



# *Det Hvite Bånd*

114. årgang nr. 3 2024



*«Høsten er stor, men arbeiderne få»*

*Matt. 9,37*

# Leder

Av: Brit Kari Urdal, redaktør



Hallo! Sommaren er over og eit nytt haustsemester ligg og ventar. Eit nytt kapittel ber med seg både noko å sjå fram imot med forventning og noko som me gjerne gruar for. Håpar sommaren har vore god, og at du kan sjå fram til tida som ligg framfor deg med glede.

I dag vil eg slå eit slag for verving av nye medlemmer. I vår fekk me ein hyggeleg mail frå Trøndelag. Det var ein som hadde verva nye medlemmer til Det Hvite Bånd. Han kunne tenkja seg å få til eit lokallag som kunne dra i gang noko nytt i fylket. Dette er veldig gledeleg. Kanskje starten på eit nytt semester kan få oss til å sjå etter nye høve til å få med fleire og kanskje starta med enkle samlingar på den plassen me held til? I Tørvikbygd samlast det regelmessig ein flokk med damer (sjølv om det nok og er ope for menn!) til strikkestove. Opplegget er enkelt, men det å samlast slik, skaper gode møtepunkt og opnar for gode møte mellom menneske.

Så er det gledeleg at DHB også dette året har hatt stand på Arendalsveka. Dette er ein plass der mykje folk er samla, og det er glimrande å setja organisasjonen på kartet på denne måten. Det er fint å høyra at ein viktig arena å vera på der ein kan få setja fokus på det viktige arbeidet organisasjonen held på med.

Ynskjer kvar og ein gode haust dagar!

*Brit Kari Urdal*

**NB! FRIST TIL NESTE BLAD**

**15. oktober 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

Framsida: Adobe Stock

---

## **Innhold**

Landsleder hilsen .....	4
Vi må tørre å snakke høyt og sant om skadeomfanget av alkohol .....	6
Det er nok dødsfall nå .....	8
Andakt .....	10
Barnesider 6-12 år .....	12
Leder DHB Ung .....	14
Ungdom over 13 år .....	16
Avdeling ung .....	18
Unge leders Hjørne .....	20
Arendalsuka .....	21
Alkohol utelatt fra nye kostholdsråd .....	22
Ny prosjektleder i ungdom uten alkohol .....	23
Avdeling Utdanning .....	24
Avdeling Bibel og bønn .....	26
DHB-aktivitet i Trøndelag .....	28
En drankers hytte .....	29
Hilsen fra landskontoret .....	30
Takk og gaver .....	31





## Landsleders hjørne

ODDRUN SMÅBREKKE, LANDSLEDER

# Riisby Søndre, hva skjer nå?

Riisby Søndre, tidligere kalt Engen, har vært Det Hvite Bånd sin eiendom fra 1996. På denne avdelingen har det vært 25 behandlingsplasser. Bygningsmassen på Riisby Søndre står nå nesten tomt etter utbyggingen og samlokaliseringen på Riisby Nordre. Det er vedtatt at denne avdelingen skal selges etter at driften her er avsluttet.

Pasientene flyttet i januar og mesteparten av inventaret har blitt brukt i nybygget på Riisby Nordre. Det er ryddet, vasket og gjort klart til at det skal selges. Søndre Land kommune har sagt fra seg forkjøpsretten sin. Vi har fått takst på eiendommen, og har inngått avtale med en eiendomsmegler om å lede salget for Det Hvite Bånd. Eiendommen er lagt ut for salg som en enhet, men den består av tre tomter. Hovedeiendommen er på ca. 18 mål og de 2 eneboligene har tomter på ca. 1 mål hver. Vårt mål og håp er å få solgt hele eiendommen på Riisby Søndre i løpet av høsten. Å eie, og dermed ha ansvar for, en så stor bygningsmasse blir fort dyrt. Dersom vi ikke har solgt eiendommen før vinteren, vil det blant annet medføre store strømutfgifter.

Dere som blir med på ledersamlingen/medlemsturen 21. september får se og oppleve Riisby, en stor og moderne behandlingsinstitusjon. Jeg tror dette blir en fin og inspirerende tur. Dere vil også få siste nytt angående salgsprosessen av Riisby Søndre.

Høsten har startet og foreningsaktiviteten er inne i et nytt semester. Jeg håper at arbeidet for Gud, heim og alle folk blir styrket og at bønnearbeidet blir prioritert.

Lykke til, og Gud velsigne deg i den tjenesten du står i.

Vennlig hilsen Oddrun Småbrekke.

## Fakta om Riisby:

Institusjonen Riisby behandlingssenter ligger på Dokka i Nordre Land kommune, og her har Det Hvite Bånd drevet rusbehandling siden 1960. Institusjonen drives ut fra et kristent livssyn. Den første institusjonen i Det Hvite Bånds-regi ble åpnet på Jeløya allerede i 1913. I 1996 kjøpte Det Hvite Bånd eiendommen Engen – avdeling Riisby Søndre i Søndre Land kommune. Vi fikk da to avdelinger, og kapasiteten økte slik at pasientantallet nesten ble fordoblet.

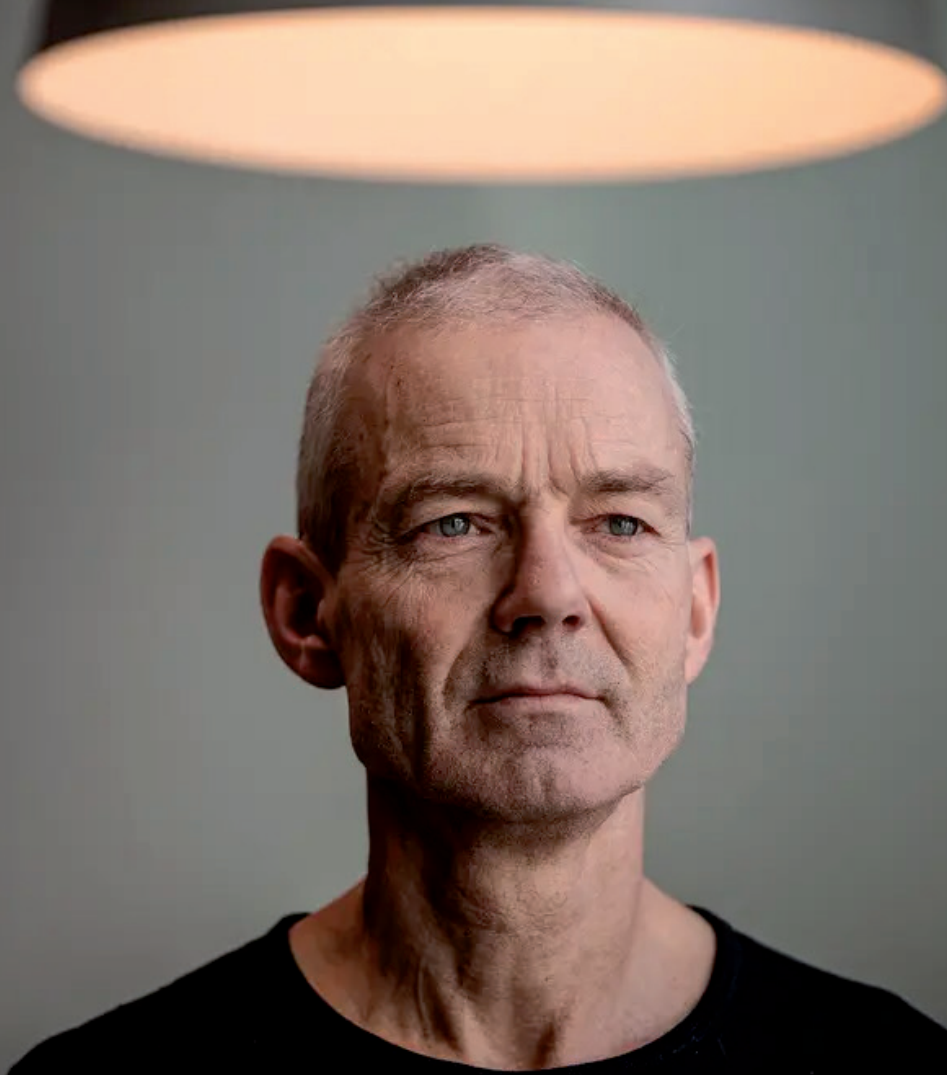
Riisby

Behandlingscenter



Stiftelsen Riisby behandlingssenter (Riisby) er en selveid stiftelse som tilbyr integrert behandling for voksne med rusavhengighet og samtidig psykisk lidelse. Riisby har avtale med Helse Sør Øst (HSØ) på 50 behandlingssplasser (døgn) innenfor pasientforløp for tverrfaglig spesialisert rusbehandling. Behandlingstiden er på opptil 9 måneder.

Kvinner og rus har vært Riisbys tyngdepunkt gjennom hele institusjonens historie, men det ble åpnet opp for rusbehandling av menn på midten av 80-tallet. Riisby tar også imot par som ønsker å arbeide med både sin avhengighetsproblematikk og med parforholdet. De som får sin behandling på Riisby har behov for lengre tids behandling. Behandlingen bygger på et helhetlig menneskesyn med fokus på fysisk, psykisk, sosial og åndelige behov, hvor egne ressurser står sentralt. På Riisby er respekt, tillit og ansvar viktige begreper. Hovedmålsettingen for behandlingen er at pasientene lærer å mestre livet sitt uten bruk av rusmidler.



Vegard Nilsen er direktør for folkehelse i Agder fylkeskommune. Han mener både samfunnet og folkehelsa hadde vært bedre om vi hadde tatt alkoholens konsekvenser mer på alvor. Foto: Kristin Ellefsen

## **Fylkeshesledirektøren: – Vi må tørre å snakke høyt og sant om skadeomfanget av alkohol**

Alkoholens betydning for folkehelsa av alkoholbruk er godt dokumentert. Likevel fortsetter vi som samfunn å lukke øynene, mener fylkeshesledirektør Vegard Nilsen.

### **KRISTIANSAND**

– Alkohol gir et stort, negativt bidrag på helsetilstanden vår, og det er sterkt underkommunisert.

Det sier Vegard Nilsen, som er direktør for folkehelse i Agder fylkeskommune.

Nylig holdt han et foredrag under Alkoholkonferansen 2024 i Kristiansand

Budskapet var tydelig; dersom Norge skal klare å løse noen av de store samfunnsutfordringene, må vi begynne å snakke sant om hele bildet rundt alkohol.

– Alkoholens betydning for folkehelsa er en gedigen elefant i rommet. Så stor at vi nesten ikke ser den, sier han.

### **– Kos og hygge dominerer**

Ifølge Nilsen dominerer de positive effektene av alkohol ordskiftet, som kos, hygge og hvordan det løser opp i sosiale settinger.

Han mener helsepersonell og politiet har et annet bilde.

De både ser og jobber med skyggesidene..

## Økt sykdomsrisiko

Nilsen viser fram et bilde som illustrerer poenget.

Det inneholder ord som vold, brann, trakassering, voldtekt, mishandling, drukning og omsorgssvikt.

«Mye av det vi liker minst i samfunnet henger nøye sammen med alkoholbruk», er overskriften.

– Mange er skeptiske til bivirkninger av medisiner, men ikke av alkohol, forklarer Nilsen.

Det er blant annet velkjent at alkohol er en risikofaktor for kreft, selv ved et lavt forbruk.

– For hver dråpe øker du risikoen, og det er en av årsakene for kreft i landet vårt, forklarer Nilsen.

### – Ødelegger mest

På sykehusene, er cirka hver fjerde seng belagt med en alkoholrelatert lidelse, fortsetter Nilsen.

Dersom vi hadde innført tiltak for å redusere bruken, ville det ha frigjort masse kapasitet.

– Det kan være et alternativ til å bygge stadig større sykehus.

For personer mellom 15-49 år er alkohol den viktigste årsaksfaktoren til sykdomsbyrden i Agder og ellers i Norge.

Den utgjøres av to elementer; summen av tapte levekår og redusert livskvalitet.

– Analysene lyver ikke, for unge voksne er alkohol det som ødelegger mest for helsa når vi tar med hele regnestykket.

– Dette betyr at for å bedre folkehelsa, kan vi ikke finne noe viktigere temaområde enn alkohol, forklarer Nilsen.

Ifølge Nilsen er det ellers en vanlig misforståelse at



Nilsen dro opp dette bildet under foredraget sitt. Mye av det vi liker minst i samfunnet, henger sammen med alkoholbruk, er overskriften.

det er storforbrukerne av alkohol som bidrar mest til sykdomsbyrden i Norge.

– Det er lettvisst for alle som drikker moderat å tenke slik, men det er ikke riktig.

### Store ringvirkninger

I Norge drikker nå ni av ti sysselsatte alkohol, og over 15 prosent har et risikofyllt alkoholbruk.

FHI anslår at 175.000–350.000 personer i Norge har skadelig bruk eller avhengighet av alkohol. Dette går ikke bare ut over personen som har problemer, men også de rundt.

Man anslår at det i snitt er minst tre personer i nær familie som er pårørende til hver person som sliter med alkohol.

– Ofte er det slik at skadene knyttet til alkohol er større for personene som er rundt den som drikker, sier Nilsen.

Han pleier ofte å si det slik; mors lever tåler mer alkohol enn mors barn.

### – Det sanne bildet

Dersom vi som samfunn ønsker å redusere skadeomfanget av alkohol med størst mulig effekt, forklarer Nilsen at vi må ha virkemidler som påvirker alles drikking.

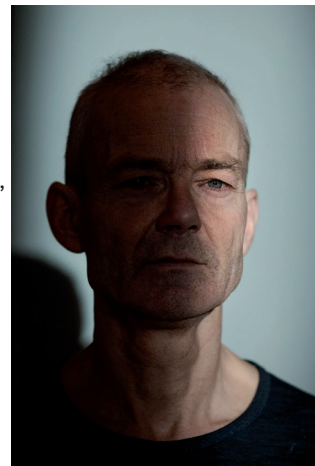
– De mest effektive er pris og tilgjengelighet, sier han.

Tilgjengeligheten til alkohol har økt betraktelig de siste 30 årene, i takt med at prisen er redusert i forhold til lønnsutviklingen. Det viser statistikk fra Helsedirektoratet.

– Vi bør ikke bli så overrasket over at konsumet er økt med cirka 40 prosent.

For at det skal bli gjennomslag for en mer restriktiv alkoholpolitikk, tror han det er helt nødvendig med en endring, og at folk tar inn over seg hvordan alkoholen påvirker samfunnet.

– Jeg mener vi ikke er der nå. Om vi vil det, må mange tørre å snakke høyt og sant om dette.



Nilsen har sett mange av skyggesidene ved alkoholbruk. Det er ikke bare kos og hygge. Foto: Kristin Ellefsen / Fædrelandsvennen

Kilde: Fædrelandsvennen.no



*RUSFELT UNDER PRESS: Flere unge ruser seg og syntetiske rusmidler er tilgjengelige ved et tastetrykk, skriver Benjamin Brekke-Nærstad, Frelsesarmeens rusomsorg. (Foto: Sara Johannessen Meek/NTB)*

## Det er nok dødsfall nå

**OVERDOSER:** Det er på tide å utnevne en egen «rusminister», og sette en nullvisjon for rusutløste dødsfall.

### Nullvisjon

Hvordan skal vi få et samfunn der ingen dør av rus? Vi har en nullvisjon for dødsfall i trafikken. Vi burde hatt like store ambisjoner for å få ned rusrelaterte dødsfall som rammer langt flere.

Det mangler ikke på forslag til løsninger etter at FHI publiserte sine tall. Forslag som er fremmet er for eksempel regulering, legalisering, tøffere forbudslinje, utdeling av brukerutstyr, kommunale retningslinjer, bedre tilgjengelighet for Nalokson (motgift mot opioider), flere aktiviteter, bedre overganger, flere behandlingsplasser, økte tilskudd osv. Det er mange gode, noen diskuterbare, og andre mindre gode løsninger. Forslagene dekker ofte en del av helhetsbildet; kanskje på grunn av medienes vinkling og fokus, kanskje av andre grunner.

For, det er mange interessenter og mange som engasjerer seg: organisasjoner, enkeltpersoner, kommuner, brukere, pårørende, fagfolk. Alle ønsker en løsning, både hver for seg og i samarbeid. Og en løsning som fungerer både innenfor og utenfor kontortid.

**“Ansvaret fragmenteres, og det blir vanskelig å se en helhet i politikken”**

### Rusomsorg under press

Samtidig er rusfeltet under press. Det er uklarheter rundt hva som skjer politisk. Det er nedbygging i antall behandlingsplasser. Kommunene ønsker færre institusjonsplasser og flere i egen bolig med eller uten oppfølging. Tilskuddene til frivillige står stille eller kuttes i pressede kommune- og statsbudsjetter. Fagmiljøene flyttes, splittes og omdisponeres i jakten på mer effektiv drift.





*Benjamin Brekke-Nærstad i  
Frelsesarmeens rusomsorg  
(Foto: Frelsesarmeen)*

På samfunnsnivå er det flere unge som ruser seg. Det er politi som nedprioriterer rus-saker og rådgivende enheter som skal følge opp de som tatt for kjøp, bruk eller besittelse av illegale rusmidler, men som overhode ikke har fungert i praksis.

På toppen av dette kommer det flere syntetiske rusmidler på markedet, som er tilgjengelige ved et tastetrykk.

#### **Hvem er ansvarlig?**

Summen av alt dette er at det blir uklart hvem som er ansvarlig. Hvem skal stake ut kursen videre? Tusenvis av enkeltavgjørelser som tas i kommunene, direktoratene og staten bidrar til at rusfeltet er under et konstant press.

Formelt ligger ansvaret på flere departementer: helse og omsorg, justis og beredskap, arbeid og inkludering, kommunal og distrikt og barne- og familie. Ansvaret fragmenteres, og det blir vanskelig å se en helhet i politikken. Vi mener det må utnevnes en «rusminister» som kan se helheten. Rusfeltet er ikke bare et helsespørsmål – det krever langsiktig, koordinert arbeid innenfor de nevnte departementer, men også kommune og frivillig sektor. For det krever omfattende innsats på mange fronter for å hindre at tallene skal fortsette å øke fra år til år.

Vi venter fortsatt på en forebyggings- og behandlingsreform. Vi mener at en del av dette arbeidet bør innebære at det utnevnes en «rusminister» og at det settes en nullvisjon for rusutløste dødsfall.

**813 dødsfall er 813 for mange.**

*Kilde: Vårt land*



# Brødunder i fortid og nåtid

### Mark 8,1-9

*På denne tid hendte det igjen at en stor folkemengde var samlet, og de hadde ikke noe å spise. Da kalte Jesus disiplene til seg og sa: "Jeg synes inderlig synd på folket. De har alt vært med meg i tre dager, og de har ikke noe å spise. Sender jeg dem sultne hjem, vil de bli helt utmattet på veien - noen av dem kommer jo langveisfra." Disiplene svarte: "Hvordan kan noen skaffe mat her i ødemarken til å mette alle disse?" Han spurte dem: "Hvor mange brød har dere?" "Sju," svarte de. Da bad han folket sette seg ned på bakken. Så tok han de sju brødene, bad takkebønnen, brøt dem i stykker og gav til disiplene, for at de skulle dele dem ut, og de delte dem ut til folket. De hadde også noen få småfisk. Han velsignet dem og bød at de skulle deles ut. Alle spiste og ble mette. Etterpå samlet de sammen stykkene som var til overs, hele sju kurver. Det var omkring fire tusen mennesker der. Han lot dem dra hjem.»*

Jesus gjorde mange undergjerninger, deriblant nevnes to ganger at han gjorde brødunder. I dette tilfellet var det omkring fire tusen mennesker som ble mette etter å ha fått til sammen sju små brød og noen småfisker. Når vi hører at Jesus gjorde under, er det noen som innvender: – Det går ikke an, det kan aldri ha skjedd. – Naturlovene kjenner vi, de lar seg ikke sette til side.

Til det er å si: Ja, vi skal ha respekt for naturens lovmessigheter og ikke ta for lett på innvendingene. Tryllekunstner er vel stort sett det nærmeste folk kommer under i dag, men da vet vi samtidig at det er illusjon og juks det vi ser. Evangeliene vil overbevise oss om at Jesus faktisk overstyrte naturlovene. For disse som opplevde brødunderet var det som skjedde like fysisk umulig som for oss. En tryllekunstner kan kun skape illusjoner. Jesus skapte ny virkelighet. Vi kan ikke gjøre undere, men for han som har skapt både naturen og naturlovene, er ingenting umulig. Johannesevangeliet kaller Jesus Ordet som alt er blitt til ved, og Paulus sier at Jesus står over alt det skapte (Kol 1,15). Evangeliene er vitnesbyrd om hva som faktisk hendte. I glimt får vi se at der Jesus er, kommer Guds rike nær med nyskapelse og godhet.

En stor flokk hadde oppsøkt Jesus. Kanskje for å oppleve tegn og under? Kanskje for å høre forkynnelse om Guds rike? Nå var de der på tredje dagen, og de ble etter hvert sultne. "Da kalte Jesus disiplene til seg og sa: Jeg synes inderlig synd på folket. De har alt vært med meg i tre dager, og de har ikke noe å spise."

Legg merke til Jesu medfølelse. Jesus tar både deres åndelige og legemlige tilstand på alvor. Det er en

inderlighet og omsorg i det som nå skjer. "Hvor mange brød har dere?" spurte Jesus. "Sju," svarte disiplene. "Del ut!" Jesus bad først takkebønnen. Disiplene stod for utdelingen. Sju brød og noen småfisker ble nok til alle.

"Del ditt brød med sulten bror som må hjemløs vandre. Dette er vårt kall på jord: bære bør for andre." Slik lyder første vers av en av våre kjente salmer. Nos.713. Og nettopp her er vi ved et av kjernepunktene i teksten vår; det ansvaret du og jeg har for vår neste. Vi ser at alt disiplene hadde, ble lagt fram for Jesus, sju brød i alt. Uten å sikre seg selv, delte de ut. Hvor lett er det ikke å være smålig, gi det som blir til overs til trengende, dele ut smuler av sin overflod?

"Hvor mange brød har dere?" spurte Jesus disiplene. Han bad ikke om smuler. Han bad dem komme med det de hadde. Jesus lot et brødunder skje på nytt. Han velsignet det disiplene hadde gitt ham, og nå skulle disiplene dele ut det Jesus hadde velsignet. Små midler rakk langt. Det viser seg i praksis at Jesus gjør "brødunder" den dag i dag. Små midler blir til mye større velsignelse enn vi skulle tro, enten det når frem som bønnesvar til trengende, eller som misjon til mennesker som for første gang får høre om Jesus.

De fire tusen som var samlet foran Jesus hadde vært der i tre dager. Hva skjer når brødet lar vente på seg? Noen opplever at midlene tar slutt. Selv om flertallet blant oss klarer seg bra og vi lever i et velstandssamfunn, er det likevel mange som ikke vet hvordan de skal få endene til å møtes. Noen ser seg nødt til å selge eiendeler som har betydd mye for dem. Noen tenker i sitt stille sinn: "Hvor langt ned går det an å komme og likevel tro på Jesu forsikring om omsorg?" Jesus har sagt: "Se på fuglene under himmelen! De sår ikke, de høster ikke og samler ikke i hus, men den Far dere har i himmelen, gir dem føde likevel. Er ikke dere mer verd enn de? ... Og hvorfor er dere bekymret for klærne? Se på liljene på marken, hvordan de vokser! De arbeider ikke og spinner ikke ... hvor mye mer skal han ikke da kle dere?" Matt 6,26-30.

Vi skal legge merke til at Jesus gir løfte i forhold til mat og klær som vi trenger for å leve. I Bibelen står det om prøvelser. Det er troen som prøves når tilværelsen ramler sammen. Fra troende mennesker som har opplevd å miste mye, har jeg hørt vitnesbyrdet: nederst på bunnen var Jesus. Selv da alt som kunne falle fra hverandre falt, var Jesus der og tok i mot. Det gjør noe med en kristen å bli tatt med ned på dypet, dypere enn en selv vil. Stoltheten må fare, men ydmykheten gir hjelp til å gripe nåden.



# Husk 12 bønner!

Det er alltid noen som ber rundt hele verden



Selv om mye av bønnesvar og hjelp kommer i form av medkristnes omsorg, hører det med at de gudene vi har i samfunnet også sorterer inn under Guds utstrakt hånd. Gud styrer verden også gjennom lover i samfunnet som bærer i seg den samme omsorgen for enkeltmennesket som vi finner i de ti bud. Gode sosiale ordninger er en velsignelse vi dypest sett kan takke Gud for, noe vi i praksis også bør gjøre.

Vi har lært å be vårt Fadervår; gi oss i dag vårt daglige brød. Uten Guds omsorg ville bønner vært meningsløse. I årenes løp har mange bønner steget opp til Far i himmelen fra hjem med tomme fat. Uten generasjoner med bedende kvinner og menn, ville nok mye vært annerledes for noen og enhver av oss i dag.

Det er også en kjensgjerning at mange glemmer Gud når de har det godt. Drømmen fra tidligere generasjoner om hus og hjem og mat, er i vår tid overgått av virkeligheten for mange. Samtidig som vi ser at det store flertallet opplever materiell overflod, opplever mange tilsvarende åndelig fattigdom og tomhet. Denne vår tids fattigdom er en langt større ulykke enn gamledagens armod. Han som gjorde brønder i ødemarken for å mette legemlig sult, han har også mat å gi for åndelig underernærte. Vi hørte Jesu ord fra teksten: Han tok et brød; takket, brøt det, gav disiplene. Ordene er de samme som da Jesus senere innstiftet nattverden. Brødet fra Jesus hender rekket til disiplene, og skal igjen rekket ut. Dette brødet er Jesus selv. "Jeg er livets brød. Den som kommer til meg skal ikke hunge, og den som tror på meg, skal aldri tørste."

Som barn møter vår himmelske Far oss med omsorg. Han vet at vi trenger både brød for livet og brød for evigheten. Disiplene fikk brød i sine hender. De fikk det for å dele. Også vi står både som mottakere og som givere.

Derfor lyder det en trøst og en oppfordring til Jesu flokk i dag. Trøsten er at Jesus viste omsorg for den som var sulten. Han hadde makt den gang til å gripe inn for å hjelpe. Heldigvis: "Jesus Kristus er i går og i dag den samme, ja til evig tid." Hebr 13,8. I dag møter han oss med den samme omsorgen og makten til å hjelpe. Oppfordringen til oss kan sies med ordene fra salmen: "Del ditt brød med sulten bror, selv du fikk det givet. Rekk en hånd og si et ord som gir lys til livet."



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.

## Ny start

**Hausten er her og du er sikkert i gang med skuleåret i ein ny klasse. Kanskje du har begynt i ein ny barnehage eller flytta til ein ny plass? Av og til er det skummelt å begynna på noko nytt, og av og til er det fint. Håpar du har det fint akkurat der du er.**

I Bibelen møter me mange spennande personar. Ein av dei er Peter, eller Simon som han heitte før han traff Jesus. Han var ofte saman med Jesus, og eg trur at han var hans beste ven. Men så skjedde det noko heilt forferdeleg. Jesus blei arrestert og tatt til fange. Peter blei nok kjemperedd, for då ei jente spurte han om han var vennen til Jesus, blei han sint og sa at han ikkje kjente han. Tenk det!

Å svikta sin beste ven på den måten. Peter blei fortvila og angra veldig på at han hadde vore så feig. Men heldigvis er ikkje Jesus slik som oss.

Me tenkjer ofte at "Det skal han jamen få igjen! Eg skal aldri tilgje det han gjorde mot meg!" Jesus tilgav Peter og gav han ein ny start. Han fekk fortsatt vera vennen hans, og Jesus stolte på Peter og gav han viktige oppgaver.

Det er jamen godt at me alle kan få starta på nytt, for det er ikkje alltid me får til det som me hadde tenkt. I ei bok i Bibelen som heiter Klagesangen står det at Guds nåde er ny kvar morgon. Det er godt å tenkja på at kvar dag kan me få ein ny start.

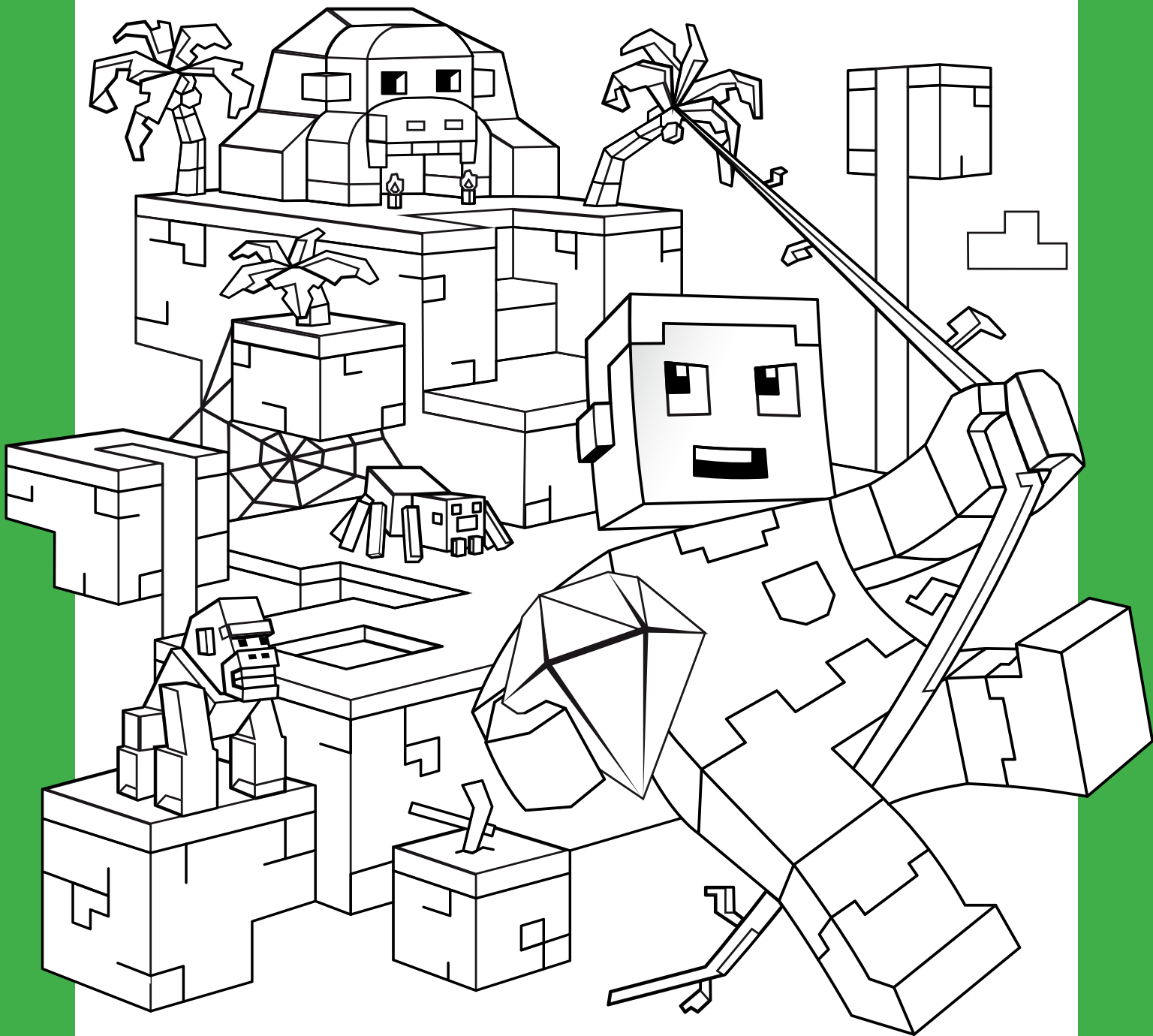
*Brit Kari Urdal*

# Grønnsakskunst

Høsten er tiden for masse gode grønnsaker. Kanskje du har noen i kjøkkenhagen der du bor? Grønnsaker er både godt og sunt, så hva med å lage et ordentlig kunstverk som du kan overraske familien eller vennene dine med? Her har du noen idéer. Kommer du på noen andre ting du kan lage, hadde det vært supert om du tok bilde av det og sendte det til oss. Noen av de voksne hjelper deg sikkert. Adressen er [landskontoret@hviteband.no](mailto:landskontoret@hviteband.no).



# FARGELEGG



BECKMANN

NORWAY 1946

# Eplemuffins med Vaniljekrem



Eplekake i porsjonsformer. Lise Finckenhagens eplemuffins toppet med vaniljekrem.

## INGREDIENSER

- 150 g meierismør
- 2 store egg
- 150 g sukker
- 230 g hvetemel
- 2 ts bakepulver
- 1 ts ekte vaniljesukker
- 1 dl fløte, matfløte eller melk
- 2-3 syrlige, norske epler
- 2 dl vaniljekrem
- 2 ts kanel
- 2 ss sukker
- perlesukker  
og hakkede nøtter til pynt

## SLIK GJØR DU

Denne oppskriften gir 10-12 store muffins.

Smelt og brun smøret forsiktig til nøttebrunt og aromatisk, avkjøl.

Skrell og skjær eplene i jevne båter. Vend eplebåtene med 2 ss sukker og 2 ts kanel.

Visp egg og sukker til eggedosis. Sikt sammen mel, bakepulver og vaniljesukker.

Visp smøret raskt inn i eggedosisen. Rør inn det tørre vekselvis med fløten.

Fordel røren i muffinsformene, fyll formene 3/4 fulle. Legg på en skje vaniljekrem på hver muffins og stikk ned et par tre eplebåter. Dryss over litt perlesukker og hakkede nøtter.

Stek muffinsene midt i ovnen ved 190 °C i ca. 20-25 minutter.



## Ungdom over 13 år

SAMSON OLSEN

# Menneskekroppen

Vi bruker kroppen vår til mye rart. Baking, idrett, turgåing, klatring, sykling og ellers bare å leve livet. Menneskekroppen er knyttet til smaken av seier og skuffelsen av tap. Vi er gjerne sterke i medgang, men svake i motgang. Hvordan burde vi tenke og forholde oss til kroppene våre som kristne? Hvilke prinsipper hjelper oss å forstå meningen med kroppen vår? Hvis Gud skaper og sier at kroppene våre er gode, da har vi mening og hensikt i både livet og idretten. Jeg tror ikke at vi bare har kropp. Vi er våre kropp. Ingen kropp betyr ingen sykling, intet friluftsliv og ikke noe hagearbeid.





Prestasjoner innenfor idrett og fysisk aktivitet er en mulighet for mennesker å vise ære til Gud for kroppene han har skapt. Det betyr at din kropp faktisk betyr noe. Den er en gave ovenfra. Det vi velger å gjøre med hjernen og lemmene bør reflektere verdien av menneskekroppen. En kristen forståelse av kroppen kommer fra det Bibelen sier. Derfor vil jeg dele en viktig bit som, for meg, gir svar på essensen.

I 1. Mosebok 1:31 leser vi: «*Da så Gud det Han hadde gjort, og se, det var svært godt.*» Det vil si: Alt Gud skaper er godt. Kroppene kan brukes som instrument til å utforske det fysiske potensialet vi har, men også grensene våre. Disse erfaringene er verdifulle og kan hjelpe oss å rette takken til Gud. Han har gjort det mulig for oss å oppleve glede når vi står på ski, spiller volleyball eller lekesloss med søsknene i stuen. Min tolking er at hvis Gud velsignet kroppene våre som

gode, da er de også fundamentalt gode fra starten av. De kan selvfølgelig brukes enten til gode eller onde ting, men kroppene er ikke onde i seg selv.

En utøver kan bruke kroppen som våpen til å skade andre. Det er umoral. Den samme utøveren kan også koordinere musklene og evnene sine så godt at det vil gjøre nytte for lagkamerater, trenere og supportere. Det er for meg god moral og god bruk av Guds gave. Vi har blitt født med ulike gaver, kropp og muligheter, og jeg tror alle mennesker har hver sin mening. Hvis du er skapt med en velfungerende kropp som har evnen til å gjøre utrolige ting, da synes jeg du bør utnytte kreftene han har gitt. Selv om Gud har en plan for deg, så betyr ikke det at han begrenser din frie vilje. Derfor er min oppfordring til deg som leser: Bruk dine valg til å ære Gud med den nydelige kroppen han har gitt deg.





## **Avdeling ung**

SELMA JOYCE OLSEN

# Å tolke Bibelen

I dag skal jeg skrive om noe jeg ikke føler meg helt kvalifisert til å skrive om: Hvordan skal man tolke Bibelen? Jeg føler meg aller mest kvalifisert til å analysere dikt og andre skjønnlitterære tekster, for da ligger fokuset på teksten og tolkning av den. Samtidig tror jeg at å lese Bibelen handler mye om det samme: å lese teksten, grunne på den, lese hva andre sier om teksten, forholde seg til ulike tolkninger og til slutt prøve å gjøre seg opp en tolkning selv. Det er dette som gjør at jeg synes Bibelen er noe av det mest spennende og mest vanskelige å lese.

Å tolke Bibelen kan være en utfordring sammenlignet med å tolke et dikt, ettersom det i litterære analyser ikke er like kritisk å finne den "riktige" tolkningen. Om jeg tolker diktet slik forfatteren har ment det eller ikke, betyr ikke så mye så lenge tolkningen kan forankres i selve diktet. Jeg har lest mange dikt på litteraturstudiet der for eksempel jeg og en medstudent tolker akkurat samme dikt helt ulikt, fordi vi leser inn ulike betydninger og vektlegger ulike ord mer enn andre. Etterpå argumenterer vi gjerne for begrunnelsen av akkurat vår tolkning, og veldig ofte finner vi ikke ut hvilken tolkning som er mest riktig. Og innenfor litteraturstudier er det helt greit, og vi blir oppfordret til, å lese tekstene på ulike måter.

Når jeg leser Bibelen derimot, vil jeg gjerne forsøke å forstå hva som er Guds intensjon med teksten, slik at

jeg kan leve den ut slik Han vil. Men dette er enormt utfordrende, med tanke på at Bibelen inneholder tekst som har blitt både oversatt og tolket i mange, mange år. Dessuten er språk i seg selv ikke alltid tilfredsstillende for å få frem alt man ønsker med en tekst. Jeg vet at dersom jeg for eksempel har opplevd noe helt fantastisk en dag, og forsøker å skrive det ned i dagboken min, er det ingen som leser det som vil forstå akkurat hvor fantastisk det var, nøyaktig hvordan det føltes eller hva som skjedde. Dette prøver jeg å tenke på når jeg leser Bibelen: det finnes så vanvittig mange detaljer og nyanser av ting som skjedde som er helt umulig å formidle bare gjennom tekst.

På den annen side mener jeg dette aspektet også gjør Bibelen til den mest spennende boken å lese. Det at det fins så mange mennesker i verden som møter

teksten med sine liv og sin kunnskap og sine erfaringer gjør at vi møter teksten ulikt. Noen tekster i Bibelen har mer åpenbare budskap, mens det i andre tekster finnes mer uenigheter om hvordan vi skal tolke. Jeg tenker at denne uenigheten er med på å gjøre oss klokere i møte med Bibelen og Guds ord. Jeg mener at vi må lytte til andre stemmer og høre på andre tolkninger enn våre egne, og være åpne for at kanskje har de oppdaget noe i teksten som vi ikke har fått med oss. Jeg tror at Gud er rimelig klar over at så mye tekst om et så fantastisk budskap kan være vanskelig å forstå, og jeg håper at Gud er tålmodig med oss i prosessen i å lære Bibelen og Jesus å kjenne. Det får meg til å tenke på dette bibelverset fra 2. Timoteus 3,14-17:

‘Men bli du i det du har lært og er blitt overbevist om. Du vet jo hvem du har lært det av, og helt fra

barndommen av kjenner du De hellige skrifter, som kan gjøre deg vis til frelse ved troen på Kristus Jesus. Hele Skriften er innåndet av Gud og nyttig til lærdom, til overbevisning, til rettleiding, til opptuktelse i rettferdighet, for at Guds menneske kan være fullkomment, satt i stand til all god gjerning. ‘

Disse versene understreker at Bibelen er gitt av Gud for å lære oss, rettlede oss og utruste oss til å leve liv i gode gjerninger. Jeg tenker det er en god pekepinn å forstå hvordan bibeltekstene vi leser utfordrer oss til å være gode mot hverandre. I tillegg bekrefter disse versene at det er utfordrende å tolke, forstå og anvende Bibelen, men at Gud har gitt oss Skriften for at vi skal være nysgjerrige og forsøke å komme til bunns i hva han ønsker å fortelle oss.



## Ungleders hjørne

ESTER MJØS ENES

### Takk!

Jeg ønsker i dag å takke medlemmene som støtter og bidrar inn i arbeidet til Det Hvite Bånd.

*«Mange små mennesker som på mange små steder gjør mange små ting, kan forandre verden».*

Jeg minnes stadig vekk på dette sitatet/ordtaket jeg hørte engang. Det er godt å vite at vi står sammen. Om vi alle gjør litt kan vi sammen gjøre stor forskjell!

Takk til alle som bidrar med bønn for organisasjonen og arbeidet. Håper og ønsker for dere at tiden fremover blir fylt med håp og glede.

*“Vær glade i håpet, tålmodige i trengselen og utholdende i bønner!”*  
Romerne 12:12

Vennlig hilsen Ester Mjøs Enes

# Arendalsuka

Arendalsuka har etablert seg som en viktig arena i det politiske og samfunnsmessige landskapet i Norge. Den ble etablert i 2012 og de siste årene har Det Hvite Bånd vært representert på stand.

Det er Actis som leier standplass og sørger for at de ulike organisasjonene har telt og utstyret de trenger. Det Hvite Bånd var på plass på torsdag og fredag og det var Vigdis Goldin og Oddrun Småbrekke som representerte organisasjonen.

De forteller at de fikk kontakt med mange mennesker i ulike aldersgrupper og av flere ulike nasjonaliteter. De fikk delt ut informasjon om DHB og frontet arbeidet på en god måte.

- Det er viktig å delta og fremme vår visjon om en rusfri verden, sier Oddrun, som håper på å være på plass neste år også.

- Arendalsuka ble etablert i 2012 med inspirasjon fra Almedalsuken i Sverige
- Arrangeres hvert år i uke 33
- Ledende politikere, næringslivstopper og fremtredende debattanter ellers møtes for å drøfte aktuelle samfunnsproblemer.
- Arrangementet er et dugnadsprosjekt, åpent for publikum, og presenterer seg selv som partipolitisk uavhengig
- Arendalsuka er en demokratisk møteplass for alle som er engasjert i samfunnet vi lever i
- Rundt 1900 arrangementer og 200 stands fyller Arendal sentrum i de fem dagene uka pågår



Vigdis Goldin og Oddrun Småbrekke stod på stand for DHB på Arendalsuka





# - Ubegripelig at alkohol er utelatt fra kostrådene

De nye nasjonale kostrådene sier ingenting om alkohol. Dette er det vanskelig å forstå, når forskningen er så tydelig på hvilken betydning alkohol har for helsen

- Det vitner om berøringsangst fra helsemyndighetenes side at alkohol ikke er omtalt i forslaget til nye kostråd, sier Inger Lise Hansen, generalsekretær i Actis.

-Helsedirektoratet er grunnleggende opptatt av å formidle at det du spiser og drikker påvirker helsen din, likevel styrer de unna en av de mest helseskadelige elementene i nordmenns kosthold.

Foreslår et kostråd nummer syv Hansen peker på at det er helsemyndighetenes jobb å gi befolkningen grunnlaget for å ta godt informerte valg. Når de er så presise på hvor mye frukt og grønt vi skal spise for å ha et sunt kosthold og at vi skal styre unna brus, saft og iste, er det fullstendig bomskudd å droppe og nevne alkohol. Dette bidrar til å svekke troverdigheten til kostrådene, sier hun.

- Helt konkret mener vi at det må legges til et kostråd nummer syv: Velg helst alkoholfritt, og husk at alkoholprosent har en betydning for helseskadene forårsaket av alkohol.

Det 7. punktet ble tatt inn igjen og lyder "Drikk vann!" I et av underpunktene står det: "Inntaket av alkohol bør

være så lavt som mulig ut fra et helseperspektiv"

**Mangler:**  
**Kostråd nummer syv:**  
**"Velg helst alkoholfritt og husk at alkoholprosent har en betydning for helseskadene forårsaket av alkohol."**

## Alkohol er skadelig fra første glass

I høringsinnspillet til Actis står det at selv om de nordiske kostrådene slår fast at det ikke finnes noen trygge grenser for inntak av alkohol, utelukker ikke det at de skal inngå i de nasjonale kostholdsrådene. Bruk av alkohol som rusmiddel er fortsatt utbredt, og da har kostrådene en rådgivende og bevisstgjørende rolle.

## «Kan vi snart snakke om alkohol?»

Det argumenteres også med at målet om holde alkoholbruken lav i befolkningen ikke bare kan oppfylles med regulatoriske virkemidler. Helsemyndighetene bør samtidig kunne gi tydelige kostråd om alkohol, som øker bevisstheten av skadevirkningene og samtidig underbygger hvorfor vi har de regulatoriske virkemidlene.

De nye kostrådene blir lagt frem 15. august på Arendalsuka.

Kilde Actis.no

# Ny prosjektleder i Ungdom uten alkohol

Evelynn Lone (27) er ansatt som assisterende prosjektleder i Idrett uten Alkohol, og hadde sin første arbeidsdag den 13. mai 2024.

Evelynn bor i Bergen, men kommer opprinnelig fra Osterøy. Hun var ferdig utdannet vernepleier sommeren 2020, og har siden den tid jobbet innen tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB). Drømmen har hele veien vært å jobbe forebyggende, og særlig rettet mot rusfeltet. Når stillingen som assisterende prosjektleder i IUA ble utlyst, var valget om å legge inn en søknad enkelt! Og, til Evelynn sin store glede ble hun tilbudt stillingen.

Evelynn er en aktiv jente med et stort engasjement for en aktiv livsstil. Idrett har hele livet vært en viktig arena for å føle på mestring og tilhørighet, og de senere år har treningsgleden vært spesielt knytt til CrossFit og fjellturer.

*Som ny prosjektleder får jeg jobbe med det jeg brenner for! Etter flere år i rusbehandling har jeg blitt bevist på hvor viktig ulike arenaer som skaper mestring og samhold er for både god psykisk og fysisk helse. Og ikke minst har jeg blitt bevisst hvor få sosiale arenaer det er igjen i samfunnet hvor alkohol ikke er en naturlig del i settingen. Derfor ønsker jeg å jobbe for at idretten skal være et sted hvor alle kan kjenne mestring, tilhørighet og trygghet – uavhengig av tidligere bakgrunn, alder, kjønn, religion eller psykiske utfordringer. Og det gleder jeg meg til!*





# **Undersøking etter legalisering av cannabis i Canada**

**Onsdag 26 juni fekk vi vera med på eit webinar om stoda i Canada etter 4 år med legalisering av cannabissal. Svenske Staffan Hybenet kom med mange interessante fakta kring dette spørsmålet. Hybenet arbeider ved narkotikapolitisk senter i Sverige.**

Ein av grunnane til at Canada ynskte å legalisera cannabis, var at det skulle bli mindre for rettsvesenet å gjera, og dermed pengar å spara. Når det ikkje lenger er ulovleg å selja stoffet, blir det ikkje bruk for rettssaker i den samanhengen. Canada framstiller seg som eit framgangsrikt land i måten dei taklar dette på. Men det kjem nok litt an på augo som ser. I Colorado i USA vart salget lovleg i 2012. Det vart ikkje så vellukka som dei ynskte. Cannabisindustrien oppførte seg aggressivt for å selgja mest mogeleg.

I Canada skulle dei vera meir ansvarlege, meinte dei. Om vi no ser til Tyskland som nett har legalisert, så har dei på bensinstasjonane salg av flasker med etikettar med cannabis på. Muligens utan innhald av rusgift, men stor promotering og reklame i samband med legaliseringa.

I Noreg og Sverige er vi ikkje samde med at det er den rette måten å verna dei unge på. Sjølv sagt er det diskusjon om dette. Særleg ungdomspartia vil legalisera bruken av cannabis. Foredragshaldaren var i diskusjon med ei dame frå eit svensk ungdomparti om dette. Han la fram masse fakta og statistikk. Ho brydde seg ikkje om det. - Er det slik at de vil legalisere uansett fakta? spurde han. - Ja, det stemmer, svarta ho. Det viser at argumenta er bygde på kjensler og ikkje fornuft og forskning. I Canada var eit av argumenta for legalisering at dei ville verna unge mot cannabis. To svenske politikarar meiner at EU kan læra av Canada sin politikk.

Kva er så fakta i undersøkinga? Dei tek med både positive og negative sider og er nøytrale i samband med det. Det syner seg at ungdom over 18 år auka bruken av cannabis etter legaliseringa. Dei under 18 år gjorde det ikkje. Aldersgrensa for bruk i Canada er 18





år, i USA 21 år. Unge under 18 år oppgir at dei får tak i stoffet frå søsken og kompisar. Desse rusgiftene kan bakast inn i kaker og dei kan pakkast inn i snop. Når slikt godt ligg framme, kan born lett få tak i det. Dei blir sjuke og må på sjukehus. Det er sjølvst totalt uansvarleg.

Når det blir legalisert, får vi to marknader: ein lovleg og ein ulovleg. Dei kriminelle forsvinn ikkje over natta. Dessutan er det lov å ha nokre planter heime. Kven skal kontrollere om det er rett mengde planter i alle hus der dei dyrker dette? Det vart overproduksjon av lovleg cannabis i Canada. Då eksporterer dei til Europa. Om ein tenkjer på eit langsiktig perspektiv, kvar er ein om 20-30 år? Kva med helseskader som hjartetribbel og slag? Vil det ikkje verta auka press på helseføretaka, og dermed auka kostnader? Vinninga går opp i spinninga. Psykiske skader er heller ikkje uvanleg ved bruk av cannabis. Folk kan få psykosar og schizofreni ved bruk av dette.

Canada hadde fleire mål dei ville oppnå. Dei ville bevare ungdom frå cannabis. Dei ville avskrekke illegal verksemd. Dei ville minske børa på rettsvesenet. Dei ville gjera folk merksam på farene ved cannabisbruk.

Kva har dei oppnådd? Borna vert ikkje meir verna no enn før legaliseringa. Lenge før legaliseringa byrja folk å promotere cannabis ved å selgja det ulovleg i butikkar m.a. i Vancouver så tidleg som på starten av 2000-talet. Vi kjenner til at det i denne byen som før var rimeleg trygg, er det no ville tilstandar. Politiet har nesten gitt opp å kontrollere narkotikatrafikken. Folk torer ikkje vera i strøka nær havnene. Det er farleg. Narkomane går til åtak på uskulde folk heilt vilkårleg. Dette dreg seg lenger og lenger inn i byen. No gjeld nok dette sterkare narkotika, men ting heng saman. Liberalisering og svake politikarar sørgjer for at ballen rullar og galskapen aukar. Det er ofte argumentert med at cannabis kan vera godt for visse sjukdomar. Men det vert ikkje skrive ut reseptar berre for sjuke, men for folk flest som vil ha det.

Det eine dreg det andre med seg. Folk og politikarar endrar haldningar. Før var det slik i Canada at politi og militært personale ikkje kunne bruke slike stoff i lang tid før dei skulle på arbeid. No er det nok at politi er utan det på mandag. Militært personell må la det vera 24 timar før bruk av skarpe skytevåpen. Ein får vanskeleg tak i unge til å køyre langtransport, fordi dei brukar slike stoff. På universiteta vert lærarar spona av cannabisindustrien for å fremje sine interesser overfor ungdom.

12 % av folk i Canada brukar cannabis jamnt. I Sverige er det 0,4 %.

Prisen på cannabis har gått ned når det er konkurranse mellom legal og illegal marknad. Cannabis blir seldt på pubar, kafear og messer.

Helseskader og hjelp frå helsevesenet har auka i samband med legaliseringa. Langtids- og korttids sjukemeldingane har auka.

Det var forventa at gjengkriminalitet og mord skulle minka, men dette har gått motsatt veg. Rettsvesenet har like mykje å gjera, dei har no to marknader å kontrollere.

**Konklusjonen gjev seg sjølv: Det vart ikkje betre etter legaliseringa. Tek ein eit steg i feil retning, går det fort utforbakke. Vi må gjera som KrFU og politikar Hadle Rasmus Bjuland held fram: det er best å ikkje legalisera. Vi i Norden har minst bruk av cannabis med den politikken vi har.**



# Frykt ikkje, berre tru!

Desse orda finn du i Luk 8,50 i samanheng med at Jesus vekte opp synagogeforstandaren Jairus si dotter frå dei døde. Då dei nådde huset der jenta låg sjuk, kom ein mann dei i møte. Han kunne fortelja at den 12 år gamle jenta til synagogeforstandaren var død og at det ikkje var vits i å bry meisteren lenger.

Men Jesus svara: **“Frykt ikkje, berre tru, så skal ho verta berga.”** Jesus tok jenta i handa og ropa: «Barn, stå opp!» Då vende livet attende, og ho reiste seg opp med ein gong. Alle undra seg.

Jesus er like verksam i dag. Det er den same oppstandelseskrafta me har tilgang til.

### I Jakobs brev 1, 2-3 står det:

*“Hald det berre for ei glede, sysken, når de møter alle slags prøvingar; for de veit at når trua blir prøvd, lærer de tolmod. Men om nokon av dykk manglar visdom, skal han be til Gud, som villig og utan å klandra gjev til alle, og han skal få. Men han må be i tru, utan å tvila. For den som tvilar, liknar ei bølge på havet som blir driven omkring og kasta hit og dit av vinden. Ikkje må eit slikt menneske venta å få noko av Herren, tvihuga som det er og ustøtt i all si ferd.”*

Jak 1:5-8

Tru og tvil er motpolar. Tvilar me, tvilar me på Herrens løfte. Uro, frykt og bekymring er resultat av uvilje mot å stola på Gud. Ja, me må venda oss bort frå det.

Tenk på mannen som kom til Jesus med sonen sin som hadde ei mållaus ånd i seg. *“Kor lenge har han hatt det slik?” spurde Jesus faren. “Heilt sidan han var liten”, svara faren. “Men kan du gjera noko, så ha medynk med oss og hjelp oss! «Om eg kan?» svara Jesus.*

*«ALT ER MOGELEG FOR DEN SOM TRUR» «Eg trur, hjelp meg i mi vantru,» ropa faren til guten. Jesus dreiv ut ånda ved hjelp av bøn. «Kven av dykk kan vel med all si sut leggja ein einaste alen til livslengda si?»*

Mat 6.27

*«Så syt ikkje for morgondagen, lat morgondagen syta for seg sjølv. Kvar dag har nok med si møde.»*

Mat 6.34

### Kva ynskjer eg å formidla til deg i dag?

Svaret er at det er hjelp å få når tvil, uro og angst set inn. Då kan me sei: «Herre hjelp meg i mi vantru!» Me er aldri lova eit liv i fred og harmoni som truande kristne. Om eg ikkje møter på motgang og utfordringar i kvardagane min, må me vel heller spørja kven trur eg på. “Har dei forfulgt meg, vil dei forfylgja dykk og”, står det i Bibelen. Jesus har rydda vegen for oss gjennom sin smerte og død, for så til sist å sigra over døden. Dette er det eg TRUR på. Difor kan eg i Jesu namn kasta all tvil, frykt og vantru over bord.

Bruk tida godt. Lat dagleg ordet og bønna få sin plass. Berre på det viset kan Herrens tankar få prega våre tankar. Der me ikkje strekk til, tek Herren over. Livet er dagen i dag, gårdsdagen er forbi, morgondagen kjenner ingen. Men Herren har kontroll over den, **så frykt ikkje, berre tru!**



# DHB-aktivitet i Trøndelag

Det Hvite Bånd treng engasjerte menneske rundt i landet som kan vera med å fremja avholdssaka og løfta fram organisasjonen sitt arbeid.



Nyleg fekk vi ein henvendelse frå Kenneth Kiplesund om DHB-aktivitet i Trøndelag.

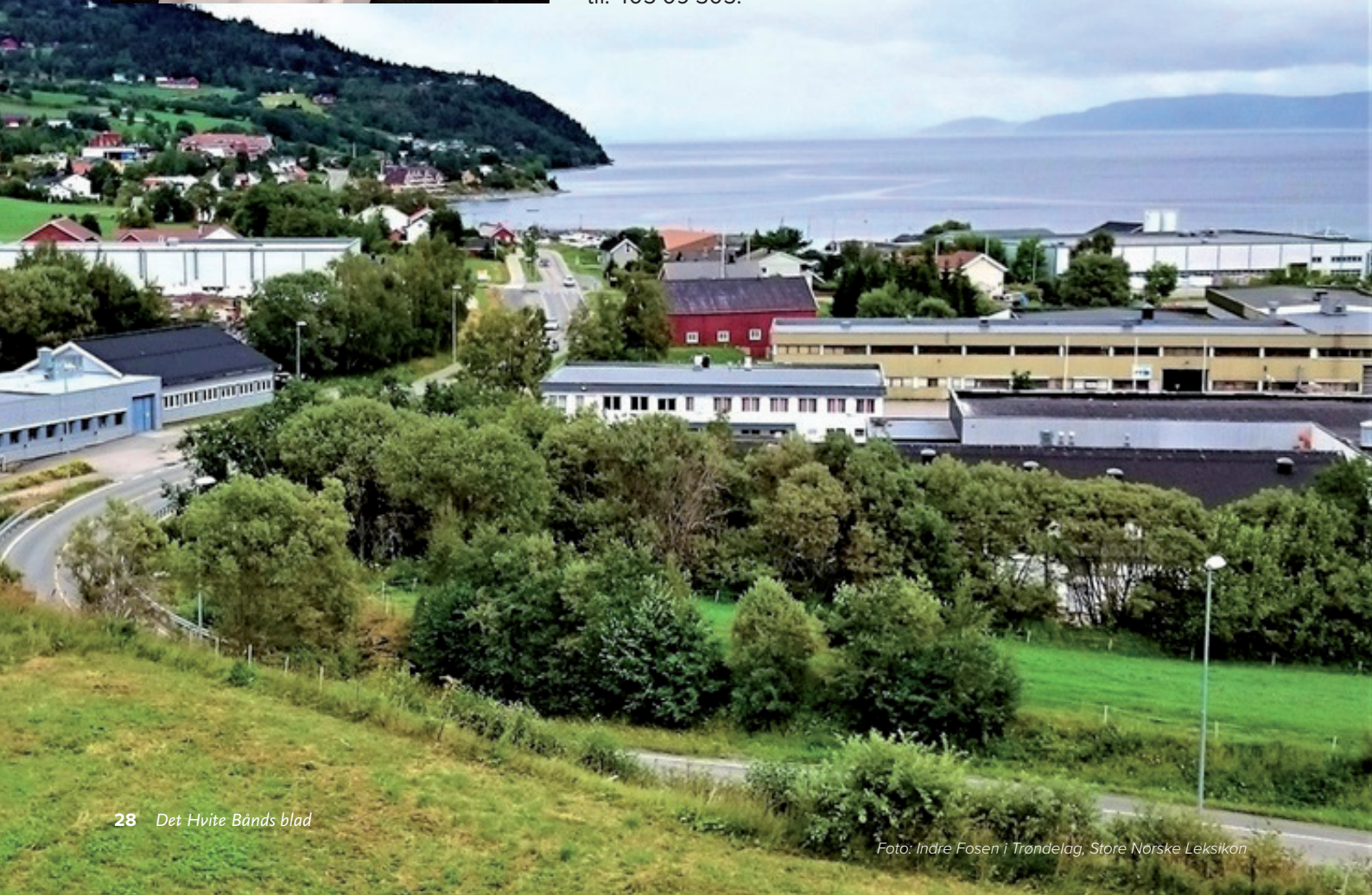
Kiplesund fortel at han bur i Indre Fosen, og har vore medlem i Det Hvite Bånd i fleire år.

Han er aktiv også i andre organisasjoner på rusfeltet, og då vi snakka saman hadde han akkurat vore på landsmøtet i Rusfri Oppvekst. - Arbeidet med å fremja avholdstanken har betydning for alle delar av samfunnet. Eit lågast mogeleg totalforbruk av alkohol (og andre rusmidlar) blant folk gjev store positive ringvirkningar, seier Kenneth om bakgrunnen for sitt engasjement i avholdsbevegelsen.

Kiplesund ser det som positivt at DHB har ein kristen profil på arbeidet sitt, og han har i fleire år hatt verv innan ulike misjonsorganisasjonar. For øvrig er han glad i (kultur)historie, sang og musikk, for å nevne noko. Dette er ein del av bakgrunnen for at han har teke initiativ til å publisera viseteksten som står på trykk i denne utgåva av bladet.

Kenneth Kiplesund har verva to nye personar til DHB, og er for tida kontaktperson i Trøndelag. Han ønskjer gjerne at andre medlemmer i Trøndelag gir lyd frå seg:

- Kanskje det kan bli noko aktivitet i regionen, og at vi får opp eit lokallag. Det hadde vore bra, seier han. Gjev dette gjenklang, så ta kontakt med Landskontoret: [landskontoret@hviteband.no](mailto:landskontoret@hviteband.no) eller tlf. 405 09 305.



# En drankers hytte

Denne visa er òg kjend som "Lille Ester" eller "Så bitter kold blåser nordenvinden". Teksten er opprinneleg svensk, forfattern skal vera Anders G. Bergh, som var aktiv i IOGT. Songen vart først publisert i 1889. I norsk versjon er "En drankers hytte" sunge inn på plateserien "Frem fra glemselen", med Helge Borglund som vokalist.

1. Så bitter kold blåser nordenvinden om stueknuten den sene kveld  
i stuen sitter så blek om kinnen en liten pike ved skorsteinsheld  
Den bleke fargen den bærer preget, den vitner tydelig om sykdom nød  
men hennes fader til kroen drager forglemmer hjemmet og barnets nød
2. Blott broder Aksel ved vindu sitter i kolde stuen og ser mot skyn  
og minnes fortiden grum og bitter, fort veksler om for hans indre syn  
Fast tåren strømmer ved tanker tunge, gråt ikke Ester min søster snill  
snart kommer pappa og da vår hunger skal være endt, vi får mat i kveld
3. Og broder minns du da mamma levet hva anderledes det var mot nu  
i kolde vintre vi ei behøvet på pappa vente, men kjære du  
kom løft meg sett meg ved vindu rede jeg vil så gjerne mot himmelen se  
kanskje at mamma da vil se ned i fra himmelens stjerner og mot meg le
4. Som før hun gjorde jeg minnes gjerne når hun om kvelden meg sang i søvn  
se opp du lille der falt en stjerne, så sagde ofte min mamma øm  
Og når en stjerne fra himmelen faller, en sjel får flytte til Gud i kveld  
når jeg til mamma går hen da faller vel og en stjerne fra himmelens hvelv
5. Men la meg bror i din favn få hvile her er så koldt og jeg er så trøtt  
og Aksel tager sin søster lille og i hans favn hun snart slumrer søtt  
Han sitter tyst der og vugger sakte sin lille søster på sine kne  
og ser mot himmelen da faller sakte en liten stjerne fra himmelen ned
6. En liten stjerne, så sagde Ester, skal falle ned når jeg går til Gud  
så tenker broder og straks ser etter, hans lille søster har alt fått bud  
det trette øyet, den bleke kinnen, ei vætes skal mer av sorgens tår  
hun frøs ei mer i den kolde vinden, nei hun forklaret for lammet står.
7. Den grumme fader fra kroen drager får se sin lille der ligge død  
han i sin sjel følte sorg og anger, så Gud fikk frelse fra syndens nød  
Nu han ei mere på kroen sitter, men mangen gang lutet mot sin stav  
av anger feller han tåren bitter for enkle korset på Esters grav.
8. Hun visste ei at hun her fikk være en misjonær som fra syndens vei,  
den arme dranker fikk overføre, men kjære hvem skal nå føre deg,  
du som i lystenes land nu tøver, se Jesus banker på hjertets dør,  
og skynd deg åpne for Gud deg bøye, du angre skal at du ei kom før.



# Det Hvite Bånd - en rusfri verden

«for Gud, heim og alle folk»

Det Hvite Bånd har sitt landskontor i Torggata 1, Oslo. Dette er Actis - Rusfeltets samarbeidsorgan sin administrasjon, og DHB har kontor felleskap med mange andre avholdsorganisasjoner. Hit henvender kretser, foreninger og enkeltpersoner seg for å få praktiske råd, og materiell

tilsendt. Landskontoret fører regnskap for landskassen, gavefondet og Olafiafondet.

Medlemsregistrering og innkreving av kontingent skjer her. Landskontoret har telefon tid 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 medlemmer

Da har høsten så smått begynt, og jeg håper alle har hatt en fin sommer. Her i Torggata 1, er alle tilbake på jobb etter ferien og klare til å ta fatt på nye oppgaver. Vi i DHB administrasjonen holder på med de siste forberedelsene til Lederkonferansen og salget av Riisby Søndre, i tillegg til de dagligdagse arbeidsoppgavene. Ledersamlingen skal som kjent i år foregå på Hamar i september. I den forbindelse satt opp en tur til Riisby behandlingssenter og omvisning i det nye bygget. Det gleder vi oss til.

### Arendalsuka

For mange ideelle organisasjoner er Arendalsuka et høydepunkt. Arendalsuka foregår i august hvert år, og er en møteplass for alle som er opptatt av politikk og samfunnsspørsmål. Arrangementet gir en gyllen mulighet til å være med å påvirke politikken, komme med innspill, i tillegg til å være til stede og representere organisasjonen. Her treffer man også andre aktører innen rusfeltet, noe som både gir inspirasjon og muligheter for nye samarbeid og nye

ideer. Det Hvite Bånd hadde i år to representanter til stede som stod på stand og snakket om fordelene ved en rusfri livsstil og om vår organisasjon. I september deltar også Det Hvite Bånd representanter på årsmøte i en av våre samarbeidsorganisasjoner, Av- og til, her i Oslo.

Til orientering: Vipps tar nå 1,75 prosent av alle innbetalinger.

Oppfordrede alle til å lese og like innleggene på vår Facebook og Instagram side.

Med ønske om en rik høst på alle måter  
Vigdis Goldin



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:

Oddrun Småbrekke  
- Landsleder

Torgunn S. Skoglund,  
- nestleder

Helga K. Ingebrigtsen,  
- kasserer

- Else Karin Stackbom  
- Aslaug Elin Straume Kleven

## Hjertelig takk

### Gaver mai og juni

#### **Brønn:**

Kr. 1955

Kr. 3 000 fra Klepp DHB

#### **DHB:**

Kr. 3 000 fra Klepp DHB

Kr. 900

Kr. 500

Kr. 600

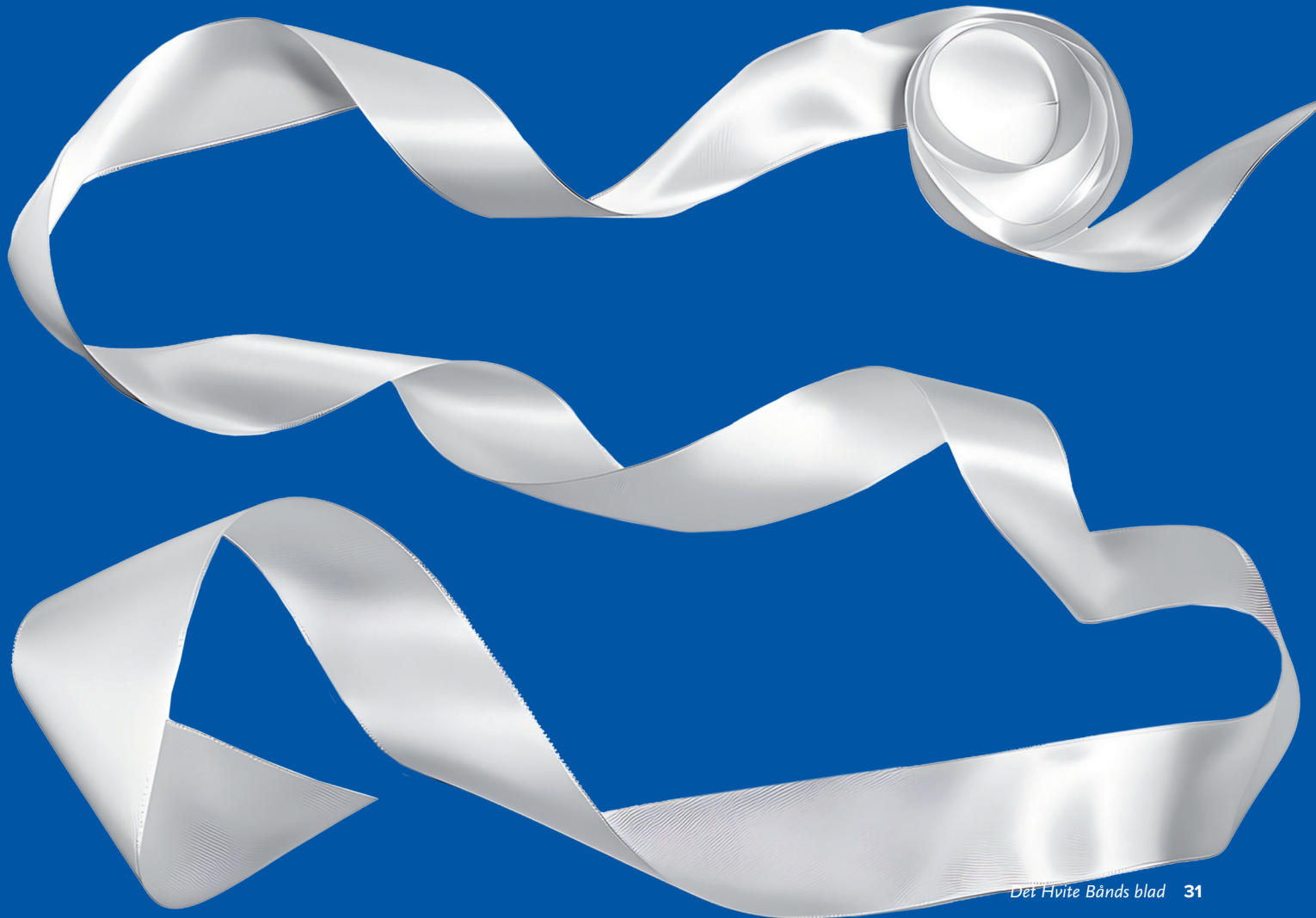
Kr. 2000

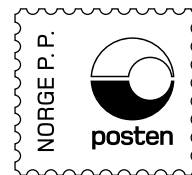
Hilsen  
Helga K. Ingebrigtsen  
Kasserer



## Nye medlemmer

Robert Jonstad, støtte medlem, vervet av Kenneth Kiplesund  
Anonymt støtte medlem, vervet av John Nordtømme





# Den fyrste song eg høyra fekk

Den fyrste song eg høyra fekk  
var mor sin song ved vogga.  
Dei mjuke ord til hjarta gjekk,  
dei kunne gråten stogga.

Dei sulla meg så underleg,  
så stilt og mjukt te sova.  
Dei synte meg ein fager veg  
opp frå vår vesle stova.

Den vegen ser eg ennå tidt  
når eg fær auga kvila.  
Der stend ein engel, smiler bildt  
som berre ei kan smila.

Og når eg sliten trøytnar av  
i strid mot alt som veilar.  
Eg høyrer stilt frå mor si grav  
den song som allting heilar.

*Tekst: Per Sivle*

*Musikk: Lars Søråas*