



Det Hvite Bånd

114. årgang nr. 2 2024



God sommer!

Leder

Av: Brit Kari Urdal, redaktør



*"Den blomstertid nå kommer
med lyst og glede stor,
den kjære, lyse sommer
da gress og grøde gror.
Nå rører solens armer
ved alt som før var dødt,
de blide stråler varmer
og alt på ny blir født."*

Blant broderfolket vårt i Sverige er dette ein mykje brukt salme. Ja, det er ei herleg tid me går i møte, og det er gledeleg at dei fleste delane av landet alt har fått smaka på sommartida i form av sol og varme dagar. "Sommer og sol utan alkohol" er overskrifta på landsleiar, Oddrun Småbrekke, sitt innlegg i dette bladet. Og det er vel eit utsegn som det ikkje er vanskeleg å vera samd i. I parkar, på strender og fellesområde skulle det vera naturleg at det var trygt og hyggeleg for alle, både store og små, og ferdast. I dette bladet er det i fleire artiklar fokus på kokain. Det er alarmerande at bruken av dette rusmiddeleg aukar, særleg blant unge. For mange er dette døra inn til andre og sterke narkotiske stoff. I ein artikkel frå Actis får den nye helseministeren konkrete utfordringar for arbeidet sitt framover. Jan Christian Vestre kom frå Næringsdepartementet, og Inger Lise Hansen, generalsekretær i Actis, oppmodar han sterkt til å ikkje ta med seg næringspolitikken inn i arbeidet med ruspolitikken: "Rusfeltet trenger sårt politisk styring og handlekraft. Vi vil utfordre Vestre til å ikke la markedskretene råde, men å ha mot til å ta beslutninger som setter folkehelse, mangfold og kvalitet i førersetet."

Ein riktig god sommar med fred og glede!

Brit Kari Urdal



NB! FRIST TIL NESTE BLAD

15. juni 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

Vipps: 636558

LANDSKONTOR: Mob. 405 09 305

Telefontid mandag - torsdag 10.00–14.00:

Sekretær Vigdis Goldin

E-post: landskontoret@hviteband.no

REGNSKAP:

Jasmin Bratic.

E-post: jasmin@actis.no

Redaktør:

Brit Kari Urdal

Alt stoff sendes til Landskontoret:

britkariurdal@gmail.com

PRODUKSJON

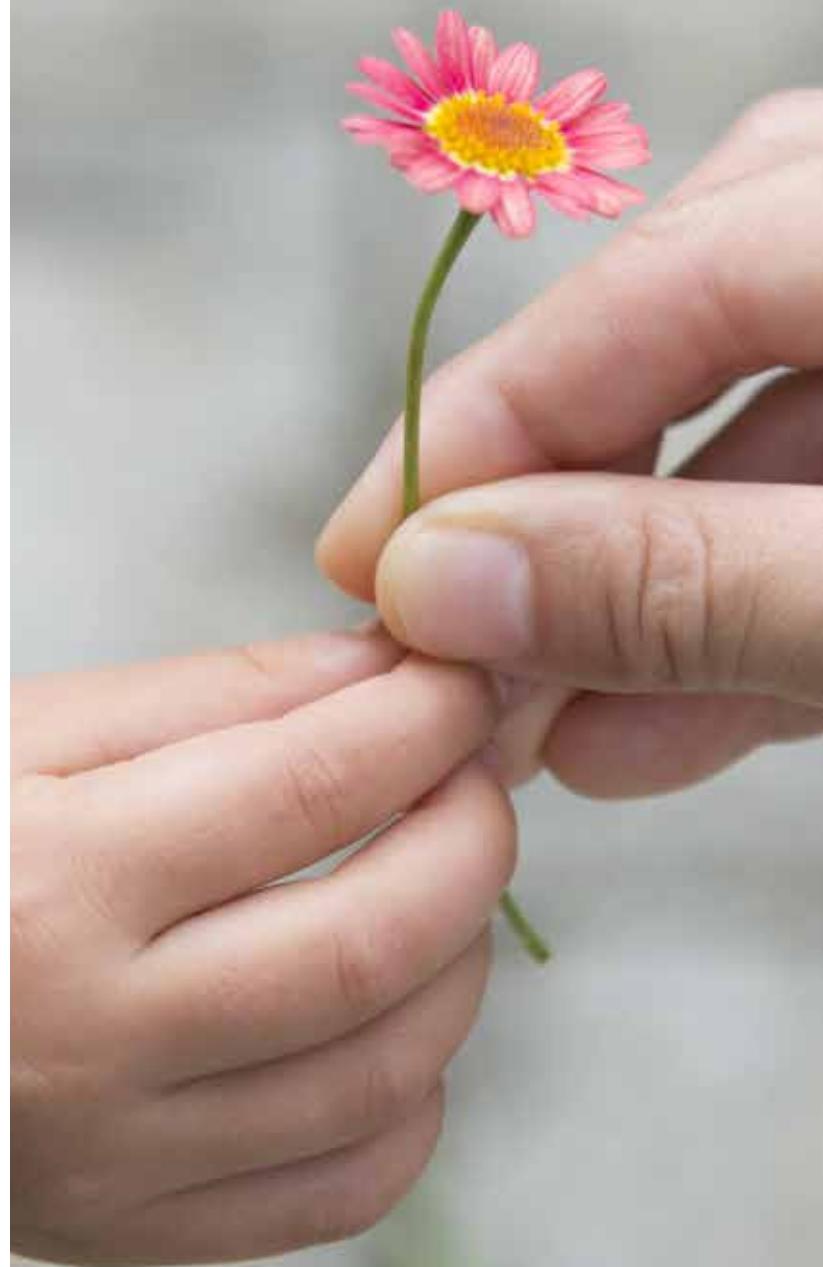
Design og trykk: Karmøy Trykkeri AS

Oppslag: 1100

Framside: Adobe Stock

Innhold

Landsleder hilsen	4
Regjeringen må ta grep	6
Andakt.....	8
Kokainbruken blant unge.....	10
Barnesider 6-12 år.....	11
Leder DHB Ung	14
Ungdom over 13 år	15
Politiet slår sjeldnere ned på kokainbruk	16
Verdighet for rusbrukere	18
Tre rusutfordringer til Jan Christian Vestre	20
Hei alle bønesystre.....	22
Kretsmtøte i Bjørgvin krets	23
Avdeling Utdanning	24
Avdeling Bibel og bønn	26
Dagens salme	27
Vervekampanje	28
Takk og gaver	29
Hilsen fra landskontoret.....	30
Innbydelse til Lederkonferanse	31





Landsleders hjørne

ODDRUN SMÅBREKKE, LANDSLEDER

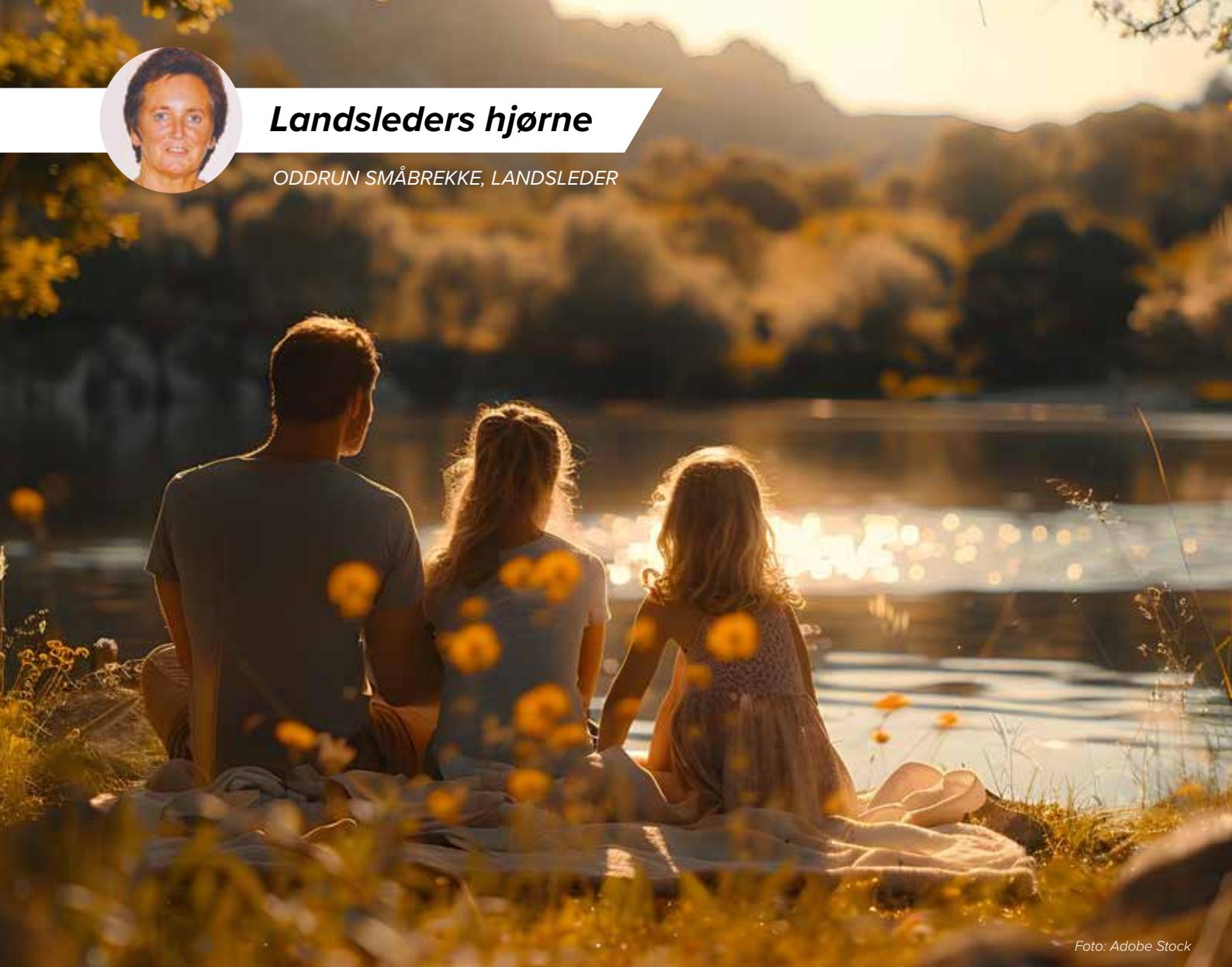


Foto: Adobe Stock

Sommer og sol uten alkohol!

Dette er slagordet i Det Hvite Bånd sin sommerkampanje. Om sommeren blir det ofte brukt mer alkohol enn vanlig, og det bidrar til økt belastning for barn og familier. Sommerferien er et høydepunkt i året som spesielt barna har mange positive forventninger til.

Bruk av rusmidler i nære relasjoner eller alkoholbruk på plasser der de oppholder seg, kan skape ulike utfordringer. Det Hvite Bånd ønsker at alle i familien skal få det beste utgangspunktet for at feriedagene skal bli fylte med trygge, gode og alkoholfrie opplevelser. Derfor oppfordrer jeg den enkelte til å velge bort all bruk av alkohol i ferien. Det vil ha en positiv innvirkning på din egen helse og ditt velvære. Du vil være mer tilstede og bidra til at samholdet med familie og venner blir bedre.

Familier med barn må kunne gå ut i ulike parker og på strender uten å måtte forholde seg til ulike utfordringer og dårlige opplevelser med alkoholbruk rundt seg.

Selv om loven sier at det er forbudt å drikke på offentlige steder, som parker, er dette i dag mer eller mindre en «sovende lov» som ikke blir fulgt opp. Offentlige

plasser skal være alkoholfrie slik at enhver kan få oppleve at det er trygt å være der og få slappe av i trygge, positive og inkluderende fellesarenaer.

La oss alle være med å bidra til at de vi er sammen med får en sommer med sol og varme uten alkohol. Vær en god støttespiller og venn!

Gode venner er som solen, de sprer lys og varme. Alle trenger å bli sett og ha gode venner for å ha det godt.

Jeg ønsker dere alle en minnerik og god sommer, der en er til stede for hverandre.

Sommerhilsen fra Oddrun Småbrekke

Drikke heller...

Alkoholfrie alternativ:

Musserende vin:

Drikk heller sparkling tea, for eksempel fra Copenhagen Sparkling Tea Company, eller den alkoholfri musserende vinen Richard Juhlin Blanc de blancs

Hvitvin:

Drikk heller lys kombucha* eller en mindre sot hylleblomstsuft

Rødvin:

Drikk heller kombucha på røde bær, eller en solbær- og eplemost

Cider:

Drikk heller Herrljunga cider med smak av eple eller pære

Hveteøl:

Drikk heller Erdinger Weissbeer alkoholfri

Lager:

Drikk heller Lucky Saint Superior Unfiltered lager, eller Aas Uten

IPA:

Drikk heller Klokk & Co FRIPA

Gin Tonic:

Drikk heller ginISH med tonic, eller Doctor Polidori Cucumber Tonic

Kilde: avogtil.no





I Oslo har det nye byrådet signalisert at de ønsker å oppheve reguleringen som sier at det ikke kan skjenkes før klokka 12 på søndag, helligdager og høytidsdager som 1. mai og 17. mai. Foto: Pexels

Kommunal skjenkebølge: Regeringen må ta grep

**Flere store kommuner med blått flertall er i gang med å liberalisere alkoholpolitikken.
Det er Vårt Land som har satt søkelyset på skjenkebølgen som ruller over landet.**

Frisørsalonger og butikker som «skjenkesteder»

I en rekke norske byer der Høyre og Frp i fjor fikk makt, er frislipper av alkoholpolitikk i gang. Månedene etter valget har flere innført maksimal skjenketid til klokken 03.00. Noen vil også gjøre frisørsalonger og butikker til «skjenkesteder», skriver avisene.

- I Sandnes med nær 84.000 innbyggere får Høyre og Frp på plass at frisører, hudpleiesalonger, kles- og bokbutikker kan få søke om å skjenke øl, vin og brennevin.
- I Larvik er beslektede grep på planstadiet – blant annet åpning for alkoholservering på bibliotek.
- I Oslo skal skjenkebevilling for «handelsbedrifter» snart på høring.

Feil retning

Inger Lise Hansen, generalsekretær i Actis, mener at kommuner undergraver de nasjonale alkoholpolitiske målene om å få redusert alkoholforbruket.

– Utviklingen går i helt feil retning. Nasjonale mål om redusert alkoholforbruk er klare. Og da er det en svakhet med norsk politikk om kommuner kan undergrave målene, sier hun.

Og fortsetter:

- Vi trenger tydeligere nasjonale begrensninger for å unngå at folk møter alkohol i enhver sammenheng og på steder som til nå har vært ansett for å være alkohol-

frie soner. Derfor vil vi utfordre den nye helseministeren til å ta grep og gjøre innstramninger i nasjonalt regelverk. Næringspolitikk kan ikke trumfe helsepolitikk i alkoholspørsmål.

Inger Lise Hansen mener politikerne, i stedet for å fjerne de alkoholfrie sonene, bør sørge for at parker, strender og andre viktige fellesarealer forblir alkoholfrie. Her må familier, barn og unge kunne oppholde seg uten å måtte forholde seg til andres alkoholbruk.

Må redusere den nasjonale skjenketiden til klokken 02.00.

I Bergen er nye alkoholregler ute på høring. Der ønsker byrådet blant annet å utvide salg av alkohol i butikk på påske, pinse- og nyttårsaften til klokken 18.00. I Oslo vil man oppheve reguleringen som sier at det ikke skjenkes før klokka 12 på søndag, helligdager og høytidsdager som 1. mai og 17. mai.

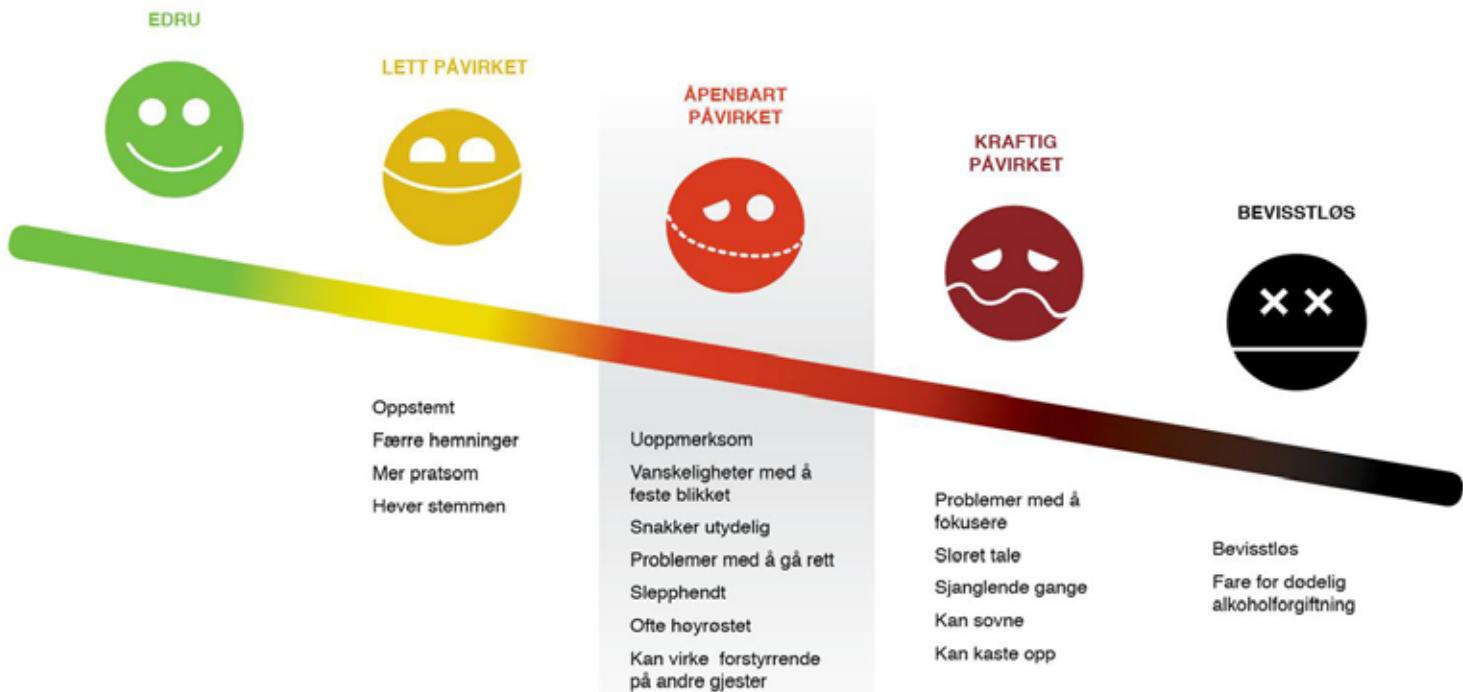
- Kiwi og Rema skal ikke få selge øl til klokken seks på juleaften, og utesteder kan ikke få lov å starte skjenking allerede klokken seks om morgen på 17. mai. Dette er barnas dager, og det må telle mer enn næringsinteresser, mener Hansen.

Hun har også et siste krav:

- Det er dokumentert at det å korte ned skjenketidene fra klokken tre til to på natten fører til mindre vold og gjør utslivet tryggere. Kravet vårt er at regjeringen må redusere den nasjonale skjenketiden til klokken to.

Grader av alkoholpåvirkning

Hvis en gjest er åpenbart påvirket av alkohol, skal han/hun avvises. Husk også hjelpeplikten. Denne oversikten viser sentrale kjennetegn ved ulike grader av alkoholpåvirkning. Oversikten er utviklet for å hjelpe serveringspersonell i å vurdere gjestenes grad av påvirkning.



Helsedirektoratet





Andakt om kvinner

I tiden som fulgte, reiste Jesus omkring og forkynnte i byene og landsbyene og bar fram det gode budskapet om Guds rike. De tolv var med ham, og noen kvinner som var helbredet for onde ånder og sykdommer. Det var Maria med tilnavnet Magdalena, Johanna, som var gift med Kusa, en forvalter hos Herodes, og Susanna og mange andre. Med det de eide, hjalp de Jesus og de tolv. Luk 8,1-3

Vi hører stadig vekk om de 12 disiplene. Peter gjorde slik, eller sa sånn, Tomas tvilte, Judas forrådte, Johannes var Jesus kjær. Og slik nevnes de enkeltvis eller sammen disse 12 som var rundt Jesus hele tiden. Disse 12 mennene som til slutt fikk som hovedoppgave å fortsette å forkynne det budskapet som Jesus hadde med seg til jorden.

Men i dag får vi høre om noen av de viktige medspillerne som var i bakgrunnen og sørget for at disse vandrerne hadde det de trengte. Det å spre budskapet var så viktig at disse 13 mennene måtte få lov til å gjøre det, uten alt for mye trivialiteter som å skaffe penger til mat og drikke, eller hva de nå hadde brukt for. Og ikke overraskende- dette var kvinner.

Jeg opplever stadig vekk at det er en sannhet i at bak enhver vellykket mann, finnes det en sterk kvinne. Og bak enhver vellykket kvinne står....hennes mor.

I dag hører vi om tre navngitte kvinner, Maria Magdalena, Johanna og Susanna, men viktigere så står det også «og mange andre». Jeg antar at de «mange andre» også var kvinner. Og nå ønsker jeg ikke å snakke ned oss menn, altså, men jeg ønsker å fremsnakke kvinnene.

De der fremme hadde ikke kunnet gjøre så mye, hvis det ikke var for de som var der bak og skaffet penger og annet som måtte til for at Jesus og disiplene skulle utføre sin gjerning. Da, som nå, hadde det ikke gått uten de hjelpende hender. Ingen menighet eller organisasjon kan overleve uten disse ivrige hendene som bidrar, hver på sin måte. Og så er det alle disse hendene som til sammen utgjør menigheten.

Tradisjonelt har det jo også vært slik at det har vært menn som har forkjent og gjort det som var synlig og tydelig utad, og kvinnene har trukket i trådene bak. Og jeg passer meg vel for å si at den ene oppgaven er viktigere enn den andre, for det er totalen som blir kirke og menighet. Og det er ikke bare kvinner som har vært bak. Oftere enn vi tenker på så har kvinnene vært den som har vært foran. Men det jeg ønsker å si er at alt fra begynnelsen så var det mange flere enn de 13 som var helt i fronten og som gjorde en innsats for at Ordet skulle komme ut. Og blant alle de var det også en god del viktige kvinner, som Maria, Johanna og Susanna. Og de er nevnt og ikke glemt!

Dere er også viktige medspillere. Hver på deres måte. I misjonen, i menigheten og i avholdssaken er kvinner utrolig viktige. Jeg ser det med egne øyne hver dag på jobb, på Riisby. Mennesker, kvinner og menn, nei, ikke bare mennesker. Det er Mari, Knut, Paul, Stine.. som p.g.a alkohol og rus har fått ødelagt mye av livet, forholdet til sin familie og arbeid. Dere er ikke bare medspillere, men også de som står i 1. linje i kampen for misjon. Og andre steder mot rus.



Husk 12 bønnen!

Det er alltid noen som ber rundt hele verden



Sorteringssamfunnet.

Vi er veldig flinke til å sortere søppel. Restavfall, matavfall og plast. Dessverre er vi også flinke til å sortere mennesker. Ikke bare er vi flinke til det. Vi elsker det! Er du innenfor eller utenfor. Mange lokalsamfunn har blitt ødelagt av stridigheter. Alt fra hvor grenser går, og hvem du støtter, krangel om hvor veien skal gå, til om en er frelst eller ufrelst. Når en står i 1. linjen, så er det vanskelig å fire på prinsipper. Men en ser at ofte blir det mer fruktbart å gå i dialog, enn i angrep og forsvar. I komedien Jeppe på Bjerget sier hovedpersonen: «Alle sier Jeppe drikker, men ikke hvorfor Jeppe drikker.» Dialog preges av spørsmål. «Jeg ser du drikker, Jeppe. Kan du fortelle meg hvorfor du drikker, Jeppe? Hvordan har din dag vært, Jeppe? Har du drukket? Hvordan har du det nå? Hvordan vil du at fremtiden skal være, Jeppe?»

Ved å vise interesse for personen, kan en ofte komme nærmere innpå vedkommende, enn om en sier: Velg! Enten eller! Da blir du lett et sorteringsmenneske, en dommer. Jeg er overbevist om at Gud har det enkelt i sin vurdering av oss. For Gud regner ikke slik som oss. I hans mattebok er regnestykket veldig, veldig enkelt. For hver enkelt av oss mennesker har samme verdi for ham. For kan en god far eller mor virkelig gi barn en forskjellig verdi selv om de er helt forskjellige? Ikke Gud, i alle fall. Det er jeg overbevist om. Ubeskrivelig stor verdi har hver eneste av oss. Han har skapt oss slik vi er, han ønsket oss slik vi er, uansett hva vi gjør eller ikke gjør gjennom livet. Uansett hvor mange feil vi gjør, så har vi den samme verdien for ham. For sånn er gode foreldre – de elsker ungene sine – alltid og uansett. Og sånn er Gud.

Og som andre foreldre så har han det vondt når vi har det vondt. Når vi har det godt, så gleder han seg med oss. Og når vi sliter, kan vi få tro at han går sammen med oss. Hver eneste dag. Men han er ikke en fyr som tvinger seg innpå oss – og henger over skuldra vår hele tida. Vil vi være i fred for ham, så får vi det også. Vi er fri til selv å bestemme hvordan vi vil forholde oss til Gud.

Jeg tror på et liv etter døden, et nytt sted, en himmel åpnet for oss av Jesus selv. Ikke et fint sted for de flinke og et dårlig sted for de som har tabbet seg ut. Men et sted hvor vi alle kan føle oss hjemme. Et sted som er godt, et sted hvor vi møter de vi savner her. Et sted hvor Gud tar oss imot med åpne armer, med kjærlighet og respekt. Et sted der det som gikk i stykker blir helt igjen, hvor det vi mistet i livet blir funnet igjen. Et sted hvor vi kan få være oss selv. Amen.



Kokainbruken blandt unge – en alarmerende økning.

Kokainbruk blandt unge voksne har økt betydelig de siste årene. I 2021 hadde 3,4 prosent av unge mellom 16 og 30 år brukt kokain en eller flere ganger de siste 12 månedene. I 2022 har tallet økt til 4,7 prosent. Denne økningen har skjedd parallelt med innføringen av nye lover for å skjerme rusavhengige.

Kokainbruk blandt unge

Det er flere faktorer som bidrar til økningen i kokainbruk blandt unge. En av disse er influensere og idyllisering av rusbruk i populærkultur og TV-serier. Unge blir i større grad eksponert for å se kokain i bruk, spesielt på sosiale medier som Snapchat og TikTok.

En annen faktor er debatten rundt rusreformen, som kan ha påvirket unges syn på bruk av illegale rusmidler. I tillegg er både kokain og andre rusmidler lettere å få tak i.

Lov om skjerming av rusavhengige

Den nye loven om å skjerme rusavhengige har som mål å gi rusmisbrukere de samme rettighetene som andre pasientgrupper. Kommunene har et omfattende ansvar for tjenester til personer med rusmiddelproblemer.

Fra 1. juli 2022 har kommunene plikt til å ha en funksjon kalt «Rådgivende enhet for russaker». Denne enheten skal gi tilpasset råd- og veiledning til brukere, som er iltlagt oppmøteplikt, om risiko ved bruk av narkotika. Den skal, ved samtykke, gi tilbud om kartlegging av tjenestebehov, og sikre tilbud om videre hjelp og bistand.

Selv om det er økning i kokainbruk blandt unge, er det viktig å merke seg at de fleste unge ikke bruker narkotika i det hele tatt. Den nye loven om å skjerme rusavhengige er et skritt i riktig retning for å hjelpe de som sliter med rusavhengighet. Det er imidlertid viktig å fortsette arbeidet med forebygging og opplysning for å hindre at unge starter med narkotika..

Kilde(er)

1. ROP - Hvordan kan vi forebygge kokainbruk blandt unge?
2. Nye narkotikatall fra FHI: Kokainbruk hos unge voksne øker - NRK.no
3. FHI: Kokainbruk blandt unge voksne øker – Siste nytt – NRK
4. Rett til helsetjenester for rusmisbrukere - NHI.no
5. Kommunalt rusarbeid - regjeringen.no
6. Nye narkoregler: – Vil føre til endringer for politiet – NRK Norge ...
7. no.wikipedia.org





Våg å si nei!

Velg rettl!

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.

Er du klar for sommar?

Sol, varme og ferie. Eller kanskje du har det slik som minstejenta vår då ho gjekk i 1.klasse. "Kvífor skal me eigentleg ha sommerferie?" lurte ho på. Det var jo så gøy å gå på skulen. Det endret seg litt når ho blei større...

Men sommaren er ei fin tid. Kanskje du skal på leir? Eller kanskje du likar deg aller best heime. Uansett håper eg at du får en god tid. Kanskje du kan laga verdens beste pølsehorn? Det får du i alle fall oppskrift på her i bladet.

Her skal du også få med deg ein andakt som fortel deg noko viktig om kven du er.

BERRE DU ER DU

Tenk om eg berre hadde hatt litt mindre nase! Tenk om eg berre hadde vore litt betre i fotball! Tenk om eg berre hadde vore like morosam som Kasper!

Har du tenkt slike tankar nokon gong? Det er ikkje så uvanleg å samanlikna oss med dei andre og ønskja at me var meir som dei. Har du tenkt på at nokon heilt sikkert tenkjer sånn om deg også? Tenk om eg hadde vært like... som ...!

Moses levde for kjempelenge sidan, faktisk 3000 år, men han tenkte utruleg nok på same måte. Gud hadde bedt han om å gå til Farao i Egypt for å sleppa Israelsfolket ut av slaveriet dei var i. Då sa Moses til Herren: «Høyr, Herre! Eg har aldri vore ein mann av ord, korkje før eller no, etter at du byrja å tala til tenaren din. Sein er min munn, og sein er mi tunga.» 2Mos 4:10

Kanskje Moses stamma? Kanskje han var kjempesjenert? Han var i alle fall ikkje

den som var først på «Grab the mic» eller rappkjeft.

Men Gud svarer ikkje: Sorry! Det gløymte eg. Då prøver eg heller ein annan. Nei, han seier: Det er jo eg som har skapt både munnen din og tunga di, så eg veit jo det! Gud hadde skapt Moses akkurat slik han var, og han kunne bruka han akkurat slik han var.

Då ein av gutane våre var små, hadde han ein veldig fin godnatt-song. I ein av linjene står det: «Fra evige tider Gud tenkte på deg, det beste av alt har i tanker». Gud tenkjer store tankar om deg. Han har skapt deg akkurat slik du er for han vil ha deg akkurat sånn. Han har og planar for livet ditt, planar som er berre for deg og ingen annan.

Tenk, så nydeleg det er å vera barn til han som har skapt meg akkurat slik eg er, som kjenner meg ut og inn og som seier at han elskar meg, alltid. Så viktig var eg at han gjorde alt for at eg skulle komma til himmelen for å vera saman med han, alltid.

Brit Kari Urdal



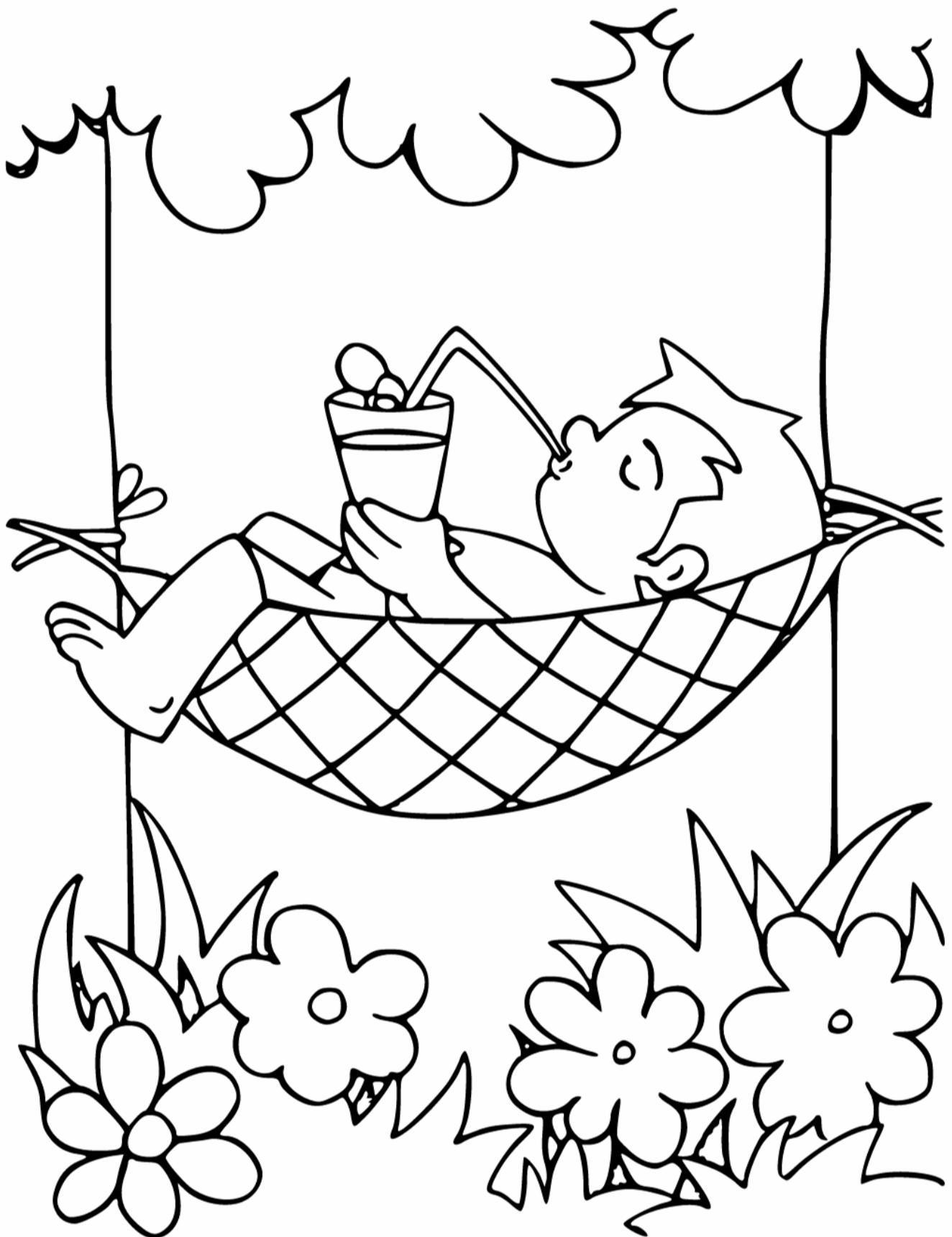
Verdens beste pølsehorn

INGREDIENSER

- 2,75 dl vann
- 1 dl naturell yoghurt
- 100 g smør
- 30 g gjær
- 2 ss sukker
- 1,5 ts salt
- 1 egg
- 690 g hvetemel
- 20 stk pølser
- 1 egg
- 20 g sesamfrø

Bland det tørre og tilsett fingervarm væske (vann, youhurt og smør). Bruker du fersk gjær, røres den ut i den lunkne væsken først. Tørrgjær blandes i det tørre. Når deigen har hevet til dobbel størrelse, lager du to rektangler, legger pølsene på det ene i passe avstand og legger det andre oppå. Skjær opp mellom pølsene, pensle med egg og strø på sesamfrø. Heves litt og stekes ved 225 grader i ca 10-2 min.







Leder DHB Ung

ESTER MJØS ENES

Samfunnet vårt trenger mer rusforebyggende arbeid!

Vi ser dessverre at det blir vanligere og vanligere for flere å bruke ulike rusmidler og jeg er svært bekymret for utviklingen. Jeg tror det kan bli tøffere for barn og unge å stå imot det sosiale presset i møte med rusmidler og derfor blir konsekvensene heller flere enn færre. Og det er nettopp derfor Det Hvite Bånd er en viktig organisasjon for fremtiden.

Det viktigste vi gjør, er å snakke sammen og å drive rusforebyggende arbeid. Å skape møteplasser som gir relasjoner og fellesskap, vil være viktig for alle aldersgrupper. I tillegg er informasjon en viktig del av arbeidet.

Jeg tror at mange hadde tatt andre valg i møte med rusmidler om de hadde visst rekkevidden av konsekvensene det gir den enkelte, de rundt og samfunnet som helhet.

Jeg er takknemlig for alle som bidrar inn i arbeidet gjennom Det Hvite Bånd og ønsker å oppmuntre dere til å være frimodige og å stå på i arbeidet fremover.

Vh,
Ester Mjøs Enes





Vær en effektiv misjonær der du er!

Lurer du på hvordan du kan spre evangeliet til vennene dine? Det gjør jeg også. Jeg lever i fellesskap med mange troende, men flest ikke-troende folk. Jeg syns det er leit, fordi de går glipp av verdens beste nyheter om Jesus Kristus. Derfor har Han spurt oss om å fortelle andre om hva som er sant. Det er ikke alltid like lett, og jeg tror ikke det finnes en oppskrift på hva som er riktig måte å misjonere på. Til tross for det, vil jeg dele seks gode råd om hvordan du kan spre Ordet til venner og bekjente som ikke tror på Jesus.

Bygg gjensidig respekt og tillit.

For meg hjelper det å bygge et sterkt fundament. Ved å være en pålitelig venn som lytter og hører etter, så blir du automatisk en god støtte og kan vise omsorg for dem i deres liv. Det skaper en åpenhet og vilje til å lytte til det du har å si om din egen tro på Gud.

Lev et troverdig liv.

Ingen er perfekte, og alle kristne synder, men et aktivt valg om å følge Jesus viser andre at et rotete liv kan gå hånd i hånd med Jesus. Ditt eget liv er det sterkeste vitnesbyrdet du kan gi. Lev ut evangeliet gjennom dine handlinger, holdninger og verdier. La din kjærlighet, medfølelse og integritet skinne gjennom, og dine venner vil da bli tiltrukket av den autentiske troen du demonstrerer. Til tross for en åpenhet om at du også går på smeller!

Finn naturlige anledninger til samtale.

Se etter naturlige muligheter til å dele din tro i samtaler med dine venner. Dette kan være under fellesaktiviteter, i dype samtaler om livet eller i tider med feiring eller sorg. Vær åpen og ærlig om din tro når samtalen leder i den retningen. Det er viktig å ikke bli for opphengt i dette rådet, fordi det er aldri en feil tid å fortelle om Jesus. Men tid og sted kan ha positiv og negativ innvirkning på mottakerens respons.

Inviter til fellesskap.

Inviter venner til å delta i kristne fellesskap, som bibelstudier, smågrupper, gudstjenester eller middagsbesøk. Dette gir dem mulighet til å erfare Guds kjærlighet og fellesskapet med troende, som kan være en sterk påvirkningskraft i deres åndelige søken.

Del ditt personlige vitnesbyrd.

Fortell dine venner om din reise med Jesus og hvordan din tro har påvirket ditt liv. Del historier om hvordan Gud har vært aktiv i din hverdag, og hvordan troen din har gitt deg håp, trøst og retning. Ditt personlige vitnesbyrd kan være inspirerende og øke nysgjerrigheten deres om troen din.

Be for dine venner.

Dette er det siste, men viktigste rådet mitt. Ikke undervurder kraften av bønn i misjonering. Be regelmessig for dine venner, at Gud vil åpne deres hjerter for evangeliet og lede dem til tro. Be også om visdom og muligheter til å dele evangeliet på en måte som er relevant og tiltalende for dem.

Kanskje disse tipsene kan hjelpe deg i din egen reise med Jesus også? Jesus jobber på ulike måter som vi ikke alltid forstår. Du kan være en effektiv misjonær der du er. Spre nyhetene om Jesus, og han vil fortsette å gjøre utrolige ting.





Mathias og kameratene ved Oslo handelsgym ser ikke ulovlige rusmidler på skolen, men forteller at de florerer på fest. Foto: Signe Dons

Politet slår sjeldnere ned på kokainbruk. Det har russe fått med seg.

Høyesterett og riksadvokaten ville skjerme rusavhengige. Nå har retningslinjene fått uante konsekvenser.

– Det er veldig ordinært å se kokain på fest, sier Jakob.

På Oslo handelsgymnasium sitter en gjeng 18- og 19-åringer og diskuterer russetiden. Ikke alle vil ha fullt navn og bilde på trykk.

– Kokain og hasj er ganske ufarliggjort. Det er veldig akseptert i alle kretser, mener Jakob.

Mye tyder på at han har rett. I den siste Ung i Osloundersøkelsen svarte nærmere én av ti tredjeklassinger at de hadde prøvd kokain det siste året. Det er en tredobling siden 2018.

Flere rektorer sier de får mindre hjelp av politiet til å forebygge rusbruk enn før:

– Min erfaring er at politiet ikke kan gjøre noe særlig. Verktøykassen deres har nesten forsvunnet. Mitt inntrykk er at det bidrar til ufarliggjøring og økt bruk, sier Torill Røeggen, rektor ved Ullern videregående skole i Oslo.

– Før ble eleven og foreldrene innkalt til en

bekymringssamtale med politiet hvis vi var bekymret for at noen hadde begynt med narkotika, forteller Anders Lindhjem-Godal, rektor på Dønski vgs. i Bærum.

– Det prioriterer ikke politiet lenger. Det er synd, for vi opplevde at den samtalen kunne ha stor effekt.

Nye retningslinjer

Narkotikabruk er ulovlig i Norge. Men våren 2022 slo en høyesterettsdom fast at rusavhengige ikke skal straffes når de blir tatt med mindre enn fem gram heroin, amfetamin eller kokain til eget bruk. Høyesterett viste til Stortingets behandling av forslaget om en ny rusreform. Der ble det ikke flertall for å avkriminalisere mindre mengder narkotika til eget bruk.

Som følge av den nye rettspraksisen, kom riksadvokaten samme vår med nye retningslinjer for politiet: «Det skal heretter ikke utmåles straff for slik befatning med mindre mengder narkotika til en rusavhengigs egen bruk.»

Men hvordan skal politiet avgjøre hvem som er rusavhengig og ikke?

Vansklig å avgjøre

Flere i politiet er i tvil.

– Kanskje tenker vi oftest på tunge narkomane man kan se i bybildet, men hvor mye kokain skal du bruke før du er rusmisbruker? spør Unn Alma Skatvold, leder for Politiets Fellesforbund.

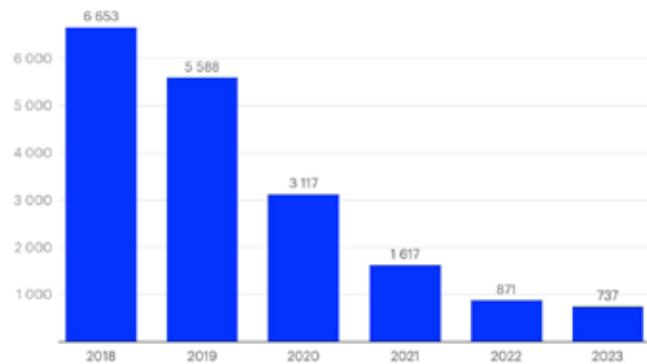
– Våre ansatte synes det er vanskelig å avgjøre. I frykt for å gjøre feil, lar man heller være å ransake om man er i tvil, sier hun.

Hvem som er rusavhengig, er ikke juridisk avklart. Samtidig blir det beslaglagt store mengder narkotika som kommer inn i landet.

Det gjelder særlig kokain, viser politiets statistikk. Norgeshistoriens fire største kokainbeslag ble gjort i fjor.

Og stadig færre får bøter:

Bøter for bruk og besittelse av narkotika



Grafikk: Tonje Egedius • Kilde: Politiets straffesaksregister

Ifølge Skatvold prioriteres ikke mindre narkotikaovertrdelser like høyt som før.

– Det er en villet politikk fra riksadvokatens side.

Politiets – Færre unge får hjelp

– Nå skal det mer til før vi ransaker noen. Hvis du blir tatt med en dose og sier den er til eget bruk, skal vi ikke slå ned på det. Det kan oppleves som en legalisering blant unge, sier Skatvold.

Hun mener færre ransakelser gjør det vanskeligere å avdekke narkotikabruk.

– Før kunne forebyggende arbeid føre til at vi tok bakmenn og hjalp ungdom inn i avrusning og helseoppfølging. Forebyggende arbeid har best effekt hvis man kommer inn tidlig. Endrede prioriteringer og praksis har ført til at færre unge fanges opp og får hjelp, sier Skatvold. Hun er bekymret:

– Jeg har hørt folk si at vi eksperimenterer med en hel generasjon.

Tone Fairway, rektor på Oslo Handelsgymnasium, ser mørkt på følgene av de nye retningslinjene.

– Forsøket på å hjelpe rusavhengige som sliter, bør ikke gå utover ungdommen. Men det gjør det nå.

Hun opplever at elevene er blitt mindre redde for politiet. Hun tror det henger sammen med at sjansen for å bli tatt, er liten.

– Jeg har fått med meg at man kan ha på seg stoff opp til en viss grense, sier avgangselev Mathias.

– Kokain jo selvfolgelig farlig, men hasj og weed tror jeg aksepteres som mindre farlig nå enn før.

Vi har snakket med russ på flere andre skoler i hovedstadsområdet. Også de har fått med seg politiets endrede prioriteringer.

Svarer ikke

Aftenposten har bedt om et intervju med riksadvokat Jørn Maurud om det som kommer frem i denne artikkelen.

Vi har også spurta om det er riktig å nedprioritere politiets arbeid med narkotikabruk, og om han har innført rusreformen på egen hånd. I en e-post skriver Maurud at han ikke ser noen grunn til å gå nærmere inn på forutsetningene i spørsmålene eller det rektorer, politiet og russe forteller.

Han presiserer likevel at han i to brev i 2021 og 2022 klargjorde innholdet i gjeldende rett, samt hvilke føringer den nye rettstilstanden Høyesterett hadde fastsatt, skulle få for politiets og påtalemyndighetens rettshåndhevelse.

«Eventuelle antydninger om at brevene innebærer at politiet er fratatt virkemidler for å bekjempe narkotika, eller at de signaliserer at riksadvokaten har nedprioritert arbeidet mot narkotikakriminalitet, blir i lys av dette forfeilet», skriver han.



Tone Fairway er rektor på Oslo Handelsgymnasium. Hun tror snakken om at rusbruk er avkriminalisert i Norge og andre land har bidratt til at flere elever enn før ser på narkotika som ufarlig. Foto: Signe Dons



Riksadvokaten har sendt en kort mail som svar på syv spørsmål fra Aftenposten. Foto: Terje Pedersen / NTB

Det vi ikke snakker om: Verdighet for rusbrukere

Mennesker med rusavhengighet og psykiske lidelser opplever ofte dårlig somatisk helse. Helsepersonell må koble sin kunnskap om opiater til kunnskapen om pasienters tilstand der opiatbruk har vært en del av hverdagen. Vi har et gap mellom behov og tilbud om lindrende behandling.

Personer med rusproblemer og psykiske lidelser opplever stigmatisering og diskriminering av et helsevesen som er til for alle. Vi må sikre god behandling for denne gruppen, og heve kompetansen slik at deres behov for lindrende behandling (palliasjon) kan dekkes bedre og på lik linje med andre.

Palliasjonen som forsvant

WHO rapporterer at bare rundt 12 prosent av palliativt omsorgsbehov blir møtt på verdensbasis. Mennesker med rusavhengighet og psykiske lidelser (ROP) opplever ofte dårlig psykisk helse. Mennesker med ROP-lidelser i Norge har videre en kortere forventet levetid, og mister i snitt hele 20–25 år sammenlignet med den friske befolkningen. Dårlige levevaner er en vesentlig faktor i den reduserte levetiden, og somatisk sykdom er hovedårsak til tidlig død for denne gruppen. Så er det altså slik at også mennesker med ROP-lidelser rammes av kreft og annen uhelbredelig sykdom på lik linje med den øvrige befolkning.

Undervis i sykdomsforløpet vil de være i kontakt med spesialisthelsetjenesten eller kommunehelsetjenesten med de samme behovene for omsorg og palliativ behandling som alle andre. De vil ha behov for forutsigbarhet, trygghet og en opplevelse av å bli tatt på alvor. Vi vet at samhandling mellom tjenestenivå og fagområder er en stor utfordring i hele helsetjenesten, og det er intet unntak innen palliativ behandling av mennesker med samtidig ROP-lidelse. Kunnskapen om palliativ behandling og hvordan denne påvirkes av pasientens rushistorikk, er i liten grad integrert i planlegging av behandling og i utredning. Derfor må denne kompetansen på plass hos de som yter tjenesten og i systemet som skal ivareta denne oppgaven.

Holdninger – respekt – likeverd

Den norske Legeforeningen uttrykker bekymring over at rusavhengighet fortsatt ansees som selvforkyldt. En vesentlig holdningsendring må på plass for å sikre at rusavhengige pasienter skal oppleve at nødvendig behandling også omfatter adekvat smertelindring. Samtidig står det i NOUen På liv og død. Palliasjon til alvorlig syke og døende at «Palliasjon som fag må bygge på et oppdatert vitenskapelig grunnlag. Samtidig må faget ha en tydelig verdimessig forankring som reflekterer de grunnleggende verdiene samfunnet er bygget på». I praksis er det ikke samsvar mellom teoretisk menneskesyn og praktisk virkelighet. ROP-pasienter i somatisk behandling står i akutt fare for å bli redusert til bare å være en rusbruker. Allerede ved første møte med behandlingsapparatet møter ROP-pasienter et komplekst bilde av utfordringer som andre slipper å forholde seg til. De kan ha helseproblemer konkret forårsaket av rusbruken som kan forkle alvorlig sykdom. De kan ha mistet kontakten med familie og venner, som da ikke kan støtte dem mot slutten av livet. Og de kan anse seg som uverdige

til å motta behandling og klandre seg selv for egen tilstand. Fysisk slitasje, usikker helsekompetanse og en systemforståelse som kanskje reflekterer årevise med strev og avisning legger ikke til rette for det beste møtet med helsevesenet. Når man møter opp hos fastlegen med alvorlig redusert allmenntilstand ligger det ofte til pasienten selv å overbevise behandler om at dette ikke handler om selvpåførte skader, men en kreftdiagnose i utvikling. Dette blir for en del nok en fartsdump i oppoverbakken. Ifølge relevant lovverk for den norske helsetjenesten, har pasientene rett på lik tilgang til medisinsk behandling av god kvalitet, og at behandlingstilbuddet skal være likeverdig, uansett bosted, kjønn, alder eller andre kjennetegn som anses som moralsk irrelevante.

Man kan stille seg undrende til i hvilken grad forståelse og forutintatte holdninger påvirker det første møtet med pasienter med en historie med rusavhengighet.

Angst og mistro

Nasjonale faglige retningslinjer for palliasjon i kreftomsorgen i Norge beskriver palliasjon som «et fagområde hvor hovedfokuset er lindring og best mulig livskvalitet for pasienter og deres pårørende i hele forløpet av livstruende sykdom. Kunnskap om grunnsykdommen og om ulike behandlingsmetoder, systematisk symptomkartlegging og lindring, samarbeid på tvers av profesjoner og nivåer i helsetjenesten, aktiv pasientmedvirkning og ivaretakelse av pårørende står sentralt».

Med en livslang erfaring med at hjelpeapparatet – det være seg helsevesenet, NAV, justisforvaltningen – ikke er et hjelpeapparat, men et system man må kjempe mot i kampen om å overleve, har man et dårlig utgangspunkt i møtet med hjelperen i starten av et palliativt behandlingsforløp. Redelsen for at helsevesenet ikke skal tro deg og anerkjenne smertene dine kan påvirke samhandlingen og bidra til en gjensidig mistillit, og man bommer på kommunikasjonens hoppkant. På den andre siden står behandler som skal bidra til smertelindring. Utfordringsbildet til behandleren kan blant annet være at pasienten har en forhøyet toleransegrense for opioider som kan virke skremmende for en behandler med lite erfaring med denne pasientgruppen. Samtidig kan mennesker med tidligere høyt forbruk av opioider ha en forstyrret smerteterskel. Manglende kartlegging og «opiofobi»

Vi vet at det har vært et økende forbruk av opioider etter at blåreseptordningen i 2008 ble endret for at pasienter med langvarige kraftige smerten kunne få forskrevet opioider på blå resept. Antall pasienter som fikk opioider på blå resept, tredoblet seg fra 2008 til 2018. Mange av pasientene går på opioider i årevise.

Samtidig vet vi at det kan være et underforbruk av opioider når det kommer til palliativ behandling av rusavhengige mennesker. Studier viser at smertekartlegging hos pasienter med en opioidavhengighet for ofte er fraværende. I dette beskrevne bildet kan helsetjenesten ha en pasient som selv vet at hen trenger mange ganger så høy dose som befolkningen ellers, og samtidig står i fare for å ha sterke smerten enn behandler først antar. Tiden man bruker for å møtes i en felles forståelse av det reelle behovet kan forårsake mye unødvendig venting og smerte for pasienten. Mye kan tyde på at sykepleierne trenger mer kunnskap om hvordan opioidavhengighet påvirker smerteopplevelsen og selve behandlingen. Vi må jobbe for at sykepleierne fremover anser kartleggingen som mer relevant. Enkelte studier viser at kunnskapsmangel, opiofobi og stereotype holdninger er sentrale barrierer som kan påvirke helsepersonells handlingsvalg. Når vi vet at disse hindringene påvirker smertelindring hos mennesker uten kjent opioidavhengighet, er vi bekymret for hvordan disse holdningene påvirker helsepersonells valg knyttet til smertelindring der pasienter er opioidavhengige. Det er grunnlag for å tro at opioidavhengige lider under denne kunnskapsmangelen, og ender sitt liv uten tilstrekkelig palliativ smertelindring.

Vi mangler kunnskap om gode organiseringer for å levere til sammensatte palliative behov hvor smertebehandling er en sentral del. Ansattes holdninger må aldri trumfe pasientens behov. Der pasientens troverdighet trekkes i tvil, må vi sikre oss at valgene er kunnskapsstyrt. Det er kompetansen din som skal kartlegge behovet til pasienten, ikke dine egne moralstyrtte valg.

Pårørenderollen

Studier viser at faktorer som hemmer pårørendesamarbeid i behandling av alvorlig psykisk syke blant annet er mangel på kompetanse og erfaring med pårørendesamarbeid hos de ansatte i behandlingsenheterne, manglende bevissthet om tiltak, negative holdninger til pårørendesamarbeid. Det kan for eksempel være håndtering av taushetsplikten og situasjoner der pasienten vegret seg for å involvere de pårørende. Faktorer som fremmer pårørendesamarbeid i behandlingsenheterne, er helhetlig tilnærming ved avdelingen, tydelige roller og ansvar for å fremme samarbeid.

Kreft og uhelbredelig sykdom rammer ikke bare den som er syk, den rammer også de nære. Å være pårørende til en som er alvorlig syk er for de fleste svært belastende. Når man har hatt rollen som pårørende over tid fordi pasienten har hatt eller har en ROP-lidelse, kan det bety at det er etablert sterke bånd allerede. Samtidig er mange i denne pasientgruppen svært ensomme fordi familielasjoner til foreldre, søsknen og barn er brutt. Der hvor det fortsatt er aktive pårørende vil de være en uvurderlig ressurs for den som mottar helsehjelpen, men også for hjelpeapparatet. De kan utgjøre ekstra krefter hos pasienter som allerede er utslit. Utslit av smertepåvirkning, av å kjempe for å bli trodd og bli behandlet som en likeverdig. De trenger noen som kjemper for seg i balansen mellom makt og avmakt. Her finnes det mange tause stemmer som ikke blir hørt.

Pårørende som fortsatt er til stede, er ekstremt utsatt ved at de kjemper den sykes kamp. De er en koordinator av ofte dårlig koordinerte helsetjenester, de er en katalysator og en buffer i samhandlingen mellom pasient og hjelpeapparat. Dette skal de gjøre i tillegg til å mestre sitt eget liv med alt det innebærer. I kampen om å strekke til påvirkes derfor også pårørendes psykiske helse i stor grad. Dette må de som skal gi behandling, lindring og omsorg være bevisst.

Kompetansen må på plass

Kompetanse er en forutsetning for holdningsdannelse og deretter endring av hvordan man forholder seg til smertelindring av ROP-pasienter. Under det palliative forløpet må man være bevisst hvordan man vektlegger tidligere rusbruk i sin dokumentasjon om pasienten. Hvorfor starter man et journalnotat eller en epikrise til en pasient med kjent rushistorikk? Denne innledende informasjonen er nyttig og nødvendig om man har kompetanse på plass om hvordan omfattende opiatbruk påvirker smertebehandling hos pasienten. Den er derimot ikke til nytte, men heller til hinder, om informasjonen brukes som et forstyrrende bakteppe når man skal opprette et tillitsforhold i pasient- og behandlerrelasjonen. Å involvere pasienten i hele forløpet er særlig viktig innenfor palliativ behandling og omsorg. Dette krever kunnskap på flere felt, hvor kompetanse om ruslidelsen gir økt forståelse for pasientens handlingsmønster knyttet til den palliativ behandlingen.

Mennesker med samtidig ruslidelse og alvorlig uhelbredelig sykdom har komplekse behov. Å håndtere dem som behandler eller omsorgsgiver er utfordrende, selv for de mest erfarne. Man blir utsatt for et spekter av følelser som avmakt, sinne, sorg og skam. Man blir i tillegg utsatt for pasientens og pårørendes sorg. Dette krever system for ivaretagelse og veiledning av de som skal gi behandling og omsorg (10).

Verdig slutt på et uverdig liv

Hverdagen til en rusbruker består for mange av et jag etter å finne den neste dosen for å tilfredsstille impulsen til å ruse seg eller for å unngå å føle seg syk. Et ustabilt liv med totalt bortfall av rammer og struktur, trygghet og omsorg er for mange en daglig virkelighet. For en del har struktur kommet i form av fengsel eller institusjonsbehandling, hvor rammer og omsorg er en del av et betalt oppdrag. I en situasjon hvor man får en dødelig diagnose og blir underlagt palliativ behandling og omsorg, kan dette paradokslig nok gi et helt nytt liv. Her får man endelig muligheten til å være noe mer. Eller i beste fall noe annet enn en «markoman», og man kan bli tatt inn fra utstøtelsen. Der samfunnet ikke har kunnet hjelpe før, må vi sikre et palliativt bidrag til å gi en verdig slutt på et uverdig liv. Rådet for psykisk helse har erfaringer med pasienter og pårørende som forteller historier om at det som medbringes av «bagasje på lidelser» forriger smertelindring og behandling. Politikere, helseledere og fagfolk har som oppgave å bidra til at likebehandling og likeverd er den røde tråden i tjenestetilbudet. Det er velferdsstatens grunnleggende prinsipp. •

Tove Gundersen er generalsekretær i Rådet for psykisk helse. Denne artikkelen er tidligere publisert i tidsskriftet Omsorg, Nr. 3 – 2023.



Foto: NTB Kommunikasjon / Statsministerens kontor

Tre rusutfordringer til Jan Christian Vestre

Vestre tar over et rusfelt som roper etter mer handling, mindre bedriftstenkning og tydelige nasjonale rammer. For at han skal lykkes med å løse de store problemene, er det avgjørende at han ikke tar med næringspolitiken inn i Helsedepartementet.

Da Hurdalsplattformen ble lagt frem, jublet Actis over løftene om en forebyggings- og behandlingsreform, mer forutsigbare vilkår for ideelle og videreføring av en restriktiv alkoholpolitikk. Førstnevnte har lett vente på seg, ideelle aktører har sett lite til mer forutsigbarhet og alkoholpolitikken står i fare for å bli undergravd av norske kommuner.

Heldigvis for Vestre er alle disse utfordringene noe han kan gjøre noe med, og vi har derfor tre oppfordringer til den nye helse- og omsorgsministeren.

Alkohol er folkehelse – ikke næring

Helse- og omsorgsdepartementet har de siste årene gjort en formidabel jobb med å forsvare reklameregelverket og lagt frem en Folkehelsemelding med tydelige mål for alkoholpolitikken.

Dessverre ser det ikke ut til at disse målene blir delt av norske kommuner. Etter valget i 2023 ser vi i kommune etter kommune at skjenking og salg av alkohol starter tidligere, det blir skjenking på stadig flere arenaer og utelivet stenger senere. At én kommune velger å utvide skjenketidene fra 02 til 03 eller gir skjenkebevilling til

den lokale frisørsalongen er ikke en stor krise, men når mange kommuner liberaliserer reglene samtidig, blir summen stor og prisen for barn og dem som sliter med alkohol svært høy.

Det er nesten en naturlov at økt tilgjengelighet av alkohol betyr økt konsum. Det er derfor vi har et vinmonopol i Norge. Eksistensen til Vinmonopolet er begrunnet i at alkohol er folkehelsepolitikk, og den er helt avhengig av at all alkoholpolitikk trekker i samme retning.

Derfor kan liberaliseringen vi nå ser i norske kommuner i ytterste konsekvens også true det viktigste alkoholpolitiske virkemidlet vi har, hvis EU vurderer utviklingen til å sette næringshensyn fremfor folkehelsehensyn.

Vi vil derfor utfordre Vestre til å se på de nasjonale reglene for salg og skjenking og sette inn nasjonale tiltak mot den stille liberaliseringen av alkoholpolitikken som skjer i norske kommuner nå. Folkehelse må settes foran næring!

Styrk de ideelle aktørene

I januar startet en anbuds runde for rusbehandling i Helse Sør-Øst. I den nye anbudskonkuransen er det kuttet 134 døgnplasser og maks lengde på behandlingstid har gått ned fra tolv måneder til seks til ni måneder.

Ikke minst sier anbuds dokumentene at kvalitet skal vektes 40 prosent og økonomi 60 prosent, og prosessen er ikke skjermet for ideelle aktører.

Alt i alt tyder anbuds kriteriene på at effektiviteten skal opp, kostnadene skal ned og pasientene må være så god å bli rusfrie litt tidligere. Det er en markedsmentalitet som preger anbudet, og det ser ut til at foretaket tror man kan kjøre 2-for-1-tilbud også i helsevesenet.

Actis er bekymret for at vektleggingen av økonomi fremfor kvalitet bidrar til en standardisering av tilbuddet og at mangfoldet strupes. Det legges heller ikke opp til medikamentfrie tilbud eller kjønnsspesifikk behandling. De ideelles verdi er sterkt knyttet til deres særegenhets og mulighet til å tilby en annen form for behandling enn det offentlige. Med de nye anbuds kriteriene er det en fare for at de ideelle blir presset til å levere et tilbud som er en blåkopi av det offentlige, fremfor at det unike ved deres tilbud heies frem.

Få fart på forebyggings- og behandlingsreformen

Utviklingen på alkohol- og behandlingsfeltet foregår parallelt med at vi venter på forebyggings- og behandlingsreformen. Nå har vi ventet i snart tre år, og det ser ut til at i vakuumet som har oppstått, har norske kommuner og helseforetak begynt å forme norsk ruspolitikk for flere år fremover.

For hvilken del av behandlingen skal reformen endre dersom det største helseforetaket gjennom dagens anbud har lagt føringer for behandlingstilbuddet de neste ti årene?

Og hvilke forebyggende tiltak på alkoholfeltet skal klare å demme opp for det som skjer i norske kommuner?

Vestre må få fart på forebyggings- og behandlingsreformen og gi en tydelig avklaring på hvilken ruspolitikk regjeringen ønsker.

Rusfeltet trenger sårt politisk styring og handlekraft. Vi vil utfordre Vestre til å ikke la markeds krefte råde, men å ha mot til å ta beslutninger som setter folkehelse, mangfold og kvalitet i førersetet.

Inger Lise Hansen, generalsekretær i Actis

Kronikken er publisert i Dagens Medisin 25. april 2024

Hei alle bønesystre

Kjenner veldig for å minna om viktigheta av at me set av tid i bøn for vegen vidare for DHB som organisasjon. Ver ikkje motlause om foreininga di har få medlemmer og høg gjennomsnittsalder. Det viktigaste arbeidet står i bøn. Be og be, lytta og lytta.

I Guds rike er det ingen pensjonsalder. Bønetenesta er gjerne den minst prioriterte og den VIKTIGASTE. Ofte går planlegging og organisering på bekostning av dei stille stundene med Herren. Då vert det vårt verk og ikkje Herrens.

Om de ser det vanskeleg å driva foreininga som før er det kjempeviktig å ikkje sleppa taket. Lat det som før var ei utadretta foreining gli over til ei bønegruppe og be om at neste generasjon må ta over det utadretta viktige arbeidet vårt for Gud, heim og alle folk. Me kan vera bønetroppen bak. I Guds stridstropp er det ulike oppgåver. Nokon dannar fortropp og andre baktropp, men alle er like viktige! Me står samla under Herrens banner. Det må ALLTID bedast igjennom før Gud opnar dører.

Kanskje vil nye generasjonar gjera det på andre og fornya måtar som når lenger ut enn me har gjort det dei siste åra. Dei er born og unge av si tid. Lat oss be om reiskapar frå Herren til å nå dei som ligg nede for telling og generasjonane etter oss.

«BE SÅ SKAL DU FÅ!»

Eg takkar i same stunda, for Herren vil gje oss gjensvar. Han held sine løfter om me er trufaste.

Systerhelsing May Britt Røyrvik



Kretsårsmøte i Bjørgvin Krets av DHB

24. februar 2024 var 24 deltagarar samla til årsmøte i Indre Arna Bedehus.
DHB Indre Arna stod som arrangør og Kirsten Økland helsa oss varmt velkomne.

Foreininga i Indre Arna DHB markerte også sitt 60-årsjubileum denne dagen.

Vanlege årsmøtesaker vart gjennomgått under tryggleiing av kretsleiar Oddrun Småbrekke.
Ho gav oss og ei fersk oppdatering over drifta på Riisby behandlingssenter på Dokka.

Til hausten er det planlagt ein tur til Riisby i tilknytning til leiarsamlinga som vert lagt til Hamar.
Invitasjonen finn de bak i bladet.

Me vart servert framifrå god mat og jubileumskake av ypparste klasse. Trivselsfaktoren var høg og praten likeeins. Kretslotteriet vart avvikla med glade vinnarar og gode inntekter av loddssal til DHB.
Inger Britt Holsen og Bjørg Storemark bidrog med sang og musikk til stor glede for oss alle.

Oddrun Småbrekke vart varmt takka av etter 27 år i styret for DHB Bjørgvin Krets. Dei ni siste åra som kretsleiar. Liv Skutlaberg frå Norheimsund Hvite Bånd vart valt som ny leiar for Bjørgvin Hvite Bånd.

Ref May Britt Røyrvik





Undersøking om kokain

I fjor var eg med på eit nettmøte der ulike sider av situasjonen med kokain og ungdom var tema. Anders Bakken snakka om ei undersøking som byrja i 1996 og gjekk over fleire år. 15000 unge var spurde om fritidsvanar og rus bruk.

10 000 var elevar i vidaregåande skule frå Oslo-området. 67% svarte på undersøkinga. Dei vart spurde om kva dei dreiv med på fritida. Dei fekk spørsmål om snus, sigarettar, alkohol, cannabis, kokain m.fl. Halvparten av 16-17-åringane hadde i 1996 ein etablert alkoholbruk. I 1996 var det ecstasy og amfetamin som var mykje brukt; kokain var det lite av.

No er det kokain som har overteke. Frå 2021 til 2023 er bruken dobla. Frå klasse VG1 til VG2 har bruken vorte dobla.

Så stor auke frå det eine klassetrinnet til det andre, har ikkje vore registrert før. Kokainbruken er ikkje lenger så stigmatisert, den er normalisert. Bruk av alkohol og kokain heng no mykje saman. Det blir ein del av det sosiale miljøet m. a. i russetida.

Når ein er i byen, gjeld det å ha det festleg lengst mogeleg. Når ein blir rusa på alkohol, tek ein kokain for å bli «edru» att. Ein har betre kontroll og kan halde ut lenger.

Det er spennande å gjera noko som er ulovleg. Ein snakkar masse saman og har mogelegheit til å intensivere drikinga.

Når ein ser på den positive sida, så er det 84 prosent unge som ikkje har prøvd narkotika.

Jenter har høgare terskel for å prøve narkotika saman med andre. Sjølv om dei er med andre som brukar stoff, brukar dei det ikkje sjølv. 4 prosent har brukta cannabis meir enn 10 gonger på eit år.

Utelivsundersøking

I februar 2023 var det stort fokus på kokain. Då var det eit stort beslag gjennom Bama og eit stort beslag på Vestlandet.

I 2014 vart det halde eit djupneintervju om rusmiddelbruk. I 2017 laga dei eit nytt intervju i Oslo og seks byar på Austlandet for å samanlikne. Spyttprøvar syntet at fleire enn dei som sa dei rusa seg, gjorde det. 35 unge vart intervjuet i 2 timer. Det handla om rituale i høve til bruk av kokain. Det blir tatt inn i pulverform og det kan injiserast. Det oppstår skader når ein sniffar det inn. Kokain hjelper til å navigera i fylla som før sagt.

Når folk snakkar med Akan om rus, så var det i 2021 flest tilfelle der dei ville snakke om kokain.



Konsekvensar for helsa ved bruk av kokain

(Peder O.S. Holman)

Når det gjeld psykosar, er det seks gonger så stor dødeleghet som elles.

Ein endrar stemningsleie, energi, får auka sjølvtillit og er mindre redd.

Ein får auka hjartefrekvens og auka blodtrykk.

Ein får meir munntørheit og mindre matlyst.

Sexlysten aukar, men evnen minkar.

Andre helseutfordringar kan vera angst, depresjon, manglande søvn, kroppsleg aktivering, krampearfall, hjarteinfarkt og hjerneblødning.

Serotonininnivået aukar og ein kan bli euforisk. Ein kan få spenning i kjeven, auka puls og misse medvitet.

Dei som brukar kokain får svekka evne til realisme.

Ein vert meir sjølvoppteken og narsissistiske trekk vert forsterka. Folk blir lettare aggressive og fortare provosert. Hjarterytmen kan bli forstyrra.

Ein har å gjera med eit dyrt stoff som er vanedannande.

Det verkar inn på åtferd og relasjonar mellom menneske.

Ein kan oppleve kortvarige tilstander av paranoia og psykosar. Organskader er også ein fare. Tannskader kan oppstå.

Kokaindyrkning er også skadeleg for miljøet. Folk som jobbar med det lever i slaveri. Regnskogen vert ofra i dyrkingsprosessen. Det kostar 1200 til 1500 kr for 1 gram kokain.

Med den merittlista, skulle det vera all grunn til å åtvare mot stoffet og halde seg langt unna det.



“Ditt ord er ei lykt for min fot og eit ljos på min sti.”

Det er sikkert fleire enn meg som legg merke til den negative utviklinga i samfunnet vårt om dagen. Respekten uteblir meir og meir. Uro og vald sprer om seg. Dagstøtt høyrer me om tragiske overgrep og mord. Utryggleiken legg seg som eit teppe over bygd og by. Det som før var var eit byfenomen, med tanke på lovbroter, er no vorte ein del av kvardagen på landsbygda. Respekten hjå borna våre uteblir og mange foreldre og lærarar kjenner seg maktelause.

Kva har hendt?

Kva er grunnen til at stabbesteinane våre ikkje lenger held oss på vegen? Gjev du steinen eit lite puff rasar han utfor kanten. Det er ingen stødig grunn under han som før gav oss vern mot fare og ulukke.

Kvar er grensene som før var til hjelp og rettleiing for oss?

Eit samfunn som vender Gud ryggen, vert utsigjt. Der Guds ord vert forkasta trer lovløysa inn.
Sal 127,1 «Dersom Herren ikkje byggjer huset, arbeider bygningsmennene fånyttes.»
Jesus er hjørnestenen alt må byggjast på. Me er levande steinar, ja eit heilag presteskap som skal bera fram åndelege offer som er til hugnad for Gud.

Kva offer er til hugnad for Gud?

Offeret er at me held oss til Ordet han har gjeve oss. Det er ein pris å betala, men ingen veg utanom. Lat Ordet vera deg nær i din munn og i ditt hjarta. På den måten vil me til sist læra oss å tenkja Guds tankar, som er over våre tankar.

«Ordet er ei lykt for vår fot og eit ljos for vår sti.»

LAT DETTE VERTA EI BØN FOR LANDET VÅRT I 2024:

Tilgjev oss Gud at me i Noreg har vendt oss vekk frå ditt Ord! Me vender om!
Tilgjev oss vår vonde ferd, og takk for at berre du kan bøta bresta i landet vårt. (2 Krøn 7,14)
Berre det kan gje oss velsigning og vekking.
Be om ei endå større bønne- og nådetid over landet vårt.

Lat nasjonalsongane 17. mai verta ei bøn frå ditt indre.

ME REISER OSS I FLOKK FOR GUD, HEIM OG ALLE FOLK.



Blott en dag

Det er få salmar eg finn meir trøyst i enn denne Lina Sandell-salmen. Det gjev stor kvile å vita at Gud har omsorg for den enkelte. Han veit om oss, og det Han ikkje fører oss ut av, fører han oss gjennom. Når livet er tungt, kan det vera krevjande å sjå langt fram. Då er det godt å berre ta eit steg om gongen.

Det hadde Lina Sandell også fått merka. Ho hadde heile livet hatt svak helse, og var i lange periodar sengeliggjande. Ho måtte sitja ved dødsleiet til sine to søstre som døydde av tuberkulose i forholdsvis ung alder. Faren, som ho var sterkt knytta til, vart teken av ein brotsjø like framfor augo hennar på ei båtreise. Lina visste kvar ho skulle gå for å få trøyst og mange vakre sangar har vorte til nettopp fordi ho opplevde tunge tider. Guds omsorg, bønn og vårt heimland i Himmelten er tema som ofte går igjen i sangane hennar.

“Blott en dag” vart til i 1865 og trykt i bladet “Korsblomen” som Lina Sandell var redaktør for i 37 år.

Blott en dag, ett ögonblick i sänder,
vilken trøst vad än som kommer på!
Allt ju vilar i min Faders händer,
skulle jag, som barn, väl ängslas då?
Han som bär för mig en Faders hjärta,
giver ju åt varje nyfödd dag
dess beskärda del av fröjd och smärta,
möda, vila och behag.

Själv han är mig alla dagar nära,
för var särskild tid med särskild nåd.
Varje dags bekymmer vill han bära,
han som heter både Kraft och Råd.
Att sin dyra egendom bevara,
denna omsorg har han lagt på sig.
"Som din dag, så skall din kraft ock vara,"
detta löfte gav han mig.

Hjälp mig då att vila tryggt och stilla
blott vid dina löften, Herre kär,
ej min tro och ej den tröst förspilla,
som i ordet mig förvarad är.
Hjälp mig, Herre, att vad helst mig händer,
taga ur din trogna fadershand
blott en dag, ett ögonblick i sänder,
tills jag nått det goda land.



Vervekampanje med «Medlemsbonus»

🎉 Verv 5 personer og vinn kr. 500!

Hvis du verve 5 nye medlemmer til vår viktige organisasjon, får du en pengepremie på kr. 500. Det er en flott måte å hjelpe oss med å vokse og samtidig få litt ekstra penger!

🚀 Verv 10 medlemmer og vinn kr. 1000!

Men vent, det blir bedre! Dersom du klarer og verver hele 10 medlemmer, dobler vi premien. Da får du få kr. 1000!
Det tilsvarer kr. 100,- per medlem du har vervet.

Det er ingen begrensning på hvor mange ganger du kan vinne hvis du fortsetter å verve flere 5 eller 10 medlemmer.

Husk å oppgi verver ved innmelding.

**Så kom igjen, bli med på vår vervekampanje
og hjelp oss å styrke organisasjon!**

TVERGA

For frivillige For kommuner Om Tverga Meny

Vi veileder frivillige i utviklingen av arenaer for egenorganisert idrett og fysisk aktivitet.

Hjertelig takk

Takk for gaven

Hilsen
Helga K. Ingebrigtsen
Kasserer



Gaver

kr 300,- til DHB
kr 500,- til barne og ungdomsarbeid
kr 100,-
kr 1000,-

Nytt medlem

John Petter Nordtømme, Gauldal – Støttemedlem



DHB er opptatt av bærekraft

Det Hvite Bånd er opptatt av å bidra til bærekraftige løsninger, og ønsker å fremme gode miljøtiltak. Landsstyret har derfor, etter anbefalinger fra trykkeriet, bestemt at det blir byttet til et mer miljøvennlig omslagspapir på DHB-bladet. Vi håper alle våre medlemmer ser dette som et godt og positivt tiltak.



HJERTELIG TAKK FOR ALLE JULEGAVENE – RETTELSÉ

Riisby har blitt gjort oppmerksomme på, at gave skrevet fra Stord Hvite Bånd er feil.
Det riktige er at gaven er fra Haugaland Krets Hvite Bånd.

Beklager så mye!

Med hilsen
Stiftelsen
Riisby Behandlingsenter

Tove Kristin Løvne
Institusjonsleder

Anne-Mette Engeli
Sekretær



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 - Rusfeillets 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.

Medlemsregistering og innkreving av kontingennt 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.

Sommerhilsen fra landskontoret

I skrivende stund venter vi fortsatt på litt varmere dager her i Oslo, men vi satser på en fin vår og sommer. Actis hadde sin årlege konferanse her i Oslo i april, i tillegg hadde de et frokostseminar om spillavhengighet der vi fikk høre om rapporten som omhandlet de samfunnsøkonomiske besparelsene ved den norske reguleringen av pengespill. Vi fikk innblikk i en gripende og sterkt beretning fra en liten familie som ble direkte og hardt rammet av spillavhengighet.

De fleste har nå sendt inn sine årsmeldinger, og det er veldig bra. Vi mangler fortsatt noen få, men tenker at vi har de i hende veldig snart. Det er viktig for oss å få årsmeldingene, blant annet når den årlege rapporten skal sendes inn til Helsedirektoratet. Landskontoret og landsstyret vil gjerne ha en solid oversikt over hva som skjer rundt i kretser og foreninger, slik at de kan bistå medlemmer og presentere Det Hvite Bånds arbeid på beste vis. For å få driftstøtte fra Helsedirektoratet er det nå et større fokus på hvor mange foreninger og kretser vi har. Arbeidet foreningen og kretsene utfører er

grunnlaget for arbeidet vårt. Derfor er det viktig at vi prøver å få med oss flere i dette viktige arbeidet. Vi har startet en ny vervekampanje som vi håper du vil bli med på. Vervekampanjen finner du her i bladet. 20.-22. september blir det ledersamling på Thon Partner Hotel Victoria Hamar. Landsstyret holder i disse dager på å ferdigstille programmet, men vi kan røpe at det blir tur til Riisby Behandlingscenter lørdagen den 21.9. 24. Invitasjonen kan leses her i bladet. Innbydelse med informasjon og praktiske opplysninger blir sendt ut i disse dager. Merk at man kan sende andre styremedlemmer i sitt sted dersom man er forhindret fra å delta. Hvis noen har spørsmål, ikke nøl med å ta kontakt med landskontoret på e-post landskontoret@hviteband.no eller på tlf: 905 09 305.

Ønsker alle en riktig god sommer!

Vigdis Goldin
sekretær DHB



Velkommen til vår nye nettside:
www.hviteband.no

Vil du bli medlem?

Ta kontakt med landskontoret

på telefon: 405 09 305

Eller via vår nettside **hviteband.no**

STYREMEDLEMMER:

Oddrun Småbrekke
- Landsleder

Torgunn S. Skoglund,
- nestleder

Helga K. Ingebrigtsen,
- kasserer

- Else Karin Stackbom
- Aslaug Elin Straume Kleven

Velkommen til Lederkonferanse og tur til Riisby!

Landsstyret har gleden av å invitere deg til lederkonferanse med tur til Riisby.

Sted: Thon Partner Victoria Hotel Hamar den **20. – 22. september 2024.**

Innsjekking fredag 20. september fra kl.15.00. Konferansen starter fredag 20. september kl.18.00, og avsluttes søndag 22. september kl. 11.00.

Vi håper at flest mulig kan sette av disse dagene til faglig påfyll og inspirerende samvær.
Har du selv ikke anledning til å delta, kan en annen i styret delta i ditt sted.

Tur: På lørdag blir det tur til Riisby behandlingssenter hvor vi får se den nyutbygde institusjonen. Vi får omvisning, lunsj og vi skal ha et åpent fellesmøte der.

Pris:

Enkeltrom per person: Kr. 3300

Dobbelrom per person: Kr. 2300

I tillegg kommer reiseutgifter til Riisby tur/retur.

De som ikke får dekket oppholdet kan søke krets- eller lokalforening om støtte.

Påmeldingsgebyr på kr. 300 betales av alle deltagere og blir ikke refundert ved avbestilling.
Ved avbestilling må du selv betale for hotelloppholdet i henhold til hotellets egne retningslinjer og policy.

Påmeldingsfrist: 15. august, husk å oppgi ønsket romtype.

Påmelding kan gjøres ved å kontakte:

Det Hvide Bånds Landskontor.

Torggata 1

0181 OSLO

E-post: landskontoret@hviteband.no

Telefon: 405 09 305

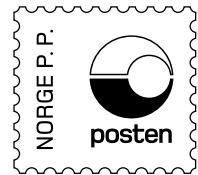
Parkering: Rimelig parkering ved Jernbanen, som ligger i nærheten av hotellet.

Program blir sendt ut til de påmeldte.

Vi ser frem til å møtes. Lederkonferanse er et viktig ledd i det framtidige arbeidet.

Husk konferansen i bønn!

Velkomsthilsen fra landsstyret!



**Ein fin liten blome i skogen eg ser,
i granskogen diger og dryg,
og vent mellom mose og lyng han seg ter.
Han står der så liten og blyg.**

**Sei, ottast du ikkje i skogen stå gløymd
der skuggane tyngja deg må?
Å nei, for av Herren eg aldri vert gløymd,
til ringaste blom vil han sjå.**

**Men ynskjer du ikkje i prydhagen stå,
der folk kunne skoda på deg?
Å nei, eg trivst best mellom ringe og små,
eg føddest til skogblome, eg.**

**Ein dag vil den stormande vinter deg nå,
då vert det vel dødsdagen din.
Då kviler eg lunt og har snøkåpa på,
til vårsola kysser mitt kinn.**

**Eit bod frå min Herre du blome meg ber:
om einsleg eg vert på min veg,
så veit eg at Herren vil vera meg nær,
Gud Fader, han vernar òg meg.**

**Om enn eg er liten, har Herren meg kjær,
med honom eg kjenner meg sæl.
Kvar morgen meg bøna til himmelen ber,
med bøna eg sovnar kvar kveld.**

**Ein kledning eg fekk av min Frelsarmann kjær,
i blodet hans reinsa den er.
Den høver for himlen, der gullgater er,
den høver for vandringa her.**

**Som blomen om vinteren visnar eg av,
men gled meg, for då står eg brud.
Lat lekamen kvila med fred i si grav,
mi sjel, ho er heime hos Gud!**

**Ja, glad skal eg vakna hos Jesus eingong
i morgonen æveleg klår,
og blanda med heilage englar min song
i himlen, dit døden ei når!**

*Teskt: Johan Alfred Blomberg, 1890
Oversatt fra svensk: Anders Hovden, 1927
Melodi: Bjørn Eidsvåg, 1969*

