magnus Bruheim.





## Um å bera

Skapte er vi te bera  
og lette børenene for kvarandre.  
Til fånyttas lever ingen.

Men våre eigne bører  
skal vi bera åleine.

Stor og verdfull er sorgi  
som ikkje kan delast av andre.

Men fatigsleg, liti og arm  
er den glede  
som du vil ha åleine.

Hjelpelaus er den  
som ikkje har nokon å hjelpe,  
og vera god mot.

Lik tre utan sevjestraum  
turkast han inn –

Den mannen ber tyngste børi  
som ingen ting har å bera.

Diktet handler om at livet skal leves i fellesskap med andre. Ved å fokusere på å hjelpe andre og ikke være så opptatt av seg selv og sine egne problemer, blir livet mer meningsfullt. Jeg tror diktet prøver å si at ved å hjelpe andre hjelper man også seg selv, fordi det er en god følelse å være til glede og hjelp for andre. Det gir mening for meg at denne personen likte dette diktet. Han var engasjert på andres vegne og hadde tro på at man skulle få til ting man selv ikke tenkte at man hadde kapasitet eller anledning til. I tillegg var han raus med tiden sin og fellesskapet sitt. Han var

inkluderende og samlende og la til rette for at flere skulle få gleden av fellesskapet han selv var del av og lot mange få bli kjent med hverandre. Sånn sett levde han etter diktets intensjon: å se hverandre og gjøre ting for hverandre.

Selv om det kommer til å være vemodig å ikke få respons fra denne personen lenger på diktene jeg sender, skal jeg la meg inspirere av diktet og fortsette å dele med andre, både dikt og gleder og sorger. Fordi livet blir meningsfullt når vi lever i fellesskap.







## Avdeling Bibel og bønn

MAY BRITT RØYRVIK

# «Gårsdagen er forbi..... ....morgondagen har du ikkje sett. I dag hjelper Herren.»

Veldig gode ord å ta med seg no når me går mot jul og nyttår.

Eg veit ikkje korleis det er med deg, men for meg er det naturleg å reflektera over året som ligg bak på desse tider.

Det fyrste eg gjerne leitar etter er bønnesvar gjennom dei 12 siste månadane. Vidare kjem tankar om kva som har hendt av positive og negative ting i nær og fjern familie, venekrets og bygda vår.

Til sist melder det seg refleksjonar over stoda i landet vårt. Kva retning går me i, sett ut frå vår kristne ståstad.

### «Gårsdagen er forbi»

Den kan me ikkje ta tilbake. Fortida vår inneheld nok både gode og negative erfaringar. Det er heldigvis det levde livet vårt me kan læra av. Der me trør feil er det alltid tilgjeving å få dersom me audmjukar oss og vender om.

«Så ditt sæde om morgonen, og lat ikkje handa kvila om kvelden. Du veit då ikkje kva som vil lukkast, anten det eine eller det andre, eller om alt er like godt.»

Detter er ord frå Forkynnaren 11.6

Lat ikkje redsle for å feila gjera deg passiv!

Me må leva ut trua vår i gjerning. Ei passiv tru er ei daud tru.

Våg å møta mennesker der dei er. Dei ventar på Jesus og deg!

Det er oss Gud har valgt å bruka her på jord. Gjennom bøn får me retninga å gå i. Be og lytta, lytta og be.

### «Morgondagen har du ikkje sett»

Det me imidlertid veit er at Herren er der allereide. Han har alt utforma morgondagen vår. Tenk for ei omsorg han har for oss. Ikkje nok med det. Han har lova å gå med oss gjennom alt.

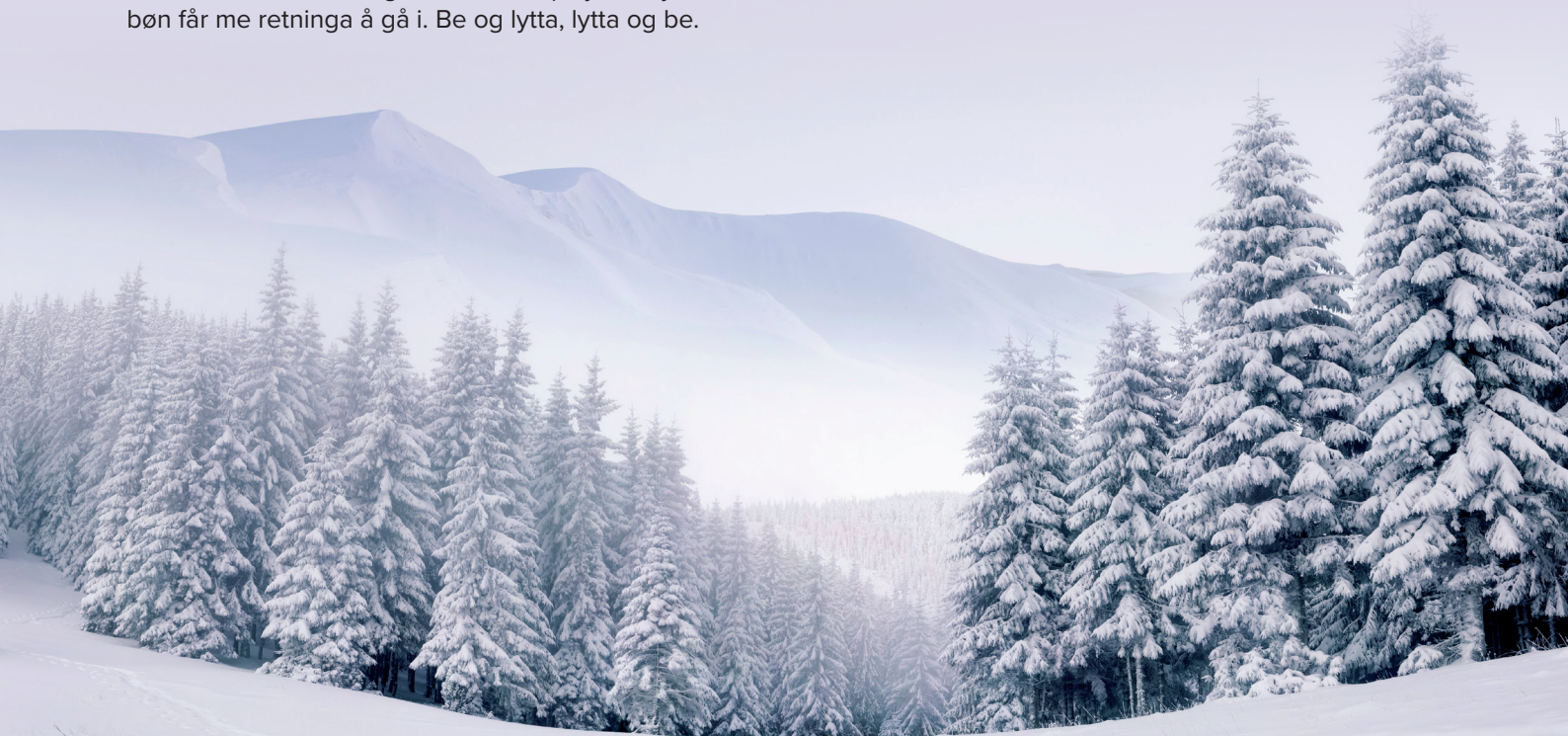
Me er ikkje lova sorgfrie dagar utan motgang - heller tvert imot. Herrens vegar er motstandsvegar, men dei fører alltid fram til det beste endemålet! Gud har gjeve oss kart og kompass på livsvegen. «Guds ord er ei lykt for vår fot og eit ljøs på vår sti»

### «I dag hjelper Herren»

«Kvar dag har nok med si møte, syt ikkje for morgondagen.» Herren er tilgjengeleg til ei kvar tid. Ja, han slumrar og søv ikkje om natta heller. Ta deg tid til å involvera Herren i smått og stort.

«Legg din veg i Herrens hand, så vil han gripa inn.» Lat oss søkja han i forkant. Det vil hindra mange ekstra omvegar og gjera kvardagane våre enklare i kampen for Gud, heim og ALLE folk.

Med ynskje om ei god og velsigna jule-og nyttårshøgtid!







Bilde: Fra venstre Jorunn Elvebakk, Sissel Nygård, Inger Løkstad, Oddrun Småbrekke, Enid Bratteng

## Jubileum på Finnsnes

Av: Berta Nordang Nymo

**2. Juni 2023** var det jubileumsfeiring for Finnsnes DHB i Finnsnes kyrkje. **28 personar** var samla. Festtalar var **Oddrun Småbrekke** frå landsstyret. Leiar for gruppa, **Enid Bratteng** losa oss gjennom festkvelden på ein trygg og god måte.

Inger Løkstad gav oss ei fin historisk oversikt over gruppa sin aktivitet til no. Ho har vore medlem mest heile tida sidan DHB Finnsnes vart stifta, 18. November 1963. Inger fortalde mellom anna om Kitty Ditlevsen, som leiar og primus motor i heile 55 år. Ho sat og i landsstyret i åtte år, og var ein viktig pådriver for å fremja DHB si sak. I periodar har DHB Finnsnes vore ei aktiv gruppe med støtte til Risby, kontakt med evangeliesenter på Møllerhaugen og arbeid blant barn, ungdom og gravide. Det har også vorte arrangert konferansar med fagfolk som foredragshaldarar.

Oddrun Småbrekke heldt ein engasjert og fin festtale. Ho la oss på hjartet mange viktige saker for DHB sitt arbeid i dag. Det er mellom anna at alkohol er godteke i alle lag i samfunnet. Ho avslutta talen sin med at vi skal være eksempel i samfunnet, og leve etter DHB sitt motto: «for Gud, heim og alle folk.»

Etter kaffepause med servering av gode kaker, las Berta Nordang Nymo dikt av Rita Aasen og Haldis Reigstad. Enid Bratteng ynskte nye medlemmar hjarteleg velkomne i DHB Finnsnes.



# Julekveldsvisa og Alf

Av: Brit Kari Urdal

**Me høyrer ho mange gonger i førjulstida, Julekveldsvisa, ord og tonar som kryp inn i øyra og kallar fram minne frå barndommens jul. Her møter me julehyggen i stova kombinert med stall og strå og Jesusbarnet.**

Den folkekjære diktaren og trubaduren Alf Prøysen skreiv denne sangen som eit bestillingsverk fra Nils Johan Rud, redaktør for «Magasinet for alle». Teksten stod første gong på trykk i bladet i 1951, men melodien var komponert under krigen. Det var den unge studenten Arnljot Høyland, som seinare blei professor i matematisk statistikk, som laga den til revyvisa «Lærlingevisa» i 1944.

I oktober 1952 blei «Julekveldsvisa» gitt ut på plate av Alf Prøysen med Robert Normann på gitar. I 1959 var visa med på albumet «O jul med din glede» der Prøysen medvirka saman med Arild Berggren og Sølvguttene.

I 2013 kom «Julekveldsvisa» med som salme nr. 64 i Norsk salmebok 2013, under tittelen «Nå har vi vaske golvet».

I dag er det ikkje «Julekveldsvisa» som skal på trykk, men ei vise om forfattaren, Alf Prøysen. Det er hans gode ven, Erik Bye, som har laga ein hyllest på tre vers til han som skreiv seg inn i historien med så mange folkekjære dikt og viser.

## **Erik Byes minnesang til vennen Alf Prøysen**

*Det gjekk en kjempe gjennom landet  
Og han va' ydmjuk om han va' stor  
Han trådde varsomt på veg og vidde,  
Og han fór itte med store ord.  
Og itte veit jeg, men jammen trur jeg,  
At han var redd for å setta spor.*

*Men spora sto der, Og spora står der,  
Og i dom blømer ein sommardag.  
I alle lier, på alle stier,  
Der kan du kjenne hass andedrag.  
Og itte veit jeg, men jammen trur jeg,  
Vi vart eit varmere folkeslag.*

*Han gjorde sliten, men rak i ryggen,  
Han tente lys over gråbeinskveld  
Han sang for alle, men helst for unga,  
Og dom veit best at'n Alf var tell.  
Og itte trur je, men jammen VEIT JE,  
Om han er borte, så lever'n vel.*

Kilde: Wikipedia og NRK



# Historien om to 10-kroner



Den ene 10-kronen var en blankpolert mynt – som et vakkert menneske; glitret, skinte og var en fryd for øyet.

Den andre var skitten og ingenting å se til – som mange av oss. Men like fullt verdt - 10 kroner.

Den ene 10-kronen hadde en lytefri, flott overflate – som en perfekt kropp.

Den andre derimot var bulkete og lite å se til, og like fullt verdt - 10 kroner.

Den ene mynten lå helt stille og gjorde lite av seg, beskjeden og rolig som den var.

Den andre surret rundt og underholdt og moret de som så på.



Men samme hvor mye han anstrengte seg, steg ikke hans verdi til over - 10 kroner.

Til slutt hadde den ene 10-kronen en svart, skinnende Mercedes å kjøre rundt i, bodde i et fasjonabelt strøk med fornemme antikvariske mynter i nabolaget, svømmebasseng med messingbeslag med mange halvnakne 10-kroner i og rundt.

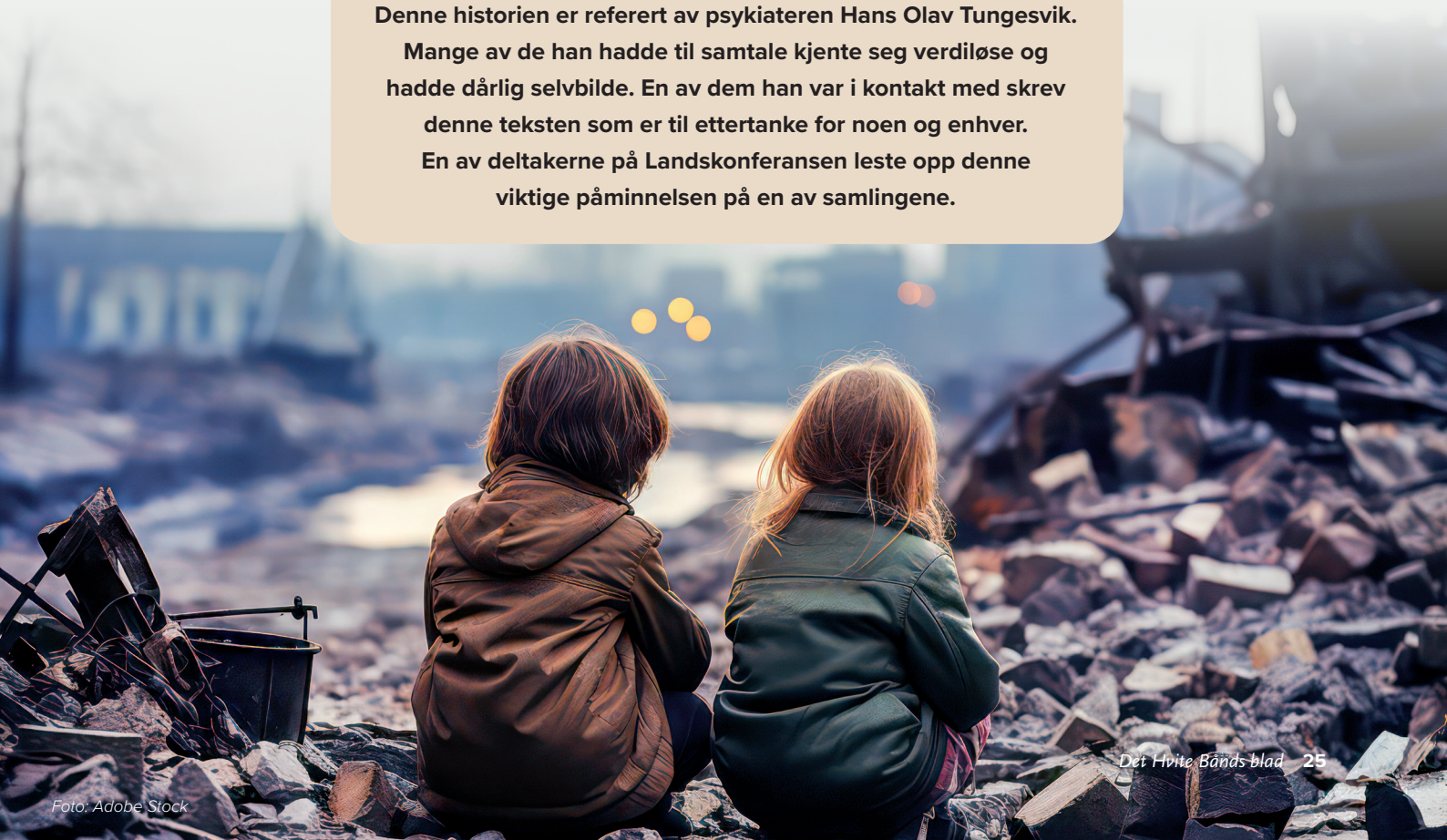
Den andre 10-kronen kunne du treffe på i veikanten, eller på fortauet. Like fullt, begge var og er verdt nøyaktig like mye – 10 kroner.

**Slik er det også med oss.**









Vi har alle verdien: et menneske.

Fordi vi er, ja nettopp – et menneske.

**Denne historien er referert av psykiateren Hans Olav Tungesvik. Mange av de han hadde til samtale kjente seg verdiløse og hadde dårlig selvbilde. En av dem han var i kontakt med skrev denne teksten som er til ettertanke for noen og enhver. En av deltakerne på Landskonferansen leste opp denne viktige påminnelsen på en av samlingene.**



# Juleknask...

	Arbeid Tone	↓	Gutte- navn	Bil fra Tøns- berg		↓	Har vi til jul Ikke hit	Delstat i USA	↓	DHB motto	↓	Fra en julesang Slette	
DHB motto				→				→					↙
↔				Prest				Popu- lært Skryt			↓	↔	
Granne Byrde	Tillit til Gud I stallen									↓		Like Rutsje	
↔		↗		↑	↑				Anfallet Hus- dyret				↓
Rydde Disiplin				Surrete	Bløtdyr Legems- del		Kom ikke						
↔								Ynkelig Strever					
Uten vern		←	Bemerk Parti	Vokaler Hustru- ene			Spise- sted Rapper					50	
↔									Dør- stokk			Like ←	
Verdig- het						For- kynne					↓		↓
	Kurer									↖		Leverte	
Uthus			Fuglen Billed- kvalitet				Tokt Jeg dialekt				Meg selv Fuglen		
↑							←	På kjerre før i tida Lovlig					
50 500		↖				←					↖	Vitamin	

KH2023

Av: Karsten Heggernes

## Løsning: Kan du sangen?

- 1) Du grønne, gittrende tre
- 2) Jeg synger julekvad
- 3) Kimer i klokker
- 4) Det lyser i stille grender
- 5) I denne glade juletid
- 6) Julekveldsvisa
- 7) Deilig er den himmel blå
- 8) No koma Guds englar
- 9) Lang tid tilbake
- 10) Nå er den hellige time

- 1) Egypt
- 2) Hvit
- 3) Seks
- 4) Det ble sent i 1843 av John Horsley
- 5) Tyskland
- 6) Canada
- 7) Sveits
- 8) Lukas
- 9) Atte
- 10) 1947



# Kan du sangen?

Hvilken julesang er denne strofa hentet fra?

1. Den første jul i et fremmed land
2. Eia var vi der
3. Med solhverv for hjertene bange
4. Med jubel kvar julenatt
5. En liten sønn av Davids rot
6. Og alle tre fekk sjå
7. Som Han lot oss åpenbare
8. Frå høgsal til armaste hytta
9. I en stall som var forlatt
10. Verden var aldri helt forlatt



## Julequiz

1. Etter Josef og Maria forlot Betlehem, hvilke land reiste de til med Jesus?
2. Hvilken farge er det på bærene som er på misteltein?
3. Hvor mange kanter har et snøflak?
4. Når ble det første julekortet sendt?
5. Hvilket land startet først å bruke juletre?
6. Hvilket land eksporterer mest juletre i verden?
7. Hvilket land har størst konsum av sjokolade per innbygger?
8. I hvilket evangelium finner vi juleevangeliet?
9. Hvor mange dager etter fødselen fikk Jesus navn?
10. Hvilket år sendte Oslo kommune den første julegrana til Trafalgar Square i London?

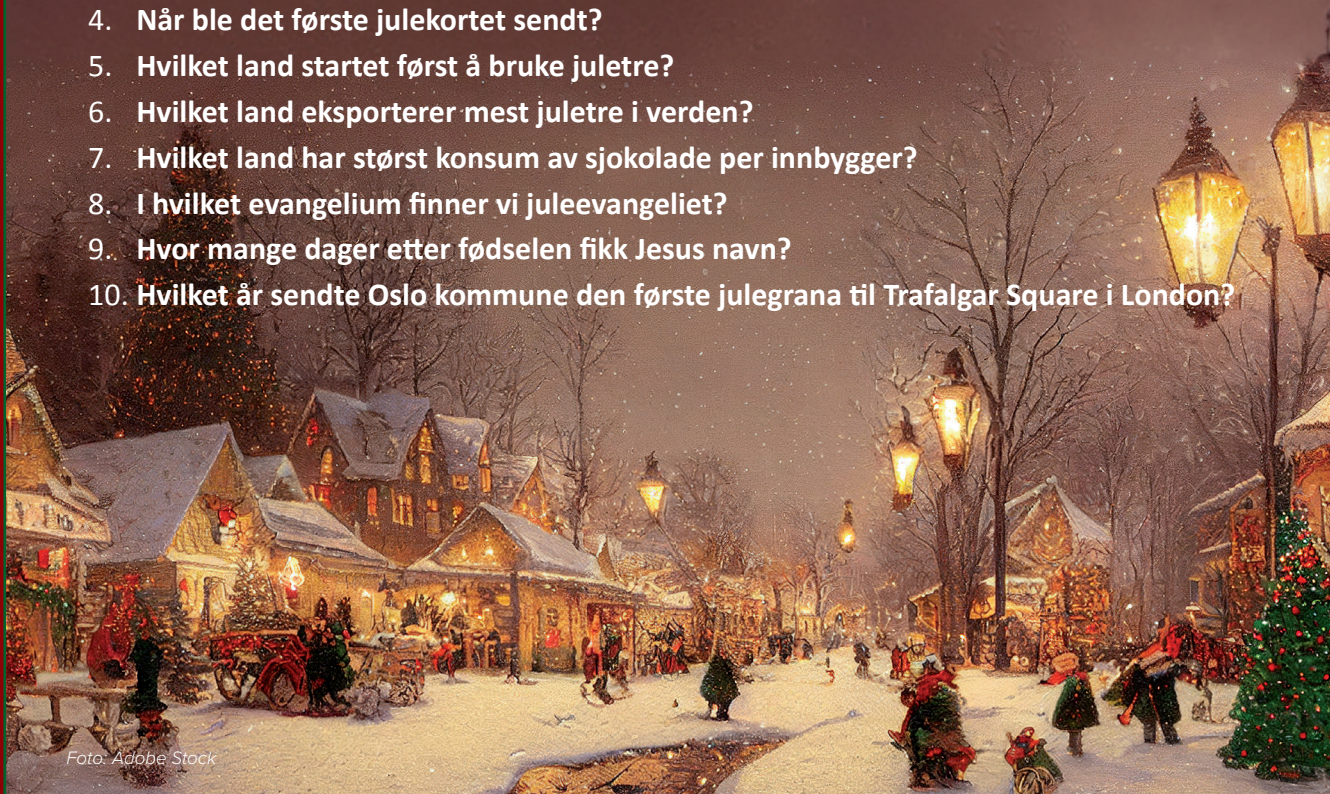


Foto: Adobe Stock





# Det Hvite Bånd

## - en rusfri verden

### **Resolusjon vedtatt 30.9 2023**

*Det Hvite Bånd går inn for totalt fråhald frå alkohol. Dette har DHB halde fast på sidan 1889. Etter kvart kjem det fram meir kunnskap om skadeverknadane ved alkoholbruk. I 2020 var 4,1 prosent av krefttilfella i verda knytt til bruk av alkohol. Ulike kreftformer som mellom anna kreft i munnhola, brystkreft og leverkreft kan vere en konsekvens av alkoholmisbruk. Dess meir ein drikk, dess større er risikoen for skader, og WHO anbefaler frå januar 2023 totalavhald. Røyking gjer i tillegg risikoen endå større.*

*Det er og forska på alkohol og hjarte og karsjukdomar. Lenge har det vore hevda at litt vin skulle vera godt for hjarta. No er fleire forskarar komne til at alkoholbruk aukar risikoen for høgt blodtrykk, hjartefarkt, hjerneslag, samt hjarte- og nyresvikt. 800 000 tilfelle i året av dødsfall knyta til hjarte- og karsjukdommar i verda skuldast bruk av alkohol.*

*I tillegg fører rus ofte til auka vald i samfunnet. Bilkøyring i ruspåverka tilstand har og vorte eit aukande problem. Alkohol blir derfor en stor belastning for samfunnet både helsemessig og økonomisk.*

*Med denne kunnskapen om dei store negative konsekvensane og effektar av alkoholbruk, vil vi halda fram med å arbeide for edruskap og kunnskap om farane ved bruk av alkohol.*



## Hjertelig takk

Landsstyret takker for gavene som er blitt gitt til Det Hvite Bånd og til rent vann, Brønn.

Søknaden til Helsedirektoratet om driftstilskudd for 2024 er nettopp blitt sendt inn. Driftstilskuddet er grunnleggende for den videre driften av arbeidet vårt, så vi håper og ber om at Det Hvite Bånd får et tilskudd som er på lik linje med det vi har fått de siste årene.

### Gaver Brønn

Privatperson: .....kr 1965,-

Privatperson: ..... kr 250,-

Privatperson: ..... kr 2000,-

### Utlodning Landsmøtet 2023:

Privatpersoner: .....kr 1600,-



*Landsstyret ønsker dere alle en rik og god adventstid,  
en fredfull og rik julehøytid og et velsignet godt nytt år.*

*Syng om Jesus, syng om barnet, syng om lyset som varit tent.*

*Denne gáva Gud oss sende, er det største som har hendt.*

*Han er født i Davids stad, syng for Gud:*

*Halleluja!*

## Frivillighetsdagen

Den 5. desember er Frivillighetens dag. Dette er dagen der hele frivilligheten markerer, feirer og takker den frivillige innsatsen som skjer rundt forbi i landet! Dagen markeres samtidig som FNs internasjonale dag for frivillighet.

I tillegg oppfordrer vi alle organisasjoner, lag, foreninger, kommuner, skoler, næringsliv og frivillige til å markere dagen i egne kanaler. Du finner tips til hvordan på frivillighetensdag.no.



Foto: CF Salicath



# 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

Jeg vil først takke alle som bidro til en minnerik og fin helg i forbindelse med landsmøtet 2023. Landsmøtet er en fin mulighet for Det Hvite Bånd sine medlemmer til å kunne samles, utveksle erfaringer og være med å påvirke organisasjonen.

Tida går fort fram mot jul. Det betyr at det ikke er for tidlig for kretser og foreninger å begynne å tenke på om en vil søke om midler fra Olafia-fondet til konkrete tiltak. Søknadsfristen er som vanlig 1. mars. Det kan søkes om små eller større tiltak, og det kan være lurt å tenke på det i god tid.

Vi har stadig utfordringer med at vi ikke får beskjed ved adresseendring. Setter derfor stor pris på om alle kan bidra med å melde om ny adresse til oss for å unngå å få blader i retur.

5. desember har Actis – Rusfeltets samarbeidsorgan sin årlige desemberkonferanse. Temaet for

konferansen denne gang er: Teknologi på rusfeltet - en konferanse om mennesker. Konferansen er gratis for DHB- medlemmer, og er verdt å få med seg. Påmelding finner du på nettsiden til Actis.

Med ønsker om en velsignet julehøytid og et godt nytt år

Vigdis Goldin  
sekretær



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

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



# Endelig er Norges første kalender for frivilligheten klar!

Vi har nylig lansert en nasjonal kalender for frivilligheten! Målet er å gi organisasjoner mulighet til å markedsføre sine arrangementer utover egne rekker, og bli synlige på nasjonalt og fylkesnivå.

Norges første kalender for hele frivilligheten.

Frivillighetenskalender.no viser frivillighetens mangfold med strikkeklubber, jazzkonserter, teaterforestillinger, gåturer, dataspilltreff og mye mer. Se hva som skjer der du er!

På Frivillighetenskalender.no finner du frivillighetens arrangementer, åpne for alle! Noen er gratis å delta på, andre koster penger.

Frivillighetenskalender.no har to målgrupper: publikum som lurer på hva som skjer i sitt nærmiljø, og frivillige organisasjoner som ønsker mer publikum og deltakere til sine arrangementer!

Frivillighetenskalender.no gir organisasjonene mulighet til å markedsføre sine arrangementer utover egne rekker, og bli synlige på nasjonalt og fylkesnivå.

Frivillighetenskalender.no skal gi publikum mulighet til å finne arrangementer i sitt nærmiljø. Den er gratis å bruke både for publikum og organisasjonene.

Ved å gå inn i Frivillighetenskalender.no skal du og jeg kunne søke på dato, fylke og/eller arrangementskategori, og kunne klikke oss videre til organisasjonenes egne nettsider eller Facebook, hvor vi finner mer informasjon om arrangementet.

Kalenderen fungerer slik sett som et vindu inn til det mangfoldet som fins i frivilligheten i Norge!

Etter hvert som kalenderen får mange oppslag, vil det bli mulig å søke på kommuner også.

## Organisasjonens egen kalenderlenke

Når en organisasjon registrerer et arrangement i Frivillighetenskalender.no, opprettes det en egen lenke for organisasjonen. Når publikum trykker på denne lenken, tas de til en oversikt over alle organisasjonens registrerte arrangementer. Slik får hver organisasjon sin egen del av Frivillighetenskalender.no, og lenken kan deles på nettsider, Facebook og i andre kanaler organisasjonen bruker.



## 100-års-jubileum i Sør-Korea og New Zealand

Av: Brit Kari Urdal

**Verdens Kristne Kvinners Avholdsforbund (KWCTU) kunne i mai feire at det var 100 år siden oppstarten. President i KWCTU, Margaret Østenstad var til stede i Sør-Korea der jubileet ble behørig feiret.**

Jubileet ble markert med mange ulike foredrag, kunstutstilling, taler og markering av en annen 100-års-jubilant, Kwi Ok Yeu som var en betydelig personlighet i avholdsarbeidet både i Korea og internasjonalt. Jubileet fikk stor oppmerksomhet og ble behørig omtalt i 25 ulike medier i Sør-Korea.

KWCTU organiserte tre strategiske møter under 100-års-markeringen: Østenstad talte til over 12 000 studenter om viktigheten av en avholdsfri livsstil inn i studentmiljøet. Hun hadde møte med feltprester fra den militære evangeliske foreningen i Korea og holdt foredrag for Ungdommens Avholdsråd ved Yonsei-universitetet.

I samme måned feiret også KWCTU hundreårsjubileum i Auckland på New Zealand. Det ble bl.a. mark-

ert med en konsert med et ungdomsorkester under ledelse av Young Ah Jung, president for en organisasjon som arbeider for å opplyse unge mennesker om skadevirkningene av narkotiske stoffer.





