



# Det Hvite Bånd

114. årgang nr. 1 2024



# Leder

Av: Brit Kari Urdal, redaktør



## SJÅ TIL UNGDOMMEN!

Av og til kan me kjenna på at alt går feil veg. Verdiar og haldningar i samfunnet endrar seg i ein retning me ikkje likar, og motløysa kan liggja på lur.

Eg blei skikkeleg oppmuntra av å lesa artikkelen til Selma Joyce Olsen som kom i innboksen min for litt sidan. Ho skriv om at ungdom er nysgjerrige på kva det vil seia å ha ein edru livsstil og at det er lettare å vera ung og avholds no enn for nokre år sidan.

*Tidligere måtte jeg ofte forklare hvorfor jeg ikke drakk, mens nå blir jeg ofte bare møtt med «wow, så deilig da», eller «ah, jeg skulle ønske jeg ikke drakk alkohol heller». Det har altså skjedd et enormt skifte i holdningene til de rundt meg når det gjelder alkoholkonsum.*

Det same står å lesa i ein artikkel frå nrk.no der det blir gitt fleire døme på at ein edru livsstil er trendy blant unge menneske. F.eks brukte ølmerket Heineken 7 millionar kroner på ein reklame for alkoholfritt øl under Super Bowl fordi dei ville nå eit yngre publikum som har ein meir edru livsstil enn generasjonane før.

Dette er gledeleg å ta med seg sjølv om statistikken også viser at alkoholbruken blant eldre i samfunnet vårt går opp. Så vil me heia på dei unge og på dei vala mange av dei tek om å vera Sober Curious. God lesnad!

*Brit Kari Urdal*

**NB! FRIST TIL NESTE BLAD**

**15. april 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: 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:**

[britkariurdal@gmail.com](mailto:britkariurdal@gmail.com)

**PRODUKSJON**

Design og trykk: Karmøy Trykkeri AS

Opplag: 1100

Framsider: Adobe Stock

---

## **Innhold**

Landsleder hilsen .....	4
Kristen alkoholiker. ....	6
Pårørende av rusmisbrukere .....	8
Andakt. ....	10
Barnesider 6-12 år. ....	12
Ungdom over 13 år .....	16
Avdeling Ung .....	18
Ingrid (25), drikker nesten ikke alkohol .....	20
Avdeling Utdanning .....	23
BedreUten tester: Torggata botaniske .....	24
Avdeling Bibel og bønn .....	26
Dagens salme .....	27
Brøbinner i India .....	28
Takk og gaver .....	29
Hilsen fra landskontoret. ....	30
Takk fra Riisby .....	31





## Landsleders hjørne

ODDRUN SMÅBREKKE, LANDSLEDER

# Eldre og alkohol

I starten av et nytt år er det mange som har planer om å gjøre noen helsefremmende endringer. Hovedfokuset blir retta på kostendringer og økt fysisk aktivitet. En annen viktig helsefremmende faktor er å redusere mengden av alkoholholdig drikke. Det nye nordiske kostrådet er klart: de slår fast at ikke noe inntak av alkohol er bra for helsa. Så hvert glass en velger bort er bra for helsa

I dag drikker flere eldre alkohol sammenlignet med tidligere generasjoner, og det er andelen blant kvinner som har økt mest. Det er også en økning i risikofylt bruk av alkohol. Forbruket videreføres inn i alderdommen og det vil resultere i at det stadig blir flere eldre med alkoholproblemer. Dette vil bli en belastning for familiene. Drikkepresset har økt mest i foreldre- og besteforeldregenerasjonen. Det er blitt mer vanlig å bruke alkohol i arbeidslivet, og i flere ulike sosiale situasjoner. Bedre økonomi og endrede drikkevaner (kontinentale) er også medvirkende faktorer til at alkoholkonsumet har økt. Kaffe og te er byttet ut med vin til hverdags. Vinflasker blir ofte brukt som premier, og via media blir vin mer og mer fremstilt som normal daglige drikke. Kunnskap om alkoholens virkninger på kroppen er generelt forholdsvis liten.

### Alderen kommer ikke alene,

det er visdomsord som mange av oss etter hvert vil merke er sant. Aldringsprosessen i kroppens ulike organer starter allerede hos unge voksne, og det medfører at organene blir gradvis svekket. Disse endringene medfører at promillen blir høyere med alderen og den reduserte leverfunksjonen gjør at alkoholen trenger lengre tid på å brytes ned. Den kognitive påvirkningen medfører at tankevirksomheten og reaksjonsevnen bli enda mer påvirket enn hos yngre. Derfor virker samme mengde alkohol mer sløvende hos eldre, og det øker faren for fall og andre ulykker. Levealderen har økt, og det medfører at en blir mer utsatt for å få ulike sykdommer som krever medisinsk behandling. Det gjør at mange eldre står på flere forskjellige medikamenter. Det kan være flere av disse medikamentene som sammen med alkohol medfører større risiko for ulike bivirkninger.

Alkoholskadene utvikler seg over tid, og når vi vet at antall eldre øker betraktelig i løpet av ca. 30 år, vil behov for helsehjelp i denne aldersgruppen bli ressurskrevende og utfordrende.

Medisinsk forskning har gjentatte ganger slått fast at alkohol er en risikofaktor for å utvikle ulike sykdommer. (t.d. noen typer kreft, sykdommer i mage-tarmkanalen og hjerte- kar sykdommer).

Det viser seg at antall eldre øker mye og flere eldre drikker alkohol. Denne situasjonen krever mer kunnskap og forebyggende tiltak på ulike plan. Helsepersonell må tørre å stille spørsmål om alkoholbruk og konsum. Kunnskap om alkoholens effekt og aldringsprosessenens påvirkning må formidles til befolkningen slik den enkelte får et godt grunnlag for å ta gode kunnskapsbaserte valg.

Hyggelige samlinger med familie og venner er noe annet en rus. Det gjør godt for kropp og sjel!

Jeg ønsker å bidra til at alkoholforbruket går ned, og til å være en god støttespiller og venn.

Jesus er glad i deg, slik som du er. Han vil være din beste støtte igjennom livet!

Lykke til og gode ønsker fra Oddrun Småbrekke.





## ***Dette er Lene. Hun er en kristen alkoholiker***

**– Det er tøft å gi alkoholismen et ansikt. Men jeg vet det finnes så mange, også kristne, som skjuler denne sykdommen.**

Av Anne Jeppestøl Engedal – [anne.jeppestol.engedal@dagen.no](mailto:anne.jeppestol.engedal@dagen.no)

Lene Premak Ljøkjel (50) forteller at hun alltid har hatt god viljestyrke. I møte med alkoholen hadde hun derimot lite å stille opp med.

Nå vil hun hjelpe andre, og fjerne tabu rundt alkoholisme i kristne miljøer.

For Lene kaller seg kristen alkoholiker. Hun er tørrlagt, men mener hun like fullt er alkoholiker.

– Det kommer jeg til å være så lenge jeg lever. Jeg skulle ønske jeg ikke var det, sier Lene.

Hun er gift, har barn og barnebarn, og bor i en flott enebolig med sjøutsikt i Søgne i Kristiansand kommune.

**Fra verandaen kan hun se ut på havet hvor hun for to år siden satt på et fjell og tenkte at hun ville gjøre det slutt på alt.**

Hun så ingen utvei, og den skjulte drikkingen hadde ført henne ut i en drepende ensomhet.

– Jeg hadde nådd bunnen. Det var nok dit jeg måtte. Jeg var maktesløs, og hadde prøvd å slutte, men alkoholen hadde fått helt grepet på meg.

### **Rusen av vin**

Ingen kunne se på Lene at hun var alkoholiker. Hun hadde jobb, var opptatt av å trene, og hun var kristen. Hun er vokst opp i et kristent hjem, og i ungdommen festet hun litt i rykk og napp.

– Jeg har alltid hatt et anstrengt forhold til alkohol, og deler av ungdommen levde jeg et dobbeltliv, hvor jeg var med de kristne vennene, samtidig som jeg av og til drakk.

I voksenlivet ble Lene glad i vinens rus.

– Jeg var ikke en av dem som går i parken, eller som sitter med spritflaska. Jeg var heller ikke på byen. Jeg satt hjemme med vinen, forteller hun.

Hun bodde alene på denne tiden, barna var ute av reidet, og ingen kunne følge med på drikkingen hennes. Lene drev eget firma, og da hun kom hjem fra jobb,



FORTVILET: Lene klarte aldri å bare ta ett glass.  
Foto: Anne Jeppestøl Engedal

syntes hun at hun fortjente å sette seg ned med et glass vin. Hun skadet jo ingen med det?

**– Når jeg kom hjem fra jobb, ville jeg senke skuldrene med vin. Så var det ut for å trene, før jeg kom hjem igjen og fortsatte å drikke vin utover kvelden, forteller hun.**

### Aldri bare ett glass

Hun oppdaget etter hvert at mønsteret ble vanskelig å bryte. Hun ville heller ikke bryte det. For hun kunne vel slutte hvis hun ville?

– Ja, jeg kunne slutte. Problemet var bare at jeg begynte igjen. Jeg klarte ikke å la være å begynne igjen. Jeg kunne holde opp i flere uker, men så begynte jeg igjen. Jeg tok ett glass, og så måtte jeg ha ett til.

Lene forsvarte drikkingen med at hun ikke skadet noen. Hun var jo ikke stygg med noen?

Rutinene begynte å få grep om livet hennes. Hun takket nei til mer og mer.

– Jeg sa nei til invitasjoner. Jeg sa nei til å passe barnebarna. Da kunne jeg jo ikke drikke. Det begynte å bli ensomt, sier hun.

Så traff hun Tore, og de to giftet seg etter kort tid.

Han hadde ingen anelse om at Lene nå var alkoholiker. Hun var blitt ekspert i å skjule sykdommen.

De var begge kristne, og Tore trodde Lene bare var glad i å ta et glass vin.

**– Hvis vi satt og så på TV, hadde jeg et glass vin, og hvis Tore forsvant litt for å hente noe, sørget jeg for å fylle på glasset uten at han så det. Jeg hadde glasset med alle veier i huset, for jeg hadde jo gjemt vin overalt, forteller hun.**

### Vin i turflaska

Triksene var mange.

– Jeg gikk tur i skogen, og det var jo ikke vann jeg hadde på den termosflaska. Så var det jo selvfølgelig å drikke vin fra kaffekrus, forteller Lene.

Hun sørget for å handle på forskjellige vinmonopol, så ingen skulle mistenke at hun hadde et problem.

Tore begynte å stusse. For hvorfor begynte Lene å snuble i ordene dersom hun bare hadde hatt et par glass?

– Det var det verste jeg visste hvis han begynte å spørre. Jeg var livredd for å gi slipp på alkoholen.

Da Tore tok en nærmere titt på deres felles konto, oppdaget han hvor mye som var brukt på vinmonopolet.

Lene løste dette også.

– Da ble det å ta ut kontanter i stedet.



*NÅDDE BUNNEN: På fjellet ut mot havet satt Lene og tenkte at livet måtte avsluttes. Foto: Anne Jeppestøl Engedal*

### – Vanvittig ensomt

Tore og Lene var nygift, men for Lene var alkoholen det viktigste.

– Jeg maste jo veldig om at han burde reise til Vestlandet for å besøke sine gamle foreldre. Da kunne jo jeg være hjemme alene og drikke i fred og ro.

Men livet begynte å rase.

Lene ble mer og mer isolert. Mer og mer ensom. Mer og mer egosentrisk.

– Det er et vanvittig ensomt liv. Man er så selvsentrert. Jeg forsøkte å opptre hyggelig mot folk, men jeg var egentlig bare opptatt av mitt eget.

Hun skjønte at hun ikke hadde kontroll da viljestyrken ikke kunne redde henne. Men Lene forsto ikke at hun var alkoholiker.

**– Jeg skjønte at jeg hadde et problem, men jeg var så fortvilet over min egen viljestyrke. Hvorfor klarte jeg ikke dette? Jeg hadde jo greid å slutte å røyke?**

Lene så at livet hennes ble ødelagt. Hun skrek til Gud.

– Hvis dette hadde vært noe som gikk på viljen, så hadde jeg ikke valgt vekk de jeg er glad i, sier Lene.

### Gjemme seg for Gud

Lene snakket med legen. Han forklarte at hun hadde en sykdom som het alkoholisme.

Full av skam, søkte hun hjelp i et fellesskap.

– Jeg hadde så mye skam. Jeg skammet meg så innfor Gud. Jeg forsøkte egentlig å gjemme meg for ham.

Gudsbildet mitt var helt forvrengt.

Lene trår for første gang inn i rommet sammen med flere alkoholikere. Det er som å være i en film.

**– Det var utrolig tøft. Jeg satt i ringen og sa «Hei, jeg heter Lene, og jeg er alkoholiker.»**

I ringen satt det alt fra leger til ingeniører. Det var et sjokk for Lene å oppdage at det var alle typer mennesker, som henne, som hadde nådd bunnen i livet på grunn av alkoholen.

Jobben startet, og i fellesskapet fant hun styrke. I tillegg til hos Gud.

– Det er et mirakel at jeg kom ut av det. Det er med Guds hjelp.

### Hjelpe andre

I to år har Lene gått fast i sitt fellesskap. Hun møter stadig de som kommer for første gang. De som er der hun var selv.

Helt på bunnen.

– Alkoholisme har vi også i de kristne kretsene, og vi må snakke om dette. Det at jeg nå får lov til å hjelpe andre, ved å vise at det går an å komme ut av det, gir meg utrolig mye, sier Lene.

For henne har de daglige rutinene blitt byttet helt ut.

Nå er hun avhengig av å starte hver morgen i «kapellet» på loftet, med lys og Bibelen.

– Her sitter Tore og jeg. Det må vi, hver morgen, smiler Lene.

Hun vil nå ut med historien sin, og tirsdag 24. januar deltar hun på temakveld i Vågsbygd menighet under overskriften «Kristen og alkoholiker».

– Vi må snakke sant i menigheten om livet, mener Lene.

Kilde: dagen.no



Partneren til rusmisbrukeren må ofte ta begge voksenroller, og barna kan ta på seg roller eller omsorgsoppgaver som ikke er naturlig i deres alder. (Foto: Shutterstock / NTB)

## **Pårørende av rusmisbrukere:**

**– Mange får angstproblemer av å være i alarmberedskap  
Pårørende følges ikke godt nok opp, sier rusforsker.**

av: Anne Falch Skaran, KOMMUNIKASJONS RÅDGIVER, Universitetet i Agder

– Forskningen min viser at det er et stort behov for mer støtte til pårørende av rusavhengige, sier Bente Birkeland.

Hun er førsteamanuensis ved Universitetet i Agder og forsker på rusfeltet. Hun fokuserer særlig på det å være partner og ha barn med en som ruser seg. Hun leder også det nasjonale forskernettverket Barns Beste.

Birkeland har skrevet doktorgradsavhandling om partnere til rusmisbrukere. På oppdrag fra Helsedirektoratet har hun sammen med professor Bente Weimand ved Universitetet i Sørøst-Norge også skrevet en rapport om pårørendes livssituasjon. Hun var også en av forskerne på studien «Barn som pårørende» fra 2015. Spørsmålet om pårørende får den hjelpen de trenger fra helsetjenestene, er stadig aktuelt, mener hun.

### **Et krevende liv**

Birkelands forskning viser blant annet at mange pårørende til rusmisbrukere opplever å bli stigmatisert. Barn og voksne opplever mange konflikter og mye hemme-

ligholdelse om rusproblemet.

Partneren til rusmisbrukeren må ofte ta begge voksenroller, og barna kan ta på seg roller eller omsorgsoppgaver som ikke er naturlig i deres alder.

Problemene rusmisbruket skaper, gjennomsyrer hele livet til familien.

### **Utmattes av misbrukeren**

De pårørende blir ofte utmattet av å bruke så mye av kreftene på rusproblemet, men får ofte ikke hjelp fra offentlige instanser.

Det kan også føles skambelagt å oppsøke hjelp.

– Det å være i alarmberedskap gjør at mange opplever angstproblematikk, sier Birkeland.

Belastningen over tid kan gjøre at noen blir sykemeldte eller til og med arbeidsuføre.

Det er vondt både for barn og voksne å se at den man er glad i, sliter på grunn av rusproblemer, og selv føle på avmakt. De opplever også at andre mennesker ikke har forutsetning for å forstå deres situasjon.



## Manglende rettigheter og lite kunnskap

Ifølge forskeren opplever de pårørende å falle mellom to stoler i rusomsorgen. Tjenestene er tilrettelagt for den som har rusproblemet, men de pårørende har ingen rettigheter.

– Det gjelder særlig i spesialisthelsetjenestene. Familien kan bare involveres hvis den innlagte rusmisbrukeren gir tillatelse, sier Birkeland.

Det er pasientens rettigheter som gjelder, og pasienten kan samtykke til at pårørende involveres. Helsepersonell på sin side har en selvstendig lovpålagt plikt til å involvere og støtte pårørende. Selv da opplever pårørende i liten grad å bli møtt.

## Må fange opp barna

Birkeland peker på at det er viktig med gode systemer i helsevesenet for å fange opp barna.

– Kunnskap om rus og arbeid med pårørende må være forankret i alle ledd i organisasjonen. Da forteller pårørende at det fungerer bra, sier hun.

Å sørge for at barn har noen å snakke med trenger ikke være kostbart.

– Det kan være snakk om at ansatte får et kurs, sier forskeren.

På sykehus har alle enheter innen spesialisthelsetjenesten krav om å ha barneansvarlig personell.

## En bedre tilværelse

– Å stille spørsmålet «hvordan har du det, og hva trenger du av støtte?», er en god begynnelse på å få hjelpen i riktig retning, sier Birkeland.

Birkelands forskning viser at det gir god hjelp å få noen å snakke med og treffe andre som er i samme situasjon. Flere frivillige organisasjoner for pårørende har gode tilbud, men de pårørende kjenner ofte ikke til dem.

– Problemene kan fanges opp og familien få hjelp tidligere hvis ansatte i helse- og sosialtjenesten har kunnskap om rus og kjenner til tilbudene, sier Birkeland.

## Behov for opplæring

I dag kan det være tilfeldig om pårørende får vite om hjelpetiltak og mulighetene som finnes. Det er usikkert om kunnskapen om rusproblemer er god nok i de ulike helsetjenestene. Særlig når det gjelder rusproblemer i et familieperspektiv.

– Personer som har positive erfaringer med hjelpeapparatet, forteller at kunnskap hos terapeuter og fagpersoner kan være avgjørende, sier Birkeland.

For å gi pårørende til rusmisbrukere god hjelp viser Birkelands forskning blant annet at det er behov for tydeligere rutiner for å involvere pårørende og systematisk kunnskap i helse- og sosialtjenester.

Det er behov for opplæringstiltak om rusproblemer og hvordan disse påvirker hele familien, og samhandling mellom tjenestenivåene og samarbeid mellom offentlige og frivillige tjenester.



*Bente Birkeland er førsteamanuensis ved institutt for psykososial helse, og ønsker å sette søkelys på pårørende til rusmisbrukeres utfordringer.*

## Referanser:

Bente Birkeland og Bente Weimand: En kvalitativ undersøkelse av levekår hos voksne pårørende til personer med rusmiddelproblemer, Helsedirektoratet, 2015

Torleif Ruud mfl.: Barn som pårørende—Resultater fra en multisenterstudie. Lørenskog. Akershus universitetssykehus HF, 2015.

Bente Birkeland: Life situation when your partner has substance problems: Quality of life and everyday experiences. Doktorgradsavhandling ved Universitetet i Agder, 2019



# Sulten?

Vi mangler ikke mat, men kanskje er vi sultne likevel? Ikke etter mat, men etter noe annet? Rutine, ro, eller kanskje noe å fylle livet med? Som ungdom hungre en etter å bli voksen. Som voksen hungre en etter ungdomstiden. Å bli voksen medfører at man må ta ansvar. Når du er rusfri står du plutselig med ansvar, og du må mestre ganske mange nye oppgaver på en gang. Du er ikke alene om du ikke mestrer alt. Tenk om en bare kunne trykke på en knapp, så var alt i orden? Det finnes ikke en slik knapp. En må leve livet og ta ansvar når det kommer. Så er det store spørsmålet: Hva er egentlig meningen med livet? Vi blir faktisk presentert for en sensasjon i teksten vår i Joh, 6,35. Jesus sa: «Jeg er livets brød, den som kommer til meg skal ikke hunge, og den som tror på meg skal ikke tørste.» WOW! Det var ikke småtter! Tenk deg en cheesburger eller pizza som ikke bare stilner sulten din, men som aldri mer gjør deg sulten igjen! Nå snakker jeg ikke om mat som gjør at du lever lenger eller bare er bra for magen din. Nå snakker jeg om den burgeren, brødet eller pizzaen som lover evig liv.

«Spis dette og lev evig i Guds rike!» Slik ville reklamen lyde. Tenk hvor rik den kokken måtte bli, når folk kommer strømmende til ham for å kjøpe denne maten som gir evig liv! Tenk på hvor fort tekstmeldingene, chattene, samtalen i mobiltelefonene ville dreie seg om denne fantastiske maten! Løp og kjøp! Dagsrevyen, TV2-nyhetene og VG ville storme til. Statsministeren, Erna Solberg og Folkehelseinstituttet ville bli plassert langt inne i avisen, og ikke på førstesiden. I teksten blir vi altså presentert for en som har oppskriften og maten på evig liv: «Jeg er livets brød, kom til meg alle dere som er sultne.» Men hvor er avisene, hvor er Vår Staude og TV2 nyhetene?

Vel, du er i alle fall her.

Å være menneske handler mye om: «Er jeg god nok?» og «Hva synes de andre om meg?» Den store og viktige oppgaven vi hadde i ungdomsårene var frigjøringen. Å kunne ta egne beslutninger og å tro på sine egne evner til å gjøre det. Hva vil jeg? Hva synes jeg om det presten sier? Hvordan er jeg blitt den jeg er? Et fremtidshåp er derfor godt å ha for å våge å gå videre. Vi får et håp med oss som nistemat i dag, et håp som går videre, ikke bare så lenge vi lever, men

også videre i livet etter døden. Jesus sier at vi kan komme til ham om vi er sultne og tørste. Hva tenker du om dette? Er det slutt ved livets slutt? At det er slik at så lenge det er liv, er det håp? Etterpå er det ingen ting? Eller tenker vi at det er håp utover døden? Teksten vår svarer på dette. Hva vil Jesus med livet vårt? Han vil at vi skal leve det slik at vi skal bli bevart i troen på Ham. Håpet har med Jesus å gjøre. Vi er kalt til å se Ham.

På TV og i avisene er det innrammet sammendrag om personer og saker. Det er populært med 2-minutters sammendrag om kjente popartister. Her kommer et enda kortere, men likevell fylldigere sammendrag om Jesus: Født i fattigdom i en stall, vokste opp i Nasaret, begynte sitt virke da han var om lag 30 år. Han gikk rundt omkring og gjorde gode ting. Helbredet sykdom og ga folk håp. Talte til folket. Myndig, men likevel mildt. Tok barna inn til seg. Velsignet dem. Han bøyde seg ned til folk som hadde gjort mye galt. Det gjør han fortsatt. Tilga dem. Veltet pengevekslerenes bord. Sint. Han talte til de religiøse lederne. Med klokskap og brodd. Gjorde gjerninger og talte ord som mennesker alltid siden strever med å fatte rekkevidden av. Ble arrestert, korsfestet og døde. Sto opp tredje dag. Han seiret over døden. Var Gud hos menneskene? Er Gud hos oss nå? Gud er blant oss i dag, og innbyr oss til å komme og få håp.

Ved flere anledninger i livet står vi overfor nye muligheter og valg. En del av disse nye oppgavene og ferdighetene oppleves som både morsomme og spennende, mens andre oppleves som skremmende og urovekkende. Hvordan skal jeg klare dette? Hva forventes av meg nå? Hva synes de andre om meg? Livet synes som et eneste stort krav. Det er vanskelig å slappe skikkelig av.

Jesus sa: Jeg er livets brød. Den som kommer til meg skal ikke hungre. Brød går det an å få tak i overalt. På bensinstasjoner, Kiwi og Rema. Men ingen brød dufter bedre en de vi selv baker. Å elte en deig kan være terapi for slitne mennesker. Og å by på fest, når man har lagt like mye arbeid i en brøddeig som i kjøttsuppen, da blir måltidet litt ekstra. I landet vårt har måltidet har tapt status. Nå snakker vi om turbofamilien hvor mor og far søster og bror spiser på forskjellige tider. Middagen har ikke lenger en sentral plass i menneskenes liv. Derfor bærer brødet med seg en herlighet uansett om det serveres hjemme omkring bordet, eller i kirken som Kristi legeme i nattverden. Å få en liten oblat i hånden minner oss veldig lite om det vi kaller brød. Om en søker på Internett, så får vi over 15000 treff om vi taster inn brød, men bare 88 treff om vi taster inn oblat.

"Kom og spis!" Det er ord vi alle kjenner. Altfor ofte har vi forkynt Jesu budskap til vår forstand, men kanskje vi heller skulle snakke til magen? Det er mange fortellinger i Bibelen som begynner eller slutter med at mennesker spiser sammen. Det er fellesskapet omkring bordet som opprettholder livet. Ordet kompis, som betyr venn for oss, betyr egentlig å dele brød. Kristus innbyr oss til å dele brød med hverandre, være kompis. Han er livets brød, som kan stille vår sult. Amen



## Husk 12 bønner!

*Det er alltid noen som ber rundt hele verden*



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.



Det nærmer seg påske og da dukker det opp kyllinger både her og der. Kanskje har du laget noen selv i barnehagen eller på skolen også? Har du lurt på hvorfor vi pynter med kyllinger når det er påske?

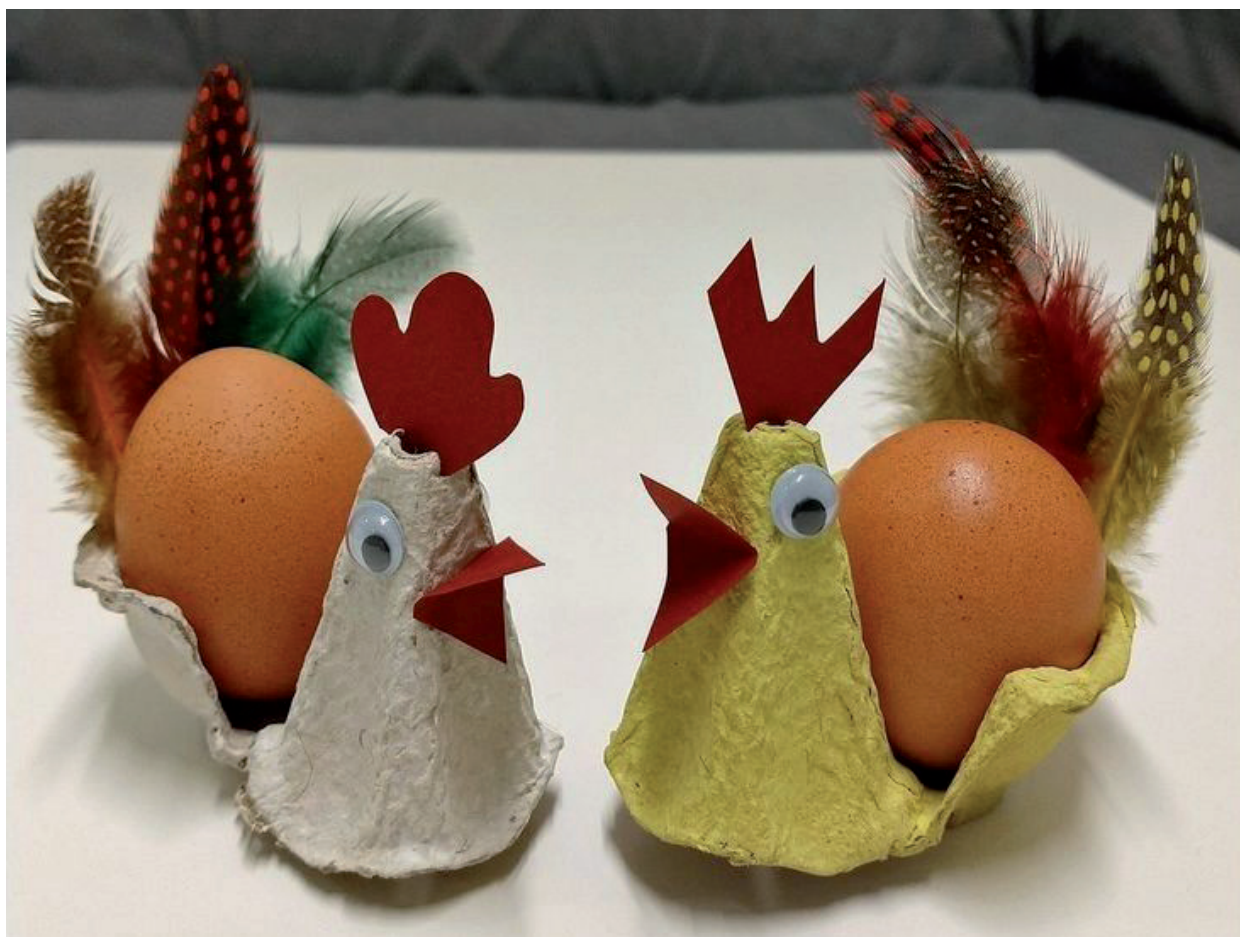
Du husker sikkert at i påska minnes vi at Jesus døde på et kors og ble lagt i en grav. Vennene hans var fortvilet. De kunne ikke forstå at han skulle dø slik. Ikke var han syk, og ikke var han gammel.

Men han ble plaget og pint slik at han døde. I tillegg var de kjemperedde, for tenk om de som var sinte på Jesus ville komme og arrestere dem også?

Det står at disiplene gjemte seg bak lukkede dører. De var altså både triste og redde. Men du har sikkert hørt hva som skjedde den tredje dagen også? Da var den store steinen foran grava rullet bort og grava var tom. Gud hadde gjort Jesus levende igjen fordi Han er sterkere enn til og med døden.

Når en kylling kommer ut av et egg, kommer han ut i livet og begynner å bevege seg fritt. Det ligner på at Jesus kom ut av grava.

Vi sier vi at kyllingen er et symbol på nytt liv og derfor har de fått så stor plass i påska. Det er koselig med kyllinger, men det er enda bedre å tenke på hva de skal minne oss om: Jesus som er sterkere enn døden!





## «Alt i ett»-muffins

«Alt i ett»-muffinsen til Maggi Gausel inneholder masse godt som kroppen trenger. Havre, egg, banan, yoghurt, skinke og ost

### INGREDIENSER

2 dl havremel (eller havregryn)

2 dl siktet mel (spelt eller hvetemel)

2 ts bakepulver

1/2 ts salt

5 ss naturell yoghurt (eller kesam, annen yoghurt)

1 moden banan

2 egg

200 g skinkebiter (eller oppskåret skinkepålegg)

50 g ostebiter i små terninger

### SLIK GJØR DU

Sett ovnen på 200 grader.

Bland alt utenom skinke og ost i en blender. (Du kan også mose det for hånd. Da blandes egg med banan sammen med gaffel.) Ha i ost og skinke. Fyll 8 store muffinsformer eller et muffinsbrett med bakepapir.

Stekes midt i ovnen i 25 minutter til de har fått en god gyllen farge.

Avkjøles på rist.

*Kilde: NRK.no*

**TIPS** Hvis du vil gjøre muffinsene litt mindre søte kan du erstatte bananen med ett ekstra egg.

# Fargelegg dyrene



malvorlagen-seite.de



## Ungdom over 13 år

SAMSON OLSEN

### 2. Kor 6, 14 og 17

«Dra ikke i fremmed åk med vantro! For hvilket fellesskap har rettferdighet med lovløshet? Og hvilket samfunn har lyset med mørket? (14) ... Derfor: Kom ut fra dem og vær atskilt, sier Herren. Rør ikke det som er urent, så skal Jeg ta imot dere. (17)»

Fremmed åk? Vantro? Vær atskilt? Hva skal dette bety? Dette er et kapittel i Bibelen som både jeg og andre har fundert mye på. På engelsk lyder vers 14 slik: «Do not be unequally yoked with unbelievers.» Dessverre, tror jeg altfor mange har lett for å tolke versene slik: «Do not be with unbelievers.», «Rør ikke det som er urent» og «Vær atskilt». Men når vi leser Bibelen, er det viktig tenke på hvordan det som står skrevet skal forstås av mennesker i dag. Hva som er rett tolkning, har ikke jeg fasiten på. Det er mye jeg ikke forstår, men jeg søker stadig større innsikt. Det er lite sannsynlig at Gud vil ha oss atskilt fra dem som

ikke kjenner til Gaven. Det jeg tror med sikkerhet, er at summen av Guds ord er sannhet. Og når vi leser vers som dette, er det viktig å finne ut hvilken kontekst Paulus referer til, og om det skaper klinsj med det å faktisk følge Jesus.

Fraråder Paulus ekteskap mellom troende og ikke-troende? Tidligere trodde jeg dette var hovedbudskapet. I etterkant har jeg forstått at «fremmed åk» refererer til forskjellen i styrke og høyde mellom to ulike dyr under samme åk.





Dette kan føre til svært krevende utfordringer og konsekvenser. Her kan man gjerne tro at et ubalansert ekteskap kan føre til problematikk. Med tanke på at dette var skrevet til menigheten i Korint, så tror jeg Paulus setter søkelys på de som gjorde opprør mot han, på bekostning av hans apostoliske lære. Slike opprør kunne føre til splittelse i menigheten og at folk dro lass i en annen retning som ikke stemte med Guds vilje.

Jeg tolker vers 14 og 17 slik: Ikke la de ikke-troende kontrollere livene våre. Selvfølgelig skal kristne

spise mat, gå på tur, være venner, spille ball, og spre budskapet med dem som ikke tror. Jesus har bedt oss elske og inkludere dem. Problemet er at livet til en ikke-troende baserer seg ikke på Guds vilje. «Systemet» deres følger ikke Jesus. Da vil det være galt av kristne å gjøre, tro og følge etter en som ikke bruker Gaven. Paulus skriver: «Hvilket fellesskap har rettferdighet med lovløshet?». Han prøver ikke å hindre fellesskap, men påpeker at Jesus og djevelen ikke har noe til felles. Det er et skille mellom Kristus og Belial. Lyset og mørket. Vi skal ha fellesskap med alle mennesker og vise at Jesus er den eneste veien i livet.



## Avdeling ung

SELMA JOYCE OLSEN

# Nysgjerrig på edruelighet (sober curious)

Jeg ble nylig intervjuet i Bergens Tidende i forbindelse med en sak om unge som velger å ikke drikke alkohol. På forhånd var jeg usikker på om jeg skulle si ja til å stille i avisen, siden jeg var redd saken skulle få en moralistisk fremstilling. Jeg var redd saken ville fremstille det som om jeg er bedre enn andre fordi jeg ikke drikker alkohol, noe jeg på ingen måte er. Heldigvis fikk jeg snakket med journalisten og formidlet hva jeg mener, og saken endte opp med å bli veldig fin. Heller enn en moralistisk vinkling, ble saken mer en historie om hvordan jeg lever med og forholder meg til livet som avholds. Jeg mener det er viktig at å være avholds ikke blir en moralistisk sak. Det vil være vanskeligere å inspirere andre til å ikke drikke, dersom noen ser på det som noe uoppnåelig og noe bare mennesker med ekstrem selvdisiplin kan klare. Slik er det jo ikke.

Dette prøvde jeg å få frem i intervjuet: Jeg opplever det ikke som spesielt vanskelig å ikke drikke alkohol, heller tvert imot. Jeg syns ikke det lukter godt, jeg syns ikke det smaker godt (ja, jeg har faktisk smakt litt på leppene en gang), og jeg synes ikke ettervirkningene av alkohol virker spesielt appellerende. Jeg kan også se for meg at rusen som alkohol gir kan være tiltrekkende, og jeg er heldig som ikke har opplevd den før og ikke «vet hva jeg går glipp av». Derfor er det en lett sak for meg. Jeg må huske at jeg har et veldig heldig utgangspunkt, sånn sett. Fordi jeg er samtidig veldig klar over at å droppe alkoholen ikke nødvendigvis er like lett for andre, spesielt dersom man faktisk syns det smaker og lukter godt, har utviklet en vane for å drikke alkohol eller kanskje til og

med har utviklet sykdom eller avhengighet knyttet til alkoholforbruk. Dette tror jeg er ekstremt viktig å tenke på i formidlingen av avholdslivet: det som tilfeldigvis er veldig lett for meg, er ikke nødvendigvis like lett for andre. Her tror jeg det er viktig å være ydmyk.

Det jeg imidlertid har blitt overrasket over de siste årene, og særlig etter at artikkelen i BT ble publisert, er hvor mange som har blitt mer positive til å drikke mindre eller droppe helt å drikke alkohol. Tidligere måtte jeg ofte forklare hvorfor jeg ikke drakk, mens nå blir jeg ofte bare møtt med «wow, så deilig da», eller «ah, jeg skulle ønske jeg ikke drakk alkohol heller». Det har altså skjedd et enormt skifte i holdningene til de rundt meg når det gjelder alkoholkonsum.

Min teori er at det kommer av flere ting: den ene er at jeg har blitt eldre. Drikkepresset i min aldersgruppe, og kanskje i miljøene jeg vanker i, er ikke like sterkt som da jeg var yngre. Jeg er også heldig med at de fleste som kjenner meg vet at jeg ikke drikker og ikke spør om det lenger.

Den andre tingen jeg tror dette kommer av, er at det har blitt trendy å være såkalt «sober curious» (edru-nysgjerrig), og trenden «damp lifestyle» (livsstil som innebærer å drikke mindre alkohol). Både på Tik Tok, Instagram og ellers i samfunnet virker det som at dette snakkes mer og mer om. Kanskje har det med at helsedirektoratet har kommet ut med nasjonale råd om å kutte ut alkoholen helt? Uansett hva det kommer av, så merker jeg det på menneskene rundt meg. Flere venner har kommet til meg etter at jeg var i BT og sagt at de lukter på en mer avholds livsstil. Andre har hatt «hvit måned» (å være avholds i én måned) som et prøveforsøk, og likt det så godt at de har fortsatt å holde seg unna alkohol. Andre drikker mindre og merker at det er deilig å slippe bakrusen. Bergens Tidende har også hatt flere saker om folk som velger å ha et lavere alkoholforbruk i tiden etter at artikkelen kom ut, den siste der en student skriver at hun skal gå 100 dager uten å drikke alkohol som følge av at hun er blitt «sober curious». Hun oppfordrer andre til å bli med på utfordringen.

På fredag hadde jeg fest hjemme hos meg, der jeg på forhånd ble spurt av et par av gjestene om det kom til å bli alkohol der eller ikke, og hvorvidt de skulle ta med alkohol eller la være. Jeg svarte at det hadde jeg ikke gitt noe informasjon om på forhånd, så jeg visste ikke hva folk hadde tenkt og hvorvidt det kom til å være noen som drikker eller ikke. Den ene venninnen min sa at hun skulle prøve å være edru denne kvelden og var litt nervøs for det, men jeg sa at dersom noen andre skulle drikke så skulle uansett ikke jeg drikke, så hun var ikke alene. Dette sa hun var betryggende. Da gjestene kom og festen var begynt, så var det faktisk ingen som hadde tatt med noe alkohol. Jeg sa til en venn på slutten av festen at jeg var litt overrasket over at ingen hadde tatt noe med seg, og da fikk jeg til svar at hun syntes det var så deilig å komme til meg, fordi da visste hun at det i hvert fall ville være aksept for å ikke drikke alkohol. Der jeg før kunne tenke at folk ville synes det var kjedelig dersom man ikke drakk eller tilbudte alkohol, virker det nå som at folk synes det er deilig og fint å ha arena der de kan få slippe. Dette er et interessant og positivt skifte, og tyder på at det ikke er så uoppnåelig å droppe alkoholen som folk kanskje har trodd og følt tidligere.



Link til artikkelen i Bergens Tidende: <https://www.bt.no/btmagasinet/i/gE9eRA/livet-er-blitt-bedre-og-goeyere-uten-alkohol>

Link til artikkelen av studenten som er «sober curious»: <https://www.bt.no/btmeninger/debatt/i/on5Gnj/ho-har-funne-noekkelentil-god-soevn-fin-hud-og-meir-pengar> (først publisert i studentavisen Studvest).



Ingrid Risan kommer fra Ulsteinvik og jobber med sosiale medier. Hun synes det er fint å være edru på fest.  
FOTO: HEIDI DITLEFSEN / NRK

## Ingrid (25) drikker nesten ikke alkohol: – Kult å være med å normalisere det

Gjennom enkle grep har hun kuttet alkoholinntaket. Håpet hennes er at det skal bli ok å si høyt at man ikke vil drikke, uten at det får konsekvenser.

Du har kanskje hørt om sober october, dry january, sober curious og mocktails. Og nå: damp lifestyle.

Flere mener at det har blitt sosialt akseptert å drikke mindre alkohol og Vinmonopolet har aldri solgt mer alkoholfritt.

**– Jeg blander vinen med blandevann og lager mimosa og det håper jeg flere tør å gjøre, sier 25-år gamle Ingrid Risan i Kristiansand.**

Hun er en av flere unge Tiktokere som promoterer å ta et glass vann mellom hver alkoholholdig drikk, eller kun drikke mocktails eller «liksomdrinker».

### Alkoholfritt er blitt kulere

I starten av 20-årene begynte Risan å drikke vann med bobler på fest mellom ølene.

I fjor la hun ut en video på TikTok for sine 4,700 følgere, der hun forklarte at hun ville begrense alkoholen en stund.

**– Jeg syns det er kult å være med å normalisere det å drikke mindre eller å ikke drikke i det hele tatt, sier hun.**

Med TikTok vil Risan påvirke andre ungdommer som kanskje ikke tør si nei.

– Det må bli ok å si høyt at i dag vil jeg ikke drikke, uten at man må finne på en unnskyldning, eller at folk skal slutte å invitere på fest, sier hun.

Selv mener hun at hun har lært mer om alkoholskader på sosiale medier enn på skolen.

– På sosiale medier kommer det mye fakta frem når det er noe som trender. Og når det kommer fakta på TikTok tar vi det lettere til oss, for det er jo der vi unge er, forklarer hun.

### Gi håp om å leve alkoholfritt

Wenche Bjørkevoll i Stavanger er tørrlagt alkoholiker på tiende året.

Hun lager innhold på TikTok for å fremme en edru livsstil.

– Jeg tror absolutt at damp lifestyle har noe for seg. Man drikker færre enheter og neste dag føler du deg mer pigg, sier Bjørkevoll.

Hun legger vekt på at det er en forskjell mellom dem som har et alkoholmisbruk og de som vil drikke mindre for helsens skyld.

– **Jeg vil gi et håp til de som strever med det samme som jeg gjorde. At det er en vei ut av et alkoholmisbruk, sier Bjørkevoll.**

– Kunne du levd etter denne modellen?

– Nei, og jeg tror ikke de som velger damp lifestyle er alkoholikere. Fordi en alkoholiker klarer ikke å ta bare det ene glasset, sier hun.

### Startet med internasjonale profiler

«Damp lifestyle»-fenomenet kan minne om NoLo-trenden som handler om å ikke drikke alkohol (No) eller alkohol med lav alkoholprosent (Low).

– Internasjonale influensere har kastet seg på trenden, deriblant den amerikanske TikTokeren @Hana Elson som ifølge internasjonale medier satte fart på fenomenet, sier generalsekretær Ragnhild Kaski i alkovevttorganisasjonen Av-og-til.



Ingrid Risan bruker sin TikTok plattform til å promotere en mer edru livsstil.

Hanna Elson har 47,700 følgere på TikTok og «damp lifestyle» er et hyppig tema.

Kaski sier at de ser på mengden videoer som produseres i sosiale medier at trenden vokser.

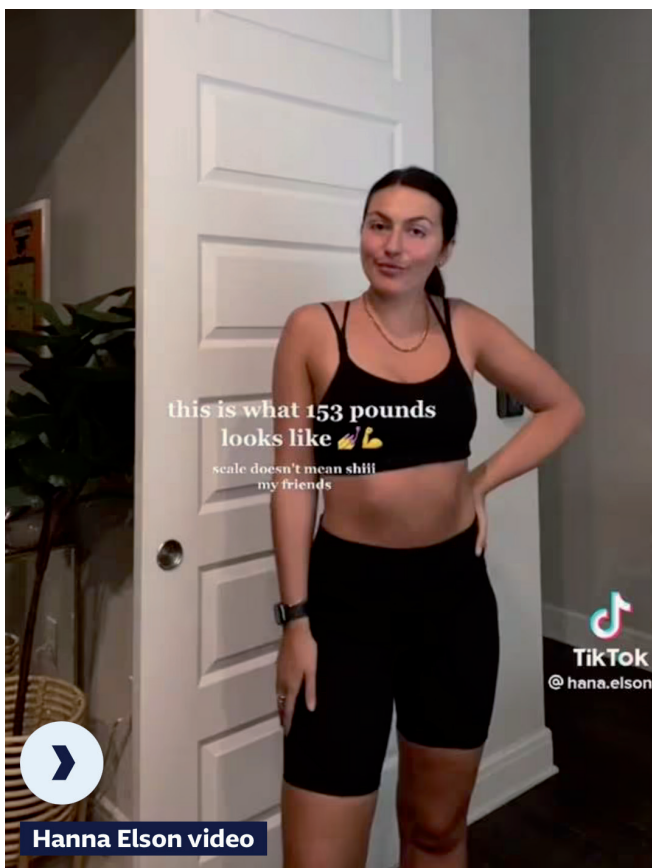
– Vi har sett over flere år at ulike trender som handler om å redusere alkoholkonsumet har kommet og gått, men jeg har troen på slike livsstilstrener som denne, sier hun.

### Avholdskjendiser og Super Bowl

Ølmerket Heineken USA betalte 7 millioner dollar for en 30 sekunders reklame for alkoholfritt øl, som ble vist under Super Bowl. Dette er den første alkoholfrie ølreklamen som er vist i Super Bowl på 34 år. En talsperson for Heineken sier til Forbes at de vil nå et yngre publikum som lever mer edru.

Sangeren Jessica Simpson gikk offentlig ut og snakket om at hun ble edru i 2017. Hun fremsnakker en edru livsstil i sine sosiale medier.

«I was killing myself with all the drinking and pills,» skriver hun på Instagram.



Damp lifestyle begynte i stor grad med TikToker Hanna Elsen fra USA. Hun drikker fremdeles med måte og snakker om det på sin kanal.



Jessica Simpson fortalte at hun var edru på TikTok

Også sangeren Demi Lovato feiret seks års edruskap nylig. Hun har vært ærlig om sine opp- og nedturer med alkohol til media.

### Vinmonopolet aner holdningsendring

Tall fra Vinmonopolet viser at salget av alkoholfri drikke har doblet seg på fem år, og det øker.

– Så det er kanskje en holdningsendring vi ser, sier leder for forretningsutvikling, kategori og innkjøp Ann Kristin H. Bakkeng.

Hun sier at de ser at det kommer flere unge kundegrupper til, som kjøper alkoholfritt.

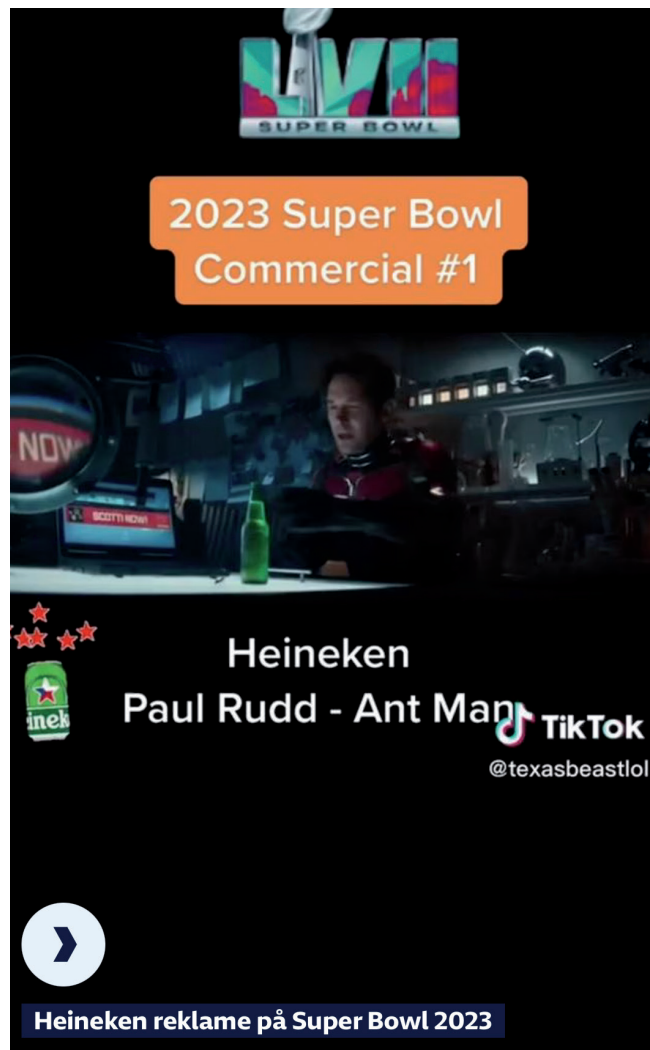
Ungdata 2023 viser at 27 prosent av de mellom 15 og 25 velger alkoholfritt.

### Forebygge alkoholisme

Fagfolket hyller at alkohol er et tema i sosiale medier.

– Det er positivt å ha motefenomener rundt det å drikke forsvarlig. Nå kommer denne hvor det er trendy at man kan drikke på en annen måte enn å binge, sier Jørgen G. Bramness, seniorforsker ved avdeling for rusmidler og tobakk ved Folkehelseinstituttet i Oslo

Han trekker linjer til oppmerksomheten som kom rundt «dry januar».



Heineken reklame på Super Bowl 2023

– Så kommer denne som oppfordrer til at vi ikke trenger å kutte alkoholen helt ut, men drive med «mindful drinking», sier han.

Han peker på at ungdom ofte drikker veldig mye når de først drikker.

– For de som har risiko for alkoholproblemer så kan dette kanskje virke forebyggende på å miste kontrollen, sier Bramness.

Kilde: NRK.no

### Råd for å lykkes med hvit måned

- Legg til rette for aktiviteter som ikke inneholder alkohol.
- Allier deg med noen. Det er enklere og morsommere jo flere som er sammen om prosjektet. Kanskje kan det bli en gøy konkurranse?
- Skal du et sted hvor det serveres alkohol, tenk på forhånd over hvordan du kan motstå. Da blir det enklere å holde seg til planen.
- Blir du tilbudt alkohol, vær klar og tydelig fra starten av. Da er risikoen for å vakle/at folk skal forsøke overtale deg mindre.
- Det finnes flere apper og tester for alkoholforbruk som kan gi motivasjon.

Kilde: Alkoveitorganisasjonen Av-og til



# Alkohol og hjernen vår

I denne artikkelen held Torgunn Søyland Skoglund fram med å peika på kva innverknad alkohol har på hjernen vår. Første del stod i nr 3/2023.

**Alkohol er det psykoaktive stoffet som er mest brukt i heile verda  
Ca. 2 milliardar brukar det i løpet av eit år  
I flg WHO er alkohol årsak til meir enn 200 ulike sjukdommar**

I følge ein studie som er publisert i «Tidsskrift for studier på alkohol og narkotika», har ungdom som drikk mykje, større fare for å oppleve kvit substans i hjernen. Det tyder at leidningsnettet i hjernen blir forstyrra. Dette er eit større problem for ungdom enn for vaksne.

Ein studie som er publisert i tidsskriftet Addiction (avhengighet) er det funne at ungdom som drikk mykje, har større fare for å utvikle angst og depresjon enn dei som ikkje drikk mykje.

I følge CDC, senter for sjukdomskontroll, har ca 7,4 millionar ungdommar mellom 12 og 20 år drukke alkohol ein måned i 2019. 4,3 millionar har drukke fem drinkar eller meir på ein gong.

Sjansen for å utvikla alkoholmisbruk aukar med kor mykje og kor ofte ein drikk.

Føtalt alkohol spektrum-forstyrning (FASD) er ei gruppe av tilstandar som kan oppstå hos born som er utsette for at mora drakk i svangerskapet. Dette kan føre til ei rekkje med fysiske, kognitive og oppførselsrelaterte vanskar som kan ha livslang verknad. Her er nokre fakta om denne tilstanden.

FASD er den leiande, kjende årsaka til neuroutviklingsliding og den er fullt mogeleg å unngå.

Ifølge CDC har 1 av 20 born i USA vorte eksponert for alkohol i svangerskapet og kan ha FASD.

Kor ofte denne tilstanden oppstår, varierer med folkesetnaden ein undersøker, og kva slags diagnosekriterier ein brukar. Men ein kan gå ut frå at mellom 1 og 5 % har denne tilstanden.

FASD kan føre til ei rekkje med fysiske og utviklingsmessige problem. Mellom dei er forandringar i ansiktet, dårleg vekst, kognitive vanskar og vanskar med å oppføre seg vanleg.

Folk med FASD kan ha vanskar med minne, merksemd, dømmekraft og det å ta ei avgjerd. Dei kan også kjempe med læring, sosial evne og kommunikasjon.

FASD er ein tilstand som varer heile livet. Born med dette problemet kan trengje støtte og hjelpemiddel

over lang tid for å takle symptoma og leve fullverdige og produktive liv.

Utbreiing av FAS, føtalt alkohol syndrom i den generelle folkesetnaden i USA er rekna til å vera 1- 5 av 1000 fødte barn, Utbreiinga av FAS er større mellom urfolk der raten kan vera så stor som 5-9 av 1000 fødsler.

FAS kan vera årsak til ei rekkje tilstander. Mellom dei lærevanskar problem med oppførselen, vanskar med å følgje med i timen og fysiske avvik. Menneske med FAS har risiko for mentale helsevanskar mellom anna depresjon, angst og rusmisbruk. FAS kan også føre til problem med sosialisering, kommunikasjon og det å takle kvardagslivet. Problem kan også oppstå i arbeidslivet. Difor treng dei som har FAS støtte på arbeidsplassen. Familiar som har barn med denne diagnosen, kan ha det vanskeleg, og kan få trøbbel med å få støtte til barnet sitt.

Den livslange økonomiske støtta til eit menneske med denne diagnosen kan koma opp i 2 til 4 millionar dollar. Desse kostnadane inkluderer helsehjelp, utdanning og yrkesretta støtte. Dessutan vedvarande støtte til den ramma og familien. Tidleg inngriping kan vera med på å minke skadeverknadane og redusere kostnadane i det lange løp.





## BedreUten tester: Torggata botaniske

Torggata Botaniske har lenge vært i kikkerten vår, rett og slett på grunn av ryktet om en god alkoholfri meny og en unik atmosfære. BedreUten måtte derfor ta turen innom.

Et lite steinkast unna Youngstorget finner du en intim, grønn oase midt i den hektiske storbyen. Idet du går inn i Torggata Botaniske trer du inn i et frodig lokale, med yrende planteliv og stilig interiør. Stemningen er lun og koselig. Bak disken møter vi bartenderen, Malwina, som tar oss imot med et stort smil.



«En drink skal både lukte og smake godt, i tillegg til å se innbydende ut. Den skal rett og slett appellere til alle sansene for å være en skikkelig god drink. Vår daglige leder legger inn en enorm innsats for å skape den perfekte menyen. Den er alltid gjennomtenkt og helhetlig» forteller bartenderen begejstret.

Torggata Botaniske er kjent for noen av byens beste drinker, inspirert av klassiske cocktails med en helt egen botanisk vri. Alt blir laget med ferske ingredienser og botaniske elementer, satt sammen for å gi den beste smaksopplevelsen. Her har de tenkt på alt – balanse i smak, lukt og ikke minst presentasjonen.

Dette gjelder selvfølgelig også den alkoholfrie delen av menyen. Torggata Botaniske er kjent for farlig gode mocktails, og på sesongens meny finner vi fire ulike typer.

«De smaker veldig friskt og ser skikkelig innbydende ut. Det er jo viktig at mocktailene på lik linje med cocktails appellerer til flere sanser.»

### Mocktails på menyen

Vi smakte like greit på alle fire når vi først var i gang, og kan bekrefte at mocktailene alene er verdt turen.

**Basilus**, er en basilikumbasert mocktail som ifølge Malwina er bestselgeren på menyen. En drink med deilig duft av fersk basilikum og en herlig, frisk grønnfarge – en myk, lett og delikat drink.

Vi holder oss i det grønne hjørnet med **Fizz Fuzz**, som med en perfekt balanse mellom tropisk, syrlig og leskende er uten tvil en av BedreUten sine favoritter!





(Brasilius til venstre og Fizz Fuzz til høyre)

### En alkoholfri trend

De siste årene har det vært en økende etterspørsel etter alkoholfri drikke, spesielt blant unge. Alkoholfritt har definitivt blitt mer populært enn tidligere, noe som har gitt mer spillerom for de som ønsker å delta sosialt, men ikke ønsker å konsumere alkohol.

«Det er inkluderende med gode alkoholfrie tilbud på menyen. Det gir mer rom for alle å bli med, uavhengig av om man kan eller ønsker å drikke. I tillegg er det alltid lurt med et avbrekk fra å drikke alkohol hele kvelden. Vann kan fort smake kjedelig, og da er jo en mocktail helt perfekt. I tillegg er det mye mer økonomisk med mocktails» sier hun entusiastisk.

På Torggata Botaniske sin meny finner du totalt 10 ulike alkoholfrie drikkevarianter, alt fra øl, kombucha til fargerike mocktails. Prisene strekker seg fra 40 til 90 kroner.

«Det bestilles en del alkoholfritt, men det er faktisk ikke så mange som forventer at vi har et såpass godt utvalg. De fleste blir skikkelig positivt overrasket!»

Mens deilig musikk strømmer ut av høyttalerne, tar oasen stadig imot nye besøkende som ønsker å slukke tørsten. Vårt besøk er over for denne gang, men vi kommer garantert tilbake!

Kilde: bedreuten/Juvente

Det lukter deilig jordbær av neste drink, **Rhuberry**. Ingredienser som rabarbra, sitron og jordbærkombucha fra eksepsjonelle Empress gjør denne til en hit. Vi blir fortalt at denne skal ha et snev av lakrissmak, uten at noen i gruppe klarer å fange opp dette. Uansett en deilig drink, perfekt i sommervarmen.

Pyntet med kokosflak, fersk kaffirlime og roseblad er **Citronella** kanskje den mest fancy mocktailen vi får servert? Basert på ingredienser som sitrongress, lime, roselimonade med kokos- og litchiskum får du en drink med deilige tropiske assosiasjoner. Aromatisk, frisk og floral – anbefales på det sterkeste!

Torggata Botaniske er det vanskelig å se forskjellen på en cocktail og en mocktail, noe som i stor grad bidrar til å hviske ut skillet mellom de som drikker og ikke.

«Det er vanskelig å se forskjellen på drinkene med og uten alkohol, og det er kanskje fint. Da slipper man spørsmålet om hvorfor man ikke drikker, eller man trenger ikke å føle seg utenfor slik man kanskje gjør med vann eller brus. Man kjøper seg ofte en drink fordi det er ekstra festlig, og det samme skal gjelde for mocktails. De skal være spennende og innbydende, for å gi den gode stemningen en drink med alkohol gir» forteller hun ivrig.



(Citronella til venstre og Rhuberry til høyre)



## Avdeling Bibel og bønn

MAY BRITT RØYRVIK

### «For det som har hendt, er kome frå meg.»

Overskrifta er eit utsagn henta frå 1. Kongebok 12, 24. Det er siste setninga i eit svar til kong Rehabeam, sonen til kong Salomo. Det var gudsmannen Sjemama som bringa fram budskapet om at Rehabeam ikkje skulle lata sine 180 000 utvalde krigarar gå i strid mot Israels-riket for å vinna kongedømet attende. «For det som har hendt er kome frå meg,» sa Herren. Det heile var eit resultat av kong Salomo si avgudsdyrking.

Me har lett for å tenkja at alt som i våre augo går oss vel, kjem frå Herren, medan det motsette ikkje kjem frå Han.

Guds ord viser oss noko anna. Gong på gong tillet Herren at vonde hendingar skjer.

1. Kong 13, 26: «Det er den gudsmannen som trassa Herrens ord. Difor let Herren løva ta han, og ho har rive han i hel, etter det ordet Herren hadde tala til han.» Kvifor handlar Gud slik? kan me spørja oss. Gud er heilag, allmechtig og han har all makt i himmel og på jord!

Han er i går og i dag den same, ja til evig tid. Mange meiner me må sjå Guds ord ut frå det tidspunktet og dei omstenda det er skrive i.

Nei, ordet er like gjeldande i dag som frå fyrste skapelsesberetninga av. Sanningane er dei same i 2024 som frå opphavet.

«Eg er vegen, sanninga og livet», seier Jesus om seg sjølv. Ved å halda fast på Guds ord som den einaste rette læra, kan me unngå det som i våre augo fører oss til fall.

Du og eg er lys og salt i ein forråtna verden. Berre ved å halda oss nær til Jesus vil lyset vårt skina klart, i motsett høve vil me som salt missa krafta. Me må leva opne og ærlege liv innfor ein nådig og tilgjevande Gud. Jesus har gjort alt ferdig på Golgata kors. Det kan ikkje gjerast meir fullkoment. Det handlar om å ta imot Frelsaren, redningsplanken for verda. Salt hindrar forråtnelse, så ver ved godt mot!

Møt menneske der dei er, på den måten dei treng å verta møtt. Gud vil alltid syta for dei rette øyeblikka for slike møtepunkt. Legg vekk dine fordomar om korleis og korhen desse møta kan finna stad. Jesus møtte folket der dei var. «Det er ikkje dei friske som treng lækjedom, men dei sjuke» Det er, kan henda, utanfor våre tradisjonelle felleskap dei fleste ventar og lengtar med forventning på oss.

Sjå med optimisme og glede fram til møtepunkt med menneske og heimar som treng Gud og oss meir enn nokon gong. Alle treng ei kjærleg hand.



# Himmelske Fader, herleg utan like

Det er sikkert fleire enn eg som har vakse opp med denne salmen som Elias Blix skreiv i 1896. Eg hugsar at han gjerne vart brukt som bordvers, og som liten såg eg tydeleg for meg dei små ravnungane som ropte etter mat og syntes det var eit morosamt syn samanlikna med dei rolege og beherska vaksne folka som sat rundt bordet og skulle eta.

Elias Blix er ein av våre største salmediktarar. Han var fødd i Gildeskål i Nordland 24. februar 1836. Han var

prest, professor i hebraisk og kyrkjestatsråd i Johan Sverdrup si regjering frå 1884-1888. Mange av salmane til Blix hentar bilde sine frå Johannesevangeliet, og han nyttar ofte bilde frå norsk natur. I tillegg til å skriva eigne salmar, omsette han og mange salmar til nynorsk. 51 av salmane hans er å finna i Norsk Salmebok. For sin store samfunnssteneste, blei Elisa Blix utnemnd til riddar og kommandør av St. Olavs orden.

**Himmelske Fader, herleg utan like!  
Til alle stader når ditt store rike.  
Stjerner du styrer og alt liv som yrer,  
alt ned til mauren i mold.**

**Ramnungar ropar, Og du giv deim mette.  
Hungrende hopar Til ditt bord vert sette:  
Alt giv du føda, Signar landsens grøda,  
Sender oss solskin og regn.**

**Mannsbarnet ville du i nåde verna,  
miskunn og milde tér du oss så gjerna,  
fører som Fader fram i lange rader  
borni du vann ved din Son.**

**Sonen du sende Som vår Frelsar trugen.  
Alle som vende heilt til honom hugen,  
deim han òg frelsar og som sysken helsar,  
leier deim fram til ditt fang.**

**Fader, du sæle, høgt i himmel-stova!  
Med barnemæle me ditt namn vil lova.  
Takk, at du ville med ein faders milde  
taka oss til dine born!**



# Vannprosjekt støttet av Det Hvide Bånd

Det hvite bånd støtter et misjonsprosjekt i regi av Evangelisk Orientmisjon i India.

Målet for dette prosjektet er å lage flere brønner som gir rent drikkevann til mange mennesker.

Om prosjektet har vi fått vite at det er et stort behov for rent drikkevann, da mange landsbyer får vannet sitt fra åpne brønner, samt brønner som er så grunne at de blir infisert av overvannet.

De har de siste 2 årene bygd 17 brønner for håndpumpe. De lager de fleste for håndpumpe, siden dette gir mindre vedlikehold. Og de kan settes opp uavhengig av strøm.

De har lokale samarbeidspartnere som identifiserer behovet, slik at de har kontroll over hvor brønnene er og at behovet for en brønn er reelt.

Hver pumpe inkl. borehull ligger på i snitt Kr. 14 000,- og de har planer om oppstart av nye vannprosjekter i januar-februar 2024.

Det Hvide Bånd har i 2023 gitt støtte til å kunne bore 2 nye brønner i 2024.



## Hjertelig takk

Vi har startet på et nytt år med nye muligheter, vil ønske dere alt godt for 2024. Jeg er Helga Kringlebotten Ingebrigtsen og ble valgt til kasserer for det Hvite Bånd på Landsmøtet i september. Jeg overtar oppgavene etter Marit Langeland som har hatt dette vervet i mange år. Takk til Marit for godt arbeid.

Jeg vil takke dere som støtter Det Hvite Bånds arbeid med pengegaver, forbønn og omtanke, og dere som er med i spleiselaget for brønn til de som trenger rent vann. Vi har nå sendt penger til å bygge to brønner i India.

Hilsen  
Helga K. Ingebrigtsen  
Kasserer



### Gaver

Klepp forening 3000,- til Brønn i India – 3000,- til Det hvite bånd

## Slutt på fasttelefon på landskontoret

Vil med dette informere om at vi ikke lengre bruker fast- telefonnummeret 23214537 på landskontoret.

Det var i utgangspunktet ikke planlagt å slutte å bruke det, men Telenor har ved en feiltagelse flyttet vårt nummer til seg, og det er ikke så enkelt å få åpnet det igjen. Etter å ha snakket med både Actis og Phonero, der vi er kunde, har vi funnet ut at den beste løsningen er å bare ha ett mobilnummer. Det er flere gode løsninger her som vil fungere bedre.

**Vi har det samme mobilnummeret som tidligere: 405 09 305**





# Det Hvide Bånd - en rusfri verden

«for Gud, heim og alle folk»

Det Hvide 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 Olafafondet.

Medlemsregistrering og innkreving av kontingent skjer her. Landskontoret har telefontid 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

Vi er godt inne i 2024, allikevel vil jeg benytte anledningen til å ønske alle medlemmer et riktig godt nyttår. Regjeringen slutter opp om hovedprioriteringene i Nasjonal alkoholstrategi og Verdens helseorganisasjons globale mål om 20 prosent reduksjon av skadelig bruk av alkohol innen 2030. For å nå dette kreves det en betydelig innsats. La året 2024 være året hvor vi får med mange flere frivillige i dette viktige arbeidet.

**Den 5. desember 2023 holdt Actis sin årlige desemberkonferanse.** Konferansen handlet om hvordan digitalisering og kunstig intelligens vil påvirke rusfeltet. Actis hadde invitert et sterkt lag av foredragsholdere for å dele sitt syn på potensialet til kunstig intelligens (KI) på rusfeltet.

**Lederkonferanse 2024:** Det vil i år arrangeres lederkonferanse høsten 2024. Konferansen vil kombineres med et besøk på Riisby for omvisning

der, og for å få se og oppleve hvordan den nybygde institusjonen har blitt. Vi håper du blir med på dette arrangementet.

**Medlemskontingenten 2024** er sendt ut i disse dager. Medlemskontingenten er et viktig tilskudd for vårt arbeid.

**Årsmelding 2023** Fristen for å levere inn årsmeldinger for 2023 var 1. mars.

**Vippsbetaling:** Vipps tar nå betalt for sine tjenester. Dersom du allikevel velger å betale eller støtte via Vipps så husk å spesifisere med medlemsnummeret ditt slik at regnskapsansvarlig vet hvem betalingen kommer fra.

En vårlig hilsen fra  
Vigdis Goldin  
sekretær DHB



Velkommen til vår nye nettside:  
**[www.hviteband.no](http://www.hviteband.no)**

## Vil du bli medlem?

Ta kontakt med landskontoret  
på telefon: 405 09 305  
Eller via vår nettside [hviteband.no](http://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



Stiftelsen

# RIISBY BEHANDLINGSSENTER

## HJERTELOG TAKK FOR ALLE GAVENE

*Vi ønsker med dette å takke alle som har sendt oss gaver i forbindelse med julen 2023*

Bergen Hvite Bånd	kr. 2.400,-
Mosjøen Hvite Bånd	kr. 1.000,-
Tromsø Hvite Bånd	kr. 2.500,-

### Pakker fra:

Kolvereid Hvite Bånd  
Norheimsund Hvite Bånd  
Tørvikbygd Hvite Bånd  
Stord Hvite Bånd

Julegavene fra Hvite Bånd foreninger er noe alle våre pasienter setter stor pris på. Pengegavene prøver vi å forvalte på beste måte slik at det kommer alle pasientene til gode.

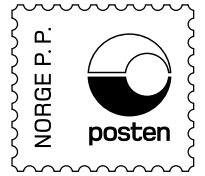
Med hilsen  
Stiftelsen  
Riisby Behandlingscenter

  
Tove Kristin Jevne  
Institusjonsleder

  
Anne-Mette Engeli  
Sekretær

---

Adresse	Telefon	Org.nummer	Bankgiro
Riisby Behandlingscenter Nordsinni 356, 2870 Dokka	61 11 28 00	984 012 721	2075 07 18389
E-Post: <a href="mailto:post@riisby.no">post@riisby.no</a>	Web: <a href="http://www.riisby.no">www.riisby.no</a>		



I det fjerne jeg skuer et underfullt syn  
som griper mitt hjerte med makt,  
for jeg skuer det gamle, ærverdige kors  
der hvor synderes dødsdom ble lagt.

Ref:

Til det gamle, ærverdige kors,  
til det mektige kors vil jeg fly,  
og på kne ved dets blodstenkte fot  
søke nåde og frelse på ny.

Dette gamle, ærverdige kors bar engang  
min synd og min skyld og min skam.  
Med forbannelsens vredessky over seg bar  
dette kors Guds uskyldige Lam.

Dette gamle, ærverdige kors stråler frem  
med en skjønnhet så underfull stor.  
For på dette jeg skuer Guds kjærlighets glød  
sprede lysglans og fred over jord.

Dette gamle, ærverdige kors skal for meg  
tenne lysning i dødsskyggens natt.  
For Guds domstol engang og en evighet lang  
skal det være min sang og min skatt.

