



# Det Hvite Bånd

114. årgang nr. 4 2024



*Og mens de var der, kom tiden da hun skulle føde, og hun fødte sin sønn, den førstefødte, svøpte ham og la ham i en krybbe.*

# Leder

Av: Brit Kari Urdal, redaktør



## Sendt til oss

I denne førjulstida handlar det ofte om å senda. Me sender julekort (i alle fall er det framleis nokon som gjer det). Me sender pakkar til familie og vener som me ikkje treffer før jul. Me sender helsingar, både verbalt og digitalt med ynskje om ei god julehøgtid.

Så handlar jo julebodskapen også om akkurat dette. Engelen Gabriel blei send til ei ung jente i Nasaret med ein heilt spesiell bodskap. Gud sende sin einaste son til jorda for å frelsa menneska som han elska så høgt. Englane blei sende til hyrdingane på Betlehemsmarkene for å fortelja dei beste nyhenda som nokon gong har blitt formidla.

Når Jesus har fullført si gjerning på jorda, sender han også oss som er hans etterføljarar. "Som Far har sendt meg, sender eg dykk", seier han til venene sine i Joh 20,21. Me har verdens beste bodskap å gå med; tilbod om frelse og fred. Me er sende til verda for å visa med våre liv og vitna med våre ord om Fredsfyrsten som blei send til oss for å gje oss lækjedom og fred.

I dette bladet kan du bl.a lesa om Morten Gjerløw Larsen. Han fekk eit radikalt møte med den allmechtige Gud som gav han eit nytt liv. Jesus blei sendt til jord for at me skal ha liv og overflod. Må dette få vera vår store juleglede dette året!

*Brit Kari Urdal*



**NB! FRIST TIL NESTE BLAD**  
**15. januar 2025**

## **Det Hvite Bånd**

«For Gud, heim og alle folk»



**UTGIVER:** Det Hvite Bånd  
Landskontoret: Torggt. 1, 0181 OSLO  
Giro: 7874.06.24252  
Org.nr.: 971 422 025  
Hjemmeside: [www.hviteband.no](http://www.hviteband.no)  
**Vipps: 636558**

**LANDSKONTOR:** Tlf. **23 21 45 37** - Mob. **405 09 305**  
Telefontid: mandag - torsdag 10.00–14.00  
Sekretær: Vigdis Goldin  
E-post: [landskontoret@hviteband.no](mailto:landskontoret@hviteband.no)

**Daglig leder:** Oddrun Småbrekke  
E-post: [oddrun@hviteband.no](mailto:oddrun@hviteband.no)  
Tlf.: 474 41 395

**Redaktør:** Brit Kari Urdal

**Regnskap:** Jasmin Bratic  
E-post: [jasmin@actis.no](mailto:jasmin@actis.no)

**Alt stoffet sendes til Landskontoret:**  
E-post: [landskontoret@hviteband.no](mailto:landskontoret@hviteband.no)

**Produksjon:**  
Design og trykk: KArmøy Trykkeri as  
Opplag: 1100

Framsider: Adobe Stock

---

## **Innhold**

Landsleder hilsen .....	4
Jul på Risby .....	5
Lederkonferansen.....	6
Adventsandakt.....	8
Jesus, eneste vei bort fra alkoholen .....	10
Barnesider 6-12 år.....	13
Ungdom over 13 år .....	17
Leder DHB Ung .....	18
Avdeling Ung .....	19
Avdeling utdanning.....	21
De med høy utdanning drikker mest.....	22
Åpne russcener.....	24
Juleknask .....	27
Oppskrift Julegløgg .....	28
Takk og gaver .....	29
Hilsen fra landskontoret.....	30
Årsmøte Haugaland krets .....	30
Andakt.....	31



## Landsleders hjørne

ODDRUN SMÅBREKKE, LANDSLEDER

# Alkoholfri julehøytid!

Tiden frem mot jul og julehøytiden skaper ulike minner og forventninger. De fleste gleder seg til fridager med god mat og festpynta hjem i lag med familie og venner. Barna har spesielt store forventninger, og lever i spenning om hva som skal skje. De har ønsker og drømmer om at det skal bli gode og spennende dager i et forutsigbart miljø. Derfor er det en ekstra sårbar tid for barna. Det er mange barn som føler seg utenfor og gruer seg til julehelga fordi de voksne drikker alkohol. Barna merker fort når en ikke er edru og det skaper usikkerhet. Julegavene tar ikke bort angsten over hva som vil skje når flaskene kommer på bordet og de voksne får nok med seg selv. Barn i slike situasjoner må ofte ta avoksenansvar og de føler seg ekstra forlatt på julekvelden. Kanskje er kosebamsen deres eneste trøst når de er ensomme og har det vondt. Det setter dype spor i et barnesinn.

Slik skal det ikke være. Alle barn trenger trygge og edrue voksne omsorgspersoner. **La julehøytiden i samvær med barn være alkoholfri! Slik at barna kan få oppleve en trygg og god julefeiring.** Det vil også være bedre både for den enkelte og for hele familien. Å være edru vil være det beste utgangspunktet for å få en minnerik og god høytid sammen.

***Jeg vil få ønske dere alle en rik og god julehøytid og et velsignet godt nytt år.***

*Vær frimodig og sterk! Frykt ikke og vær ikke redd! For Herren din Gud er med deg i alt du tar deg fore. (Josva 1,9)*

*Jule- og nyttårshilsen fra Oddrun Småbrekke.*

***Jul er ikkje glans og glitter og eit pynta juletre.***

***Jul er ikkje mat og pakkar, jul er mykje meir enn det.***

***Jul sitt evangelium er Jesus i ein sum.***

***Jul er fred, trass angst og uro.***

***Jul er å tru på Jesus som ei trygg og sikker borg.***

***Jul sitt evangelium er Jesus i ein sum.***

***(Haldis Reigstad)***

# Å feire jul på Riisby

AV: OLA VIKER LUNDE

**Julen kan være en svært vanskelig tid for flere av pasientene på Riisby. Noen takler dette bra. De er hjemme noen dager, treffer familie og venner, spiser julemat og deler gaver. For andre er julen preget av vonde minner, ensomhet og rus-sug. Da er det greit å ha et alternativt sted å være.**

Flere velger å være på Riisby i jula. Jula er jo en «stille» høytid, og det skjer ikke så mye ute i samfunnet. På Riisby har vi ulike aktiviteter, det serveres god mat, og det blir delt ut julegaver. Mange av gavene er gitt av dere i Det Hvite Bånd. Dette blir satt stor pris på av pasientene.

Julaften har presten en liten andakt og sang, og vi får servert deilige snitter. Det blir servert både ribbe og

pinnekjøtt til middag. På kveldstid er det julegaver, kake og kaffe. De som ønsker det, blir kjørt til gudstjenester på julaften, 1. og 2. juledag.

I romjulen blir det arrangert skidag og kinodag. Quiz og andre konkurranser står også på programmet. Vårt håp er at julen blir en god tid for alle som tilbringer den på Riisby.





*Hovedhuset på Riisby er fra 1925 og var gårdshuset på en storgård i bygda*

## Lederkonferanse på Hamar

TEKST OG BILDE: BRIT KARI URDAL

**Helga 20.- 22. september inviterte Det Hvite Bånd til lederkonferanse på Hamar. Viktige tema ble belyst, bl.a hadde landets eneste rusprest, Ola Viker Lunde, et foredrag om tilgivelse. Hovedsaken denne helga var likevel turen til Riisby behandlingssenter på Dokka. Innrammet av vakre høstfarger og i strålende sol framstod stedet som et lite paradys. Det var flott å se det funksjonelle og innbydende nybygget og et velstelt og oversiktig uteanlegg.**

Vi ble ønsket varmt velkommen av leder Tove Kristin Jevne som informerte om både fortid og nåtid for dette erverdige stedet. Risby-presten inviterte til en kort andaktssamling på stabbursloftet, og på slutten fikk vi delta på ettermiddagskaffen til beboerne. May Britt Røyrvik og Oddrun Småbrekke fortalte fra sine liv, og vi fikk gode samtaler rundt borda over kaffekoppen.



*Nybygget inneholder hybler, fellesrom, samtalerom og kontoret for helsepersonell. Og ikke minst romslige uteplasser med nydelig utsikt.*



Mottoet for DHB hadde fått en fin plass på Stabbursloftet.



På andaktssamlinga på Stabbursloftet var det også anledning til å tenne lys.



Landsleder Oddrun Småbrekke hadde en hilsen til beboerne under kaffen.



Maten var et kapittel for seg. Den var helt fantastisk!



Vi ble ønsket velkommen av leder på Riisby, Tove Kristin Jevne.



# “Jeg er så glad hver julekveld”

En av julesangene våre handler spesielt om det å være glad. Den heter “Jeg er så glad hver julekveld”, og det er Marie Wexelsen som står som forfatter. I 1858 sitter hun på Sukkestad gård på Toten og venter på julegjestene sine. Huset som hun bor i er gjort ferdig og pyntet til julen. Gulvene er nyvasket, og hun føler at tiden er inne til å sette seg ned for å slappe litt av. Stillheten er i ferd med å senke seg hos Marie, og de glade minnene strømmer på. Plutselig hører hun at kirkeklokkene begynner å ringe julen inn, mens moren holder på å tenne lysene i stuen. Det som rører seg inne i hennes hjerte, blir nå til en fin julesang på 9 vers. Den får navnet “Jeg er så glad hver julekveld,” og denne sangen er blitt en av våre mest kjente julesanger. Vi har grunn til å være glade fordi Jesus er født julenatt på vår jord. “Det lille barn i Betlehem, han var en konge stor, som kom fra himmelens høye slott ned til vår arme jord.” Den lille gutten som ligger i krybben i stallen i Betlehem er ikke en vanlig liten gutt, men han er en konge som er kommet fra himmelen til jorden. Han er himmelkongen, Guds enbårne Sønn.

Julenatt kommer Jesus for å hjelpe oss. Han er frelseren vår. Han tilgir våre synder når vi ber ham om det. “Nå bor han høyt i himmerrik, han er Guds egen sønn, men husker alltid på de små og hører deres bønn.” Selv om Jesus nå bor i himmelen, så ser han likevel oss som er her på jorden. Han hører bønnene våre. Han bryr seg om hver eneste en av oss, for han elsker oss alle. Marie Wexelsen sier det slik i sin julesang: “Jeg holder av hver julekveld og av den Herre Krist, og at han elsker meg igjen, det vet jeg ganske visst.

En liten jente og hennes mor tok en gang trikken hjem etter en julehandel i Oslo. Mens de sitter der på trikken, begynner den lille jenta å synge “Jeg er så glad hver julekveld, for da ble Jesus født.” Hun synger den samme strofen enda en gang: “Jeg er så glad hver julekveld, for da ble Jesus født,” men hun kommer ikke videre i sangen. Om igjen og om igjen synger hun “Jeg er så glad hver julekveld, for da ble Jesus født.” Folk som sitter på trikken, snur seg for å se hvem som synger. Plutselig roper en eldre mann med en kraftig stemme: “Amen.” Julesangen som denne lille jenta hadde sunget, ble til en liten julepreken der på trikken.

Da engelen viste seg for gjeterne ute på Betlehemsmarken, sa han til dem: “Frykt ikke! Jeg kommer til dere med bud om en stor glede, en glede for hele folket: I dag er det født dere en frelser i Davids by; han er Kristus, Herren. Og dette skal dere ha til tegn: Dere skal finne et barn som er svøpt og ligger i en krybbe. Med ett var engelen omgitt av en himmelsk hærske, som lovpriste Gud og sang: “Ære være Gud i det høyeste og fred på jorden blant mennesker som har Guds velbehag.”

Gjeterne på Betlehemsmarken ble glade da de hørte dette budskapet. Og Marie Wexelsen ble så glad at hun satte seg ned og skrev denne julesangen “Jeg er så glad hver julekveld.” Utfordringen min til dere som leser dette, er at dere synger denne salmen på julaften.

God jul!





## Husk 12 bønner!

Det er alltid noen som ber rundt hele verden



*FIKK HJELP: – Å slutte å drikke, er ikke vanskelig for noen, men å ikke begynne igjen, det er det som virkelig er vanskelig, sier Morten Gjerløw Larsen. Foto: Boe Johannes Hermansen.*



# – Jesus er eneste varige vei bort fra alkoholen

Morten Gjerløw Larsen er sikker i sin sak. – Det er bare én medisin mot alkoholen, og det er Jesus.

46-åringen vet altfor godt hva han snakker om. En stor del av livet sitt drakk han tett. Men siden 2014 har han ikke rørt alkohol.

– Å slutte å drikke, er ikke vanskelig for noen, men å ikke begynne igjen, det er det som virkelig er vanskelig. Men Jesus kan hjelpe, det har jeg selv erfart, sier Morten Gjerløw Larsen.

– Jeg vet at Jesus er den eneste varige veien ut av alkoholens lenker. Jesus gir ikke bare frihet fra rusen, men han gir et helt nytt liv, hvor han er med deg alle dager her i verden, og i tillegg gir Han oss evig liv, bare vi tror på ham. Kan en tenke seg noe større, spør han.

## Alternativ i advent

Siden 2017 har Morten jobbet på heltid på Solbukta i Øyenkilen ved Fredrikstad, først som markedsleder og senere som daglig leder. Stedet eies av Misjonssambandet (NLM).

– Helt siden 1949 er det blitt arrangert leirer her. Men vi kan ikke leve av leir alene, og utover sesongen fra mai til september har det tidligere skortet litt på både egne arrangementer og utleie, sier Larsen i en sensommerprat med Kristelig Pressekontor.

– Vi må ha flere egne arrangementer, var parolen fra styret da jeg startet. Da var desember den dårligste måneden, men nå er det blitt den beste, sier han smilende.

Oppgangen skyldes Jul i bukta, et underholdningsalternativ i advent som har tatt helt av – og det er selvsagt alkoholfritt.

– I fjor hadde vi 14 show og 2.200 plasser bortbestilt en måned før vi startet. I år har vi lagt ut 16 kvelder med totalt omkring 3.000 plasser. Jeg håper folk fortsetter å komme, sier Larsen som ser på julebordkveldene som en fin mulighet til å forkynne evangeliet for folk som sjelden hører Guds ord.

## Stort økonomisk løft

En ny stor møtesal – til 25 millioner kroner – ble innviet i fjor høst. Den gir helt nye muligheter for julebordet, Solbuktafestivalen og for leirer, leirskoler og menighetsarbeid.

Solbuktafestivalen arrangeres første helg i august med kjente sang- og musikkrefter og samler mange fra et stort område. Konseptet Elvis in the chapel er blitt en suksess, med fulle hus og turneer fra Kristiansand til Bodø. Her er målet å fortelle om Elvis' kristne vitnesbyrd.

## Tidlig ute

Sang, musikk og teater har Morten vært opptatt av siden han var barn. Som 15-åring skrev han en egen revy, en «to-takter», som han sammen med venner fremførte for fulle hus på Bøndernes Hus i Onsøy.

– Samme år skrev jeg en ny revy som gikk for tre fulle hus, og en tredje; Ola Dunk, ble framført for fem fulle hus. Det var mye arbeid, og jeg organiserte alt selv, med hjelp av venner og familie. Jeg husker jeg knyttet kulisser på ryggen og kjørte dem med moped.

Etter handelsskolen jobbet han som bilselger og så et par år i familiefirmaet Østfold Olje.

## På heltid

– Deretter begynte jeg på heltid med sang, musikk og teater, som en av de første fulltidssangerne i Fredrikstad. Det var få som trodde det gikk an den gangen, og jeg ble derfor rådet til å finne på noe annet, sier Morten.

Men den kreative karen klarte å livnære seg og fikk stadig nye oppdrag, også i Oslo. I 2003-2004 ble han hyret inn som danser, sanger og konferansier i Wallmans Salonger Oslo.

– Vi spilte 177 forestillinger, og etter sommerferien ble jeg tilbudt et nytt årsengasjement, men sa nei takk.

Da var kona Renate gravid, og han tok til fornuften. Men alkoholen som han i flere år hadde vært avhengig av, maktet han ikke å si nei til. Han drakk hver dag. Det var utfordrende, men han fortsatte med sang-, musikk- og teateroppdrag som The show must go on der han ble kastet inn som sanger bare to døgn før premieren på Edderkoppen i Oslo. Det gikk hele høsten og vinteren før det var turne rundt om i landet. Et år hadde han en hovedrolle sammen med Ole Børud i The Thrill of Michael Jackson, også det på Edderkoppen med etterfølgende turneer.

## Kroppen sa stopp

Men høsten 2013 sa kroppen stopp. Den orket ikke mer.

– Jeg vokste ikke opp i noe kristent hjem, og kristendom ønsket jeg å holde meg på avstand fra. Derfor

lette jeg etter et sted hvor Gud ikke var, sier han og legger til:

– På samme dag hørte jeg både på radio, så på TV og leste en annonse i Dagbladet for Kildevangen på Østre Toten, et politisk og religiøst nøytralt behandlingssenter. Jeg ringte og fikk beskjed om at jeg kunne komme allerede dagen etter. Dette var 3. januar i 2014.

Der fikk han innføring i et 12-trinnsprogram.

### – Jesus er eneste varige vei bort fra alkoholen

– Av terapeuten fikk jeg høre at jeg alt hadde passert trinn 1 der en innser at en selv er maktesløs overfor sitt alkoholproblem. På trinn 3 skal man be en bønn til Gud, slik man selv oppfatter ham. Jeg skrev en bønn, og neste dag ba jeg om at russuget måtte forsvinne. Samme kveld, alene på sengekanten, ble rommet fylt av en følelse. Det var noe i rommet jeg ikke kunne se eller ta på. Samtidig ble jeg «pakket inn» av en kjærlighet som var rent ubeskrivelig. Det beste av alt var at dette skjedde helt i slutten av oppholdet. Jeg var ikke full. Det var ikke delirium. Jeg var nærmest ferdigbehandlet og skulle hjem få dager etter.

### Ikke merket suget

Siden den dagen, for ti og et halvt år siden, har han ikke merket noe alkoholsug. Da Morten kom hjem til Renate og deres to barn, var gleden stor.

– Renate hadde ligget hjemme i sengen og bedt til Gud, og samme kveld som jeg ble frelst, hadde hun møtt Den hellige ånd, forteller Morten.

Ekteparet fikk nå et nytt og utvidet repertoar og har siden vært tydelige i offentligheten med sitt kristne vitnesbyrd. I alt har de ett ønske: Å bruke livet sitt til Guds ære.

– To tanter hadde bedt i 18 år om at vi skulle bli sangevangelister. Det fikk de oppfylt.

Ved siden av jobben på Solbukta, har Morten vært med å starte gjenbruksbutikk for NLM. Én periode satt han også i bystyret for KrF i Fredrikstad, men det ble for tidkrevende midt oppi mange andre prosjekter.

Han synger i begravelser og ved andre anledninger, så langt tiden tillater, og med konseptet The Sound of Samuelsons turnerer han i disse dager i Finland, Sverige, Danmark og Færøyene. Han har også vært med i Alle tiders sanger, både i Nashville i USA, på NRK1, TVL og i Bedehuskanalen, samt på flere turneer.

– Nå jobbes det med en oppfølger, og jeg ber og håper at dette vil la seg gjennomføre, sier han forventningsfullt.

Kilde: verdinytt.no



**PÅ JOBB:** Morten Gjerløw Larsen er daglig leder på NLM-eide Solbukta. Foto: Boe Johannes Hermansen



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.

## Millionær i forklledning

AV: BRIT KARI URDAL

Tenk om det ein dag blei sagt på Dagsrevyen at Kong Harald hadde flytta ut på gata og at han hadde invitert alle uteliggjarane i Oslo til å bu på Slottet sitt. Han hadde heilt frivillig bestemt at han skulle bytta plass med dei som var fattige og ikkje hadde nokon stad å bu. DET hadde blitt ein skikkeleg snakkis både her i Norge og i mange andre land.

Eigentleg var det noko liknande som skjedde den første jula i Betlehem. Jesus, som er konge over himmel og jord og som er den sterkaste og mektigaste av alle, blei eit lite barn som ikkje eingong hadde ei seng å sova i. Han var kjemperik, og så blei han kjempefattig. Men trengte han det? Me er jo ikkje fattige.

For lenge, lenge sidan skjedde det noko som gjorde at alle menneske blei fattige. Adam og Eva ville ikkje høyra på Guds gode råd, men bestemta over livet sitt sjølve. Det førte til at alt det vonde kom inn i verda. Me blei fattige og klarte ikkje å ordna opp sjølve. Gud måtte sjølv komma ned for å hjelpa oss. Han var nemleg så glad i oss at han ville bli fattig for å berga oss.

Det er verkeleg noko å takka for!!

De kjenner vår Herre Jesu Kristi nåde, at han for dykkar skuld vart fattig då han var rik, så de ved hans fattigdom skulle bli rike. 2Kor 8:9



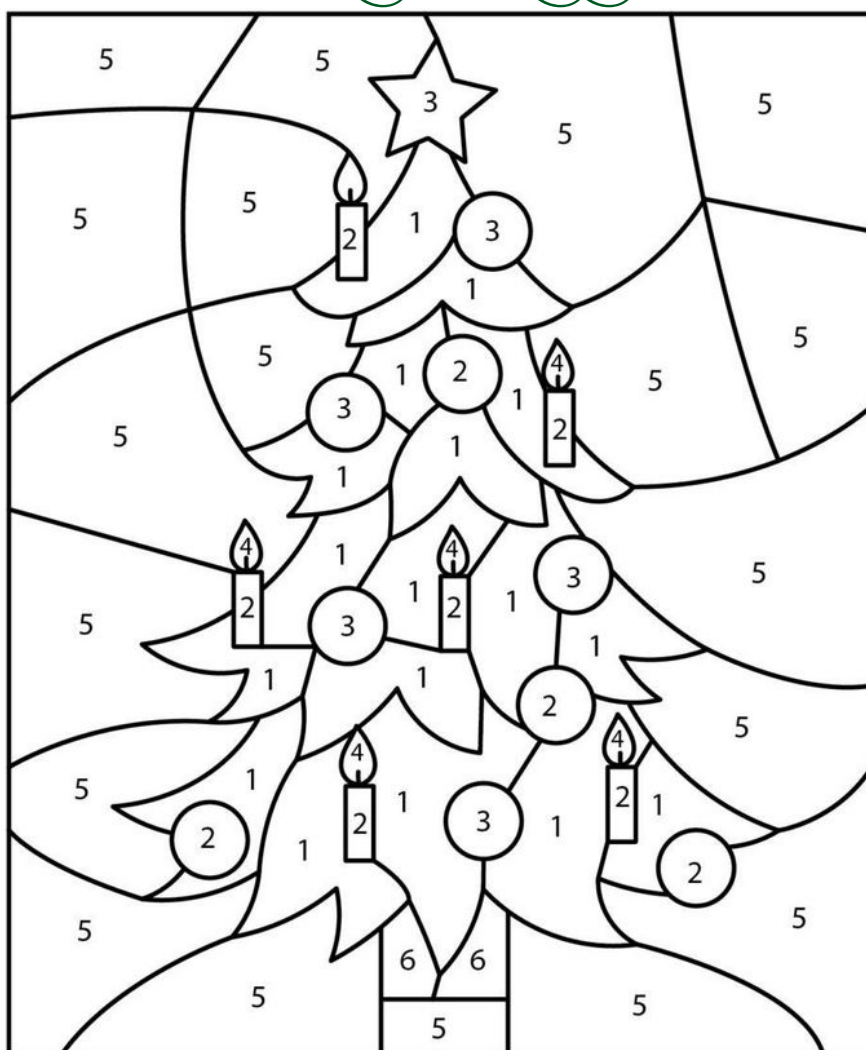
# Lag juleramme av Ispinner



# Lag juletre av papptallerken



## Fargelegg





# Store myke sjokoladekjeks

## SLIK GJØR DU

Bland sammen sukker og smør i en kjøkkenmaskin. Tilsett mel, bakepulver, vaniljesukker og kanel, og bland det sammen til en smuldrete masse.

Ha i egg, sjokolade og nøtter. Arbeid deigen raskt sammen. Form deigen til en tykk pølse ved hjelp av bakepapir. La den hvile i kjøleskapet eller i fryseren.

Skjær deigpølsen opp i 1 cm tykke skiver og stek skivene ved 180 °C i 10–15 minutter.

Varianter med nøtter eller hvit sjokolade og ingefær Havregryn kan byttes ut med hakkede hasselnøtter. Rister du nøttene i varm ovn på forhånd får de mere smak.

Prøv gjerne en variant med hvit sjokolade og ingefær. Bruk da hvit sjokolade i grunnoppskriften og erstatt kanel med revet tørket ingefær, dropp havregrynene.

## TIPS

Deigpølsen holder seg lenge i fryseren om den er pakket ordentlig inn. Ta den frem når du er litt fysen, skjær et par skiver, stek og nyt rykende ferske sjokoladekjeks.

## INGREDIENSER

160 g romtemperert smør

200 g sukker

150 g brunt sukker

360 g mel

2 ts bakepulver

1 ts vaniljesukker

1/2 – 1 ts malt kanel

3 egg

350 g sjokoladedråper eller hakket sjokolade, mørk eller lys

100 g havregryn

Kilde: nrk.no





# Gud, penger og idrett

Gud hersker over hele verden. Inkludert penger, som er en jordisk ressurs for å dekke livets behov. Den moderne idrettskulturen ser ofte på penger som sin hersker, noe som truer det gode ved idrett og de som driver med det. Kristne idrettsutøvere har en mulighet til å vise alternative verdier og prioriteringer, som anerkjenner Guds rettmessige eierskap til økonomiske ressurser, samt et ansvar for å forvalte pengene trofast for det gode, både for andre og oss selv.

Selv om vi vet at Gud har skapt alt og er Herre over alt, sliter vi med å knytte denne troen til vårt daglige forhold til penger. Jeg tror et riktig forhold til penger begynner med en riktig forståelse av Gud som kilden, opprettholderen og den suverene herskeren over alle ting. I Romerbrevet sier Paulus:

«For av ham og ved ham og til ham er alle ting»  
(Romerne 11:36).

Evnene til en profesjonell idrettsutøver, og pengene han får betalt for sin prestasjon, er skapt, opprettholdt og eid av Gud. Derfor er det kun Gud som rettmessig er herre over ditt liv, din idrett og dine penger. Det være vanskelig å både forstå og godta for en egoistisk utøver som har egne ambisjoner som sitt fremste mål. Men i den berømte Bergprekenen sier Jesus:

«Ingen kan tjene to herrer... Dere kan ikke tjene både Gud og mammon» (Matteus 6:24).

Penger er en god tjener, men en dårlig herre. Jeg er usikker på om Bibelen tydelig identifiserer penger som godt eller ondt. Men når vi prøver å tilfredsstille behov for lykke eller trygghet i penger, da blir det til et idol. Det tar en plass som kun Gud fortjener, og vi står i strid med det første budet. Guds løfte om aldri å forlate oss eller svikte oss gir ham rett til å være den eneste vi kan stole på.

Penger er en ressurs som kan brukes til gode formål. Det blir ofte en kilde til fristelse, selv om vi heller bør se på det som et middel for forsørgelse. Kanskje det var derfor Jesus sa:

«Det er lettere for en kamel å gå gjennom et nåløye enn for en rik å gå inn i Guds rike» (Markus 10:25).

Penger har blitt guden til profesjonell idrett, men det trenger ikke være tilfellet. Kristne folk i idretten har en mulighet til å se og håndtere penger på en annen måte enn det som er vanlig. Vi kan stå frem og vise at alle jordiske ressurser er eid av Gud som øverste sjef. Vi har eiendom gjennom Gud, og den tankegangen vil være for vårt og andres beste.



## Leder DHB Ung

ESTER MJØS ENES

**Vi går inn i en tid som for mange er fylt med håp, glede og forventning. Julen minner oss om betydningen av at Jesus kom til jorden, og feires med feriedager, god mat, pakker og tid med de nærmeste.**

I dag ønsker jeg å sette lys på de som ikke har det på denne måten i møte med julen. Julen er også en høytid der mange kjenner på ensomhet og utenforskap. Og mange barn kan kjenne seg redde og utrygge.

Hvert år lar jeg meg provosere av køen utenfor Vinmonopolet i førjulstiden. Den pleier å være utrolig lang. Jeg blir lei meg og skremt når jeg ser hvor mange voksne mennesker som synes det er verdt å stå i en så lang kø for å kjøpe alkohol.

En spørreundersøkelse fra 2021 angir at omtrent 150 000 barn opplever at foreldrene drikker for mye alkohol i julehøytiden. Disse barna trenger vår bønn og vårt engasjement.

La oss stå sammen i bønn for julehøytiden. På hjertet mitt ligger spesielt de som kjenner seg ensomme, og de som får julen sin påvirket av alkohol.

Jeg ønsker dere alle en velsignet julehøytid og et godt nytt år, fylt med Guds fred og kjærlighet.

Julehilsen fra,  
Ester Mjøs Enes





# Salmer og bønn

I bibelgruppen vår veksler vi på hvem som får bestemme tema og bibeltekst. Denne gangen var det min tur, og valget falt på Salmenes bok og bønn. Jeg hadde nylig vært i kontakt med noen som hadde fortalt meg om bønnens kraft, og jeg ble nysgjerrig på å lese hva Bibelen sier om bønn, og diskutere temaet med bibelgruppen min.

For meg er bønn rutine, både personlig og i kirkesammenheng, og jeg tok meg selv i å av og til ta bønn som en selvfølge. Kanskje har de andre i bibelgruppen min et annet forhold til bønn? Er det noe de gjør fast eller spontant? Hvordan forholder de seg til bønnesvar, eller opplevelser av å ikke få svar? Dette var spørsmål som var spennende å stille både meg selv og de andre.

I tillegg ville jeg lese meg opp på Salmenes bok, som ifølge «The Bible Project» var ment til å lære folk å praktisere bønn gjennom hele livet. Noe jeg synes var fint med leksjonen om Salmene, var at den forklarte at de er delt inn i klagesanger og lovsanger. Klagesangene er bønner om smerte, forvirring og sinne, og retter oppmerksomheten mot det som er galt i verden. Klagesangene ber Gud om å gripe inn, og gjøre noe. På den andre siden er lovprisningssangene bønner om glede og feiring, og retter oppmerksomheten mot det som er godt i verden. At salmene er så mangfoldige i bønnene sine, synes jeg vitner godt om bønnens natur. Slik livet er varierende, vil også humøret vårt og behovet for både klage og lovprisning variere. Jeg tolker det som at Gud har forståelse og toleranse for alle våre tilstander, humør og bønner.



I bibelgruppa kom det frem at vi hadde ulikt bønneliv. Én har for vane å be med en gang hun åpner øynene om morgenen, og takker for en ny dag og ny nåde. En annen ber hver gang hun er i heisen på arbeidsstedet sitt, og ber for dem hun skal møte og jobbe med. En annen hadde et mer spontant bønneliv, og en tredje syntes at bønn var utfordrende for tiden. Vi opplevde at det var fint å dele og bli inspirert av hverandres bønneliv.

Jeg gikk hjem og tenkte ikke stort over det vi hadde snakket om. Samtidig opplevde jeg at jeg hadde tenkt påfallende mye på bønn i det siste – med tanke på personen som hadde gjort meg oppmerksom på bønnens kraft, og at vi hadde snakket så mye om det på bibelgruppe. Jeg hadde en følelse av at det var en mening med det.

Noe som var spesielt, var at da jeg kom hjem, fikk jeg en telefon fra en venn. Hun gråt og var sterkt preget

av tunge og triste følelser. Hun har nettopp mistet en som stod henne svært nær. Vi snakket lenge om hva som plaget henne. Etter en stund fortalte hun at hun i det siste hadde fått lyst å be litt, men hun visste ikke hvem hun skulle be til. Hun spurte meg om jeg hadde noen tips til hvem hun kunne be til? Ja visst hadde jeg det.

Jeg fortalte om det jeg nettopp hadde snakket om på bibelgruppe. Om Salmenes bok, om bønner for klage og takk, og at Gud tåler å høre hva vi går gjennom. Han tåler smerten, tårene og tungsinnet vårt. Det er plass til alle følelsene våre hos Gud.

Vi hadde en fin samtale om bønn og jeg sendte henne noen bibelvers etterpå. Jeg håper at hun kan få tillit og trøst hos Gud og få oppleve at sorgen hennes letter. Kanskje var det denne samtalen Gud ønsket å forberede meg på ved å gjøre meg så oppmerksom på bønn i det siste.

*“Salige er de som sørger, for de skal trøstes.”*

*Matteus 5:4*

*“Så gjør dere ingen bekymringer for morgendagen; morgendagen skal bekymre seg for seg selv. Hver dag har nok med sin egen plage.”*

*Matteus 6:34*

*“Han skal tørke bort hver tåre fra deres øyne, og døden skal ikke være mer, heller ikke sorg eller skrik eller smerte.»*

*Johannes' åpenbaring 21:4*

*“På samme måte kommer også Ånden oss til hjelp i vår svakhet. For vi vet ikke hva vi skal be om for å be rett, men Ånden selv går i forbønn for oss med sukk uten ord.”*

*Romerne 8:26*

*“Under hans vinger kan du søke ly, han dekker deg med sine fjær. Hans trofasthet er skjold og vern. Du skal ikke frykte for redsler i natten, for piler som flyr om dagen,”*

*Salmene 91:4-5*

*“Frykt ikke, for jeg er med deg, vær ikke redd, for jeg er din Gud! Jeg gjør deg sterk og hjelper deg og holder deg oppe med min rettferds høyre hånd.”*

*Jesaja 41:10*



# Unge menneske og farer ved alkoholbruk

Verknaden av alkohol er ikkje den same for ungdom som for vaksne. Medan alkoholisbruk kan føre til helseisiko og tankelaus oppførsel i alle aldersgrupper, er det enno meir risikofyllt for ungdom.

### Helserisikoar

Sidan unge menneske framleis er i vekst, kan alkohol verka inn på utviklinga av kroppen deira. Dette gjer unge menneske ekstra sårbare for langtidsverknadane av alkohol. Desse skadene kan inkludere:

- kreft i munn og hals
- seksuelle og mentale helseproblem, inkludert depresjon og sjølv-mordstankar
- skrumplever og hjartesyjukdom

Når ungdom drikk, kan det skade hjernen. Unge menneske kan tenkje som så at skader på helsa ligg langt inn i framtida så det treng dei ikkje ta så nøye. Men det har vore ei sterk auke i talet på unge som har døydd i 20-åra som resultat av mykje drikking i tenåra. Unge menneske som drikk har og større sjanse for å havne i ulykker og på sjukehus.

### Risikoåtfærd og sex

Alkoholdrikking fører til færre hemningar og får folk til å gjera ting dei elles ikkje ville ha gjort. Unge menneske er særskilt i risikosona på grunn av staden dei er i livet der dei tester ut grenser for akseptabel åtfærd. 1 av 5 jenter og 1 av 10 gutar i 14 -15 års alder går lenger enn dei ville ha gjort i edru tilstand når det gjeld sex. I verste fall kan dei risikere å kome ut for uønska seksuell åtfærd om dei har drukke.

### Utrygg sex og uønska graviditet

Når ungdom drikk, er det større sjanse for at dei ikkje tenkjer på å bruke prevensjon dersom dei har sex. Nesten 1 av 10 gutar og 1 av 8 jenter i 15-16 årsalderen har utrygg sex etter å ha drukke alkohol. Då risikerer dei infeksjonar og uønska graviditet. Forsking syner at jenter som drikk alkohol har meir enn dobbelt så stor risiko for uønska graviditet som dei som ikkje drikk.

### Usozial oppførsel

Alkohol gjer at folk tenkjer og oppfører seg annleis som kan føra til uansvarleg oppførsel. Når unge menneske drikk, er det større sjanse for at dei endar opp i farlege situasjonar, til dømes å ramla ned frå store høgder eller dei kan seia ting som får andre sinte og aggressive. Dei kan også koma til å slå andre i sinne. 4 av 10 unge i vidaregåande skulealder har vore involvert i ei eller anna form for vald i alkoholpåverka tilstand. Det kan vera at dei har vorte banka opp, robba eller at dei sjølve har gått til angrep på nokon.

### Problem med politiet

Om barn eller unge drikk, er det større sjanse for at dei kjem i klammeri med politiet. Born ned til 12 år har vorte klaga for kriminell åtfærd og øydelegging av andre sin eigeidom som eit resultat av drikking.

### Kriminell åtfærd

Unge menneske som drikk minst ein gong i månaden har dobbelt så stor sjangse for å begå brotsverk i forhold til andre som ikkje drikk. Meir enn 1 av 3 tenåringar som drikk ein gong i veka har utført vald som ran og overfall. Unge som blir involvert i kriminalitet, har også større sjanse for å ende opp med fleire kriminelle handlingar. Dette kan øydeleggje for framtida deira. Den som har vore inne på ein kriminell løpebane, kan få vanskar i jobbsamanheng, og somme brotsverk kan hindre at du får reise utanlands.

### Vanskar med å oppnå potensialet sitt på skulen

Når unge drikk, tek det lenger tid å få alkoholen ut av kroppen enn når vaksne drikk.

Dersom unge drikk kvelden før dei skal på skulen, greier dei ikkje gjera så god skuleinnsats dagen etter. Unge som drikk regelmessig er dobbelt så tilbøyelege til å skulke skulen eller få dårlege karakterer samanlikna med dei som ikkje drikk. Nesten halvedelen av unge som blir utviste frå engelske skular drikk regelmessig.





*De med høy utdanning skiller seg ut på mengde alkohol og tidspunkt for drikkingen. De tar seg oftere et glass vin eller en øl midt i uken. (Foto: Gorm Kallestad / NTB)*

## **De med høy utdanning drikker mer enn de med lav utdanning. Likevel får de færre alkoholskader**

Folk med høyere utdanning har stort sett bedre helsevaner enn folk med lavere utdanning, men ikke når det gjelder alkohol. Menn drikker mer enn kvinner og eldre drikker oftere enn yngre. Og de fleste av oss drikker bare i helgene. Dette kommer frem i en ny undersøkelse fra Folkehelseinstituttet. Den viser også at folk med høy utdanning, drikker oftere enn de med lav utdanning. Dette er et lite paradoks, ifølge forskerne, fordi høyt utdannede lever vanligvis sunnere liv enn lavt utdannede. Med altså et ett unntak – alkoholforbruket. Hvorfor er det sånn?

### **Rike folk har bedre helse**

Folk med såkalt høy sosioøkonomisk status, det vil si høy utdanning og inntekt, har bedre helse enn de med lav sosioøkonomisk status. De spiser sunnere mat og trener mer.

Høyt utdannede lever for eksempel lenger enn de som bare har grunnskole. De får også mer hjelp i helsevesenet.

En splittet ny undersøkelse fra SSB viser at unge mennesker og folk med høyere utdanning og inntekt er mye mer ute i naturen og driver friluftsliv enn enslige forsørgere og personer med lav utdanning og inntekt. Så hvorfor drikker folk med høy sosioøkonomisk status så mye alkohol?

### **Ser ikke bruken av alkohol som et problem**

Alle vet jo at for mye alkohol ikke er bra for oss. De nye nordiske kostholdsradene går så langt som å anbefale null alkohol.

Det er fordi alkohol har flere ulike sider, forteller

svenske forskere til Svenska Dagbladet. Dette gjelder nemlig også for svenskene, ifølge en ny rapport fra Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. Selv om alkohol er farlig, slik som røyking og dårlig kosthold, har det også noen sosiale elementer som folk opplever som veldig positive. Folk med høy utdanning antas å ha en livsstil som gjør at de oftere er i sammenhenger hvor alkohol er til stede.

Det har altså med den sosiale kulturen å gjøre, skal vi tro forskerne.

– I de velstående områdene av Oslo er nok folk opptatt av trening og sunn livsstil. De røyker ikke, men mange ser ikke bruken av alkohol som noe stort problem, sa rusforsker og professor Willy Pedersen til forskning.no i denne saken om at ungdom på vestkanten drikker mer enn ungdom på østkanten fra 2015.

### **Drikker på en mindre skadelig måte**

Selv om folk med høy utdanning drikker mer og oftere, tar de generelt mindre skade av det enn folk med lav

utdanning. Det viser både den svenske rapporten og den norske FHI-rapporten.

Jonas Landberg er studiedirektør ved Institutt for folkehelsevitenskap ved Stockholms universitet. Han påpeker at internasjonal forskning viser at høyinntektstakere og de velutdannede drikker på en mindre skadelig måte.

– De som har det godt, håndterer alkoholens skadevirkninger bedre, sier han til Svenska Dagbladet.  
– Alkoholrelatert dødelighet er tre til fire ganger høyere for lavt utdannede enn høyt utdannede selv om de inntar like mye alkohol, sier han.

### **Drikker mindre, men oftere**

Elin Kristin Bye er forsker ved FHI og en av forskerne bak den nye rapporten til FHI.

Hun kaller dette paradokset for «Alcohol Harm Paradox». Det går ut på at selv om de med høy sosioøkonomisk status, drikker like mye eller mer enn de med lav sosioøkonomisk status, er alkoholskader mer vanlig blant de med lav status.

– En av årsakene kan være at de med lav sosioøkonomisk status har et mer risikofylt drikkemønster.

Det vil si at de drikker mye på en gang, og de oftere drikker sprit.

En annen årsak kan være at det er flere med lav sosioøkonomisk status som bor alene, noe som betyr at det sjelden blir påpekt at de faktisk drikker for mye. De opplever altså ingen uformell sosial kontroll, ifølge Bye. I tillegg spiller den generelle helsen inn.

– I denne gruppen har flere dårligere helse i utgangspunktet, sier Bye.

Det er flere av dem som røyker og er overvektige, noe som gir større risiko for sykdom.

Jonas Landberg fra Stockholms universitet peker på en annen, vesentlig ting: De med høy sosioøkonomisk status ser ut til å være flinkere til å slutte med skadelige vaner, for eksempel drikking og røyking, før de blir



*Elin Kristin Bye er sosiolog og forsker ved Folkehelseinstituttet. (Foto: FHI)*

alvorlig skadet eller syke. De kan lettere få hjelp og den omsorgen de trenger for å komme ut av risikobruken, sier han.

### **Hva er en alkoholskade?**

Alkoholskader kan være både akutte og langsiktige. Det kan for eksempel være fysiske skader etter ulykker, vold, trafikkuhell som skjer under sterk alkoholpåvirkning.

Og selvfølgelig alkoholforgiftning.

De langsiktige skadene som kommer av mer regelmessig bruk eller misbruk og kan være leversvikt, hjerte- og karsykdommer og for tidlig hjernealdring.

Kilde: forskning.no





*TILRETTELEGGJE FOR SAMEKSISTENS: – Håpet er at forskningsprosjektet kan åpne opp for at det finnes andre måter å håndtere åpne russcener på enn ved stenging, sier Vilde Holan Bye. (Foto: privat)*

# Betydningen av en verdig møteplass

*Skrevet av: Vilde Dyrnes Ulriksener*

**FORSKNING: Dersom brukere får muligheten til å inkluderes i samfunnet, vil de i større grad oppføre seg i tråd med samfunnets forventninger, viser forskningen til Vilde Holan Bye.**

Hva skjer dersom man tilrettelegger for en åpen russcene i stedet for å stenge den ned? Hva er kriteriene for å lykkes med dette? Det har Vilde Holan Bye forsket på. Vi har intervjuet henne om funnene og hva de kan si oss om håndtering av offentlige samlingsplasser i et rusmiljø.

Bye har en mastergrad i rus- og psykisk helsearbeid og jobber i dag som miljøveileder i Tromsø kommune.

– Kan du fortelle litt om hva forskningsprosjektet handlet om?

– Gjerne! Åpne russcener, altså offentlige samlingsplasser for mennesker som bruker rusmidler, er vanlige i de fleste store og mellomstore byer. Disse områdene er ulike i størrelse og omfang, men er møteplasser som rusmiljøet selv har etablert.

– I 2020 valgte byen Sandnes å videreføre det lokale rusmiljøets samlingsplass, «Benken», gjennom å bygge en ny møteplass for dem. Dette skjedde i forbindelse med en renovering av byens sentrumsjerne.

– I forskningsprosjektet undersøkte vi hvordan prosessen ble opplevd fra et brukerperspektiv.

Gjennom intervju med brukere av samlingsplassen undersøkte vi hva de opplevde som viktig for plassering og utforming av et slikt møtested, men også hvordan de opplevde seg inkludert i prosessen med utarbeiding av det nye området.

– Hva var bakgrunnen for og motivasjonen til å forske på dette?

– Åpne russcener har lenge vært forbundet med omsetting av rusmidler, vold og kriminalitet. Derfor har slike områder tidligere blitt håndtert av myndighetene ved stenging. Dette har ofte ført til etablering av nye, mer skjulte samlingsplasser, med økt vold, overdoser og usikkerhet som konsekvens.

– At forholdene har blitt dårligere på de nye samlingsplassene er både på grunn av mer uoversiktlige og kummerlige leveforhold for brukerne av samlingsplassen, men også at områdene har blitt vanskeligere å oppsøke for hjelpe- og kontrollapparatet. Åpne russcener har også vist seg å være en viktig plass for følelse av samhold, tilhørighet og anerkjennelse blant brukerne.

– På bakgrunn av dette kunnskapsgrunnlaget ville vi



søke innsikt i brukerperspektivet på prosessen der en by ikke bare velger å beholde, men også lage en helt ny møteplass for rusmiljøet, i sentrumskjernen.

– *Hva var de viktigste funnene?*

– Det var viktig for brukerne at den nye samlingsplassen ble lett tilgjengelig for dem, opplevdes trygg, samt enkel å holde ren og ryddig. De ønsket seg et verdig møtested som ble plassert og utformet på en måte som anerkjente dem som likeverdige borgere. En synlig, sentral beliggenhet og et design som passer med en nyrenovert sentrumskjerne tilrettelegger for økt aksept blant den øvrige befolkningen.

– Vi fant samtidig en mistillit blant brukerne til at deres meninger faktisk ble anerkjent. Likevel hadde de stor tiltro til at kommunen ville klare å utarbeide en egnet møteplass for rusmiljøet.

– *Var det noen funn som overrasket deg?*

– Det som var mest interessant for min del var at dersom brukerne gis mulighet til å inkluderes i samfunnet, virker det som at de i større grad etterstreber ivaretagelse av denne muligheten gjennom

å søke en atferd som er i tråd med samfunnets forventninger. Det kan handle om å ta vare på møteplassen gjennom å holde området ryddig og rent, å ikke tolerere åpenlys bruk av sprøyter eller å avstå fra rekruttering av ungdommer. Dette bunner i ønsket om å få være en del av storsamfunnet.

– *Hva bør beslutningstakere ta med seg fra funnene?*

– Håpet er at forskningsprosjektet kan åpne opp for at det finnes andre måter å håndtere åpne russcener på enn ved stenging. Jeg tenker at dette er funn som vil kunne ha betydning for videre håndtering av lignende samlingsplasser i andre byer, for økt sameksistens i samfunnet.

– Videre håper jeg at forskningen kan ha implikasjoner for fremtidige hjelpetiltak gjennom å bidra med ny kunnskap om behovene til mennesker med rusutfordringer, samt hvordan man i større grad kan tilrettelegge for brukerinvolvering hos denne gruppen mennesker. Slik kan trolig brukere av illegale rusmidler løftes opp som likeverdige samfunnsmedlemmer.

Kilde: Korus.no





# 20 spørsmål

1. Hvor mange norske konger har hatt navnet Harald?
2. Hvilket dyr lager man osten roquefort av?
3. Hva heter den største innsjøen i Nord-Amerika?
4. Hvem var landshøvding i Syria da Jesus ble født?
5. Hvilken farge er giraffens tunge?
6. Hva var New Yorks tidligere navn?
7. Når ble euro introdusert som en verdensvaluta?
8. Hvor mange slektsledd var det fra David til Jesus?
9. Hvilket land har størst konsum av sjokolade per innbygger?
10. Hvor mange vers er det på «Jeg er så glad hver julekveld»?
11. Hvilken by er den nordligste byen som har vært vert for OL?
12. I hvilken sport kan man vinne Davis Cup?
13. Hva er verdens største øy?
14. Hvilke tre gaver hadde vismennene med seg til Jesus?
15. Hvilken stat i USA er den eneste som starter med bokstaven «p» ?
16. Hvilken mygg er det som stikker personer?  
Hannmygg, hunnmygg, eller begge?
17. Hvilken planet er nærmest solen?
18. Hvem har skrevet julesalmen «Glade jul»?
19. Reiser lys raskest gjennom vann eller luft?
20. Hvor mange mennesker bor det på Svalbard?



Foto: Adobe Stock



# Hjemmelaget Julegløgg - Smaken av jul

Prøver du hjemmelaget kommer du aldri til å kjøpe ferdigblanding igjen.

La vann og krydder småputre i en time slik at du kjenner duften brer seg i huset. Sil blandingen og tilsett sukkeret. Kok opp igjen slik at alt sukkeret løser seg opp. Nå har du en konsentrert julegløgg/kryddersirup som du kan blande med vann.

Kilde: gladkokken.no

## Ingredienser:

- 12 dl vann
- 3 stk kanelstenger
- 1 klump fersk ingefær (som tommelen)
- 3 stk stjerneanis
- 10 stk nellik
- 2 stk appelsin (kun skallet)
- 2 stk laurbærblad
- 2 stk ferske vaniljestenger
- 500 gram brunt ferskt sukker





# Det Hvite Bånd - en rusfri verden

«for Gud, heim og alle folk»

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

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

Medlemsregistrering og innkreving av kontingent skjer her. Landskontoret har telefonid mellom 10 - 14 hver dag. Landskontoret forbereder saker og

iverksetter de saker landsstyret vedtar. Landskontoret utarbeider søknader om økonomisk støtte, og rapporterer for mottatt støtte til myndighetene. Landskontoret arbeider med opplegg av landsmøter, lederkonferanser og andre arrangementer. DHB er medlem av Hovedorganisasjon Virke.

## Hjertelig takk

for gaver som er sendt til Det Hvite Bånds arbeid. Det er alltid godt å bli husket på både med forbønn og gaver. Enda er det mennesker i verden som ikke har tilgang på rent vann og vi har mulighet til å hjelpe. Tusen takk for at du er med! Vil og takke for fine dager på Ledersamling på Hamar. Det er godt å møtes og dele erfaringer og utfordringer i arbeidet.

Vi opplever en fin høst etter en fantastisk sommer her i nord. Men vinteren nærmer seg, dagen blir kortere og snart er sola borte.

Vil ønske dere alle en velsignet og god julehøytid og et godt nytt år!

Med vennlig hilsen  
Helga K. Ingebrigtsen  
kasserer



## Gaver til Det Hvite Bånd

Det har kommet inn kr. 15 000,- i pengegave til DHB fra Bjørgvin Krets i oktober + kr. 200,- fra privatperson.

Vi takker Bjørg Østvoll m/familie for minnegave vi har fått på kr. 6 145,- i forbindelse med Jenny Kristine Kristiansens bortgang og begravelse. Jenny Kristine har vært medlem siden 1998.

## Verdenskonferansen 19.- 23. august 2025 Chicago

Det hvite båndes verdenskonferanse går av stabelen 19. - 23. august 2025 i Chicago.

Hovedtaler er professor Bertha K. Madras og temaet er "La lyset ditt skinne for å bevare fortiden og lyse opp fremtiden".

Sted: DoubleTree by Hilton Chicago North Shore Conference Center, Skokie, Illinois. USA.



### STYREMEDLEMMER:

Styreleder:  
Oddrun Småbrekke. Mob:  
474 41 395  
oddrun\_lars@yahoo.no/  
oddrun@hviteband.no

Kasserer:  
Helga K. Ingebrigtsen  
Mob: 472 98 903  
E-post: hjki@online.no

Torgunn Søyland Skoglund  
Mob.: 481 97 045  
torgunnskoglund@live.no

Aslaug Elin Kleven  
Mob: 976 59 020  
aekleven@yahoo.no

Else Karin Stackbom  
Mob: 916 02 163  
elsekarinstackbom@me.com

Her på landskontoret er det travle tider i høsthalvåret, og i disse dager har vi blant annet startet forberedelsene til neste Landsmøte som skal foregå den 19.-21. september 2025 i Rogaland fylke. Invitasjon kommer i neste blad.

Søknaden om støtte for 2025 er nylig ferdigstilt og sendt inn til Helsedirektoratet. Dette er et av det viktigste arbeidet vi gjør på høsten. Et av kriteriene fra myndighetene for å få støtte er at en forening består av minimum fem medlemmer. Vi får også støtte ut fra antall medlemmer og antall lokale lag og kretslag.

I høst ble det også holdt lederkonferanse. I den forbindelse hadde vi noen fine dager i Hamar. Høydepunktet var turen til Riisby behandlingssenter, som var en veldig flott og inspirerende opplevelse. Det var også både fint og nyttig å møtes med flere igjen fysisk, så takk til alle som deltok på lederkonferansen.

Vi har en kalender synlig på nettsiden vår, her legges aktuelle arrangement og merkedager inn. Dersom deres krets og/eller forening har et arrangement dere ønsker at skal bli publisert i kalenderen, kan dere sende inn nødvendig informasjon til [landskontoret@hviteband.no](mailto:landskontoret@hviteband.no).

Det Hvite Bånd er medlem av Actis som jobber for en ansvarlig ruspolitikk i Norge. Dersom du ønsker å lære mer om Actis sitt arbeide kan du gå inn på Actis sin hjemmeside [actis.no](http://actis.no).

Med dette ønsker jeg alle medlemmer en riktig god jull!

Vigdis  
Sekretær DHB



## HAUGALAND KRETS AV DET HVITE BÅND

holdt sitt årsmøte i Leirvik Bedehus på Stord, tirsdag 2. april 2024.

Kretslederen kunne ønske hjertelig velkommen 20 personer fra distriktet til felles samvær om arbeidet vårt. Vi hadde nettopp feiret påske, så det var naturlig å åpne samværet med sangene «Han er oppstanden» og «Å, salige stund uten like.» Aud Karin Førland hadde 12-bønnen, før vi sang bordvers og fikk servert deilig betasuppe, te og kaffe, mens praten gikk rundt bordene.

Aud Karin hadde minnestunden for to søstre. Spesielt mintes hun Bergny Birkenes som hadde bodd i Sagvåg i mange år. Brita og Aud Karin deltok i begravelsen hennes i Stavanger, der de kom med hilsen og takk fra Det Hvite Bånd.

Før årsmøtet startet, sang vi «Kvinnens korshær» Årsmelding for 2023 ble lest av Kretsleder og godkjent, Aud Karin leste opp regnskapet for 2023 og det ble godkjent. Valget ledet Kari Marie Viste og resultatet ble slik:

Brita Nilssen – kretsleder,  
Marit Langeland – nestleder, gjenvalgt.  
Aud Karin Førland – kasserer, gjenvalgt  
Margaret Østenstad – sekretær  
Irene Naustdal – Styremedlem, gjenvalgt  
Vara: Asbjørg Jakobsen og Bjørg Østevik.

Verdensleder Margaret Østenstad fortalte om avholdsarbeidet i de 17 land som Verdens Feltarbeider for Koreanske misjonærer, Dr. Jung Joo Kim har startet og rapportert om. Flott å høre. Vi fikk nydelig sang av Margaret og Aud Karin» Jeg vet intet om i morgen», »O, nåde stor» og «Hvil deg i

Jesus» av Aud Karin aleine.

Pausen kombinerte vi med kaffi og kaker og åresalg med trekning.

Marit Langeland hadde orientering om Riisby Behandlingscenter.

Etter fellessang var det trekning av kretsbasaren, med mange fine gevinster, og med bra resultat. Vår verdensleder hadde en inspirerende festtale som gav oss mye. Nye tanker og ideer, viktige påminnelser til ettertanke og inspirasjon. «Mange av oss har bedt om fornying i vårt land – om at vi må vende tilbake til mer gudfryktighet, at kristendommen må få større innflytelse og få utfolde seg i vårt folk» sa hun til åpning.

Videre - Vi i Det Hvite Bånd må kjenne på vårt ansvar. Pliktfølelsen må gjenopprettes, vi må få vekst og utvikling, vi trenger en mer offensiv holdning og vi må engasjere neste generasjon. Oppfordringen vi fikk til slutt om hva vi ville gjøre med dette vi var blitt presentert, la alvor et innover oss.

Vi avsluttet et vellykket årsmøte med «Fader Vår» og Velsignelsen og reiste oppmuntret hjem, med takk til Gud for tjenesten vi får være med i «for Gud, heim og alle folk».



Med hilsen  
Brita Nilssen,  
Kretsleder



## Avdeling Bibel og bønn

MAY BRITT RØYRVIK

# FREDSFYRSTEN

For eit barn er oss fødd, ein son er oss gjeven. Herreveldet er lagt på hans skulder. Han har fått namnet Underfull rådgjevar, Veldig Gud, Evig far, Fredsfyrste.\* Så skal herreveldet vera stort og freden utan ende over Davids trone og hans kongerike. Han skal gjera det fast og halda det oppe med rett og rettferd frå no og for all tid. Herren over hærskarane skal gjera dette i sin brennande iver.

**Jes 9:6f**

Det folket som ferdast i mørkre, skal sjå eit stort ljøs; over dei som bur i skyggelandet skal ljuset stråla.

**Jes 9.2**

Dette vart profetert lenge før Jesus vart fødd. Ikkje til å undra seg over at det fyrste teiknet som synte seg over stallen etter at Jesusbarnet var fødd, var den klare morgonstjerna. Stjerna viste veg til barnet som hadde fått namnet **fredsfyrsten**.

Ein fyrste som regjerer i fred. Rart å tenkja på når ein ser all ufred i verda. Ein ufred som rår akkurat fordi **fredsfyrsten** kom til oss i menneskeskikkelse. Frå dag 1 har det pågått ein kamp om Jesu liv. Herodes skjøna at makta hans var truga gjennom den nye kongen alle venta på skulle verta fødd. Det var ein grunn til at dei tre visemenn tok omvegen heim etter å ha vore i stallen: Dei vart varsla om at Herodes hadde vonde hensikter knytt til å oppsøkja Jesusbarnet.

Herodes hadde ingen planar om å hylla barnet, men rydda det or vegen.

Ingen maktar å rydda or vegen den eller det Gud held si hand over.

Jesus **gav** sitt liv, ingen tok det.

»Sanneleg, våre sjukdomar tok han på seg, og våre pinsle bar han. Vi trudde han var heimsøkt, slegen av Gud og ille plaga. Men han vart såra for våre brot og sundbroten for våre synder. Straffa låg på han, så vi skulle ha fred, og ved hans sår har vi fått lækjedom.»

«Min **FRED** gjev eg deg, ikkje den fred som verda gjev.»

**Joh 14 27**

Som gjenfødde kristne vil me alltid kunna kjenne på denne gudgjevne freden som berre Jesus kan gje oss.

Ein **fred** som er upåverka av omstende og følelsar. Ja, ein **FRED** som overgår all forstand.

«Eg er ljuset for verda,» seier Jesus. «I hans ljøs ser me ljøs.»

Han er lykta for vår fot og ljuset på vår sti. Ja, for det er ein smal sti me går på. Frelsesvegen er smal. Det krevest at me har rett fokus, for at me ikkje skal snubla og falla utfor stupa.

No i mørketida er det lett å sjå lysa. Ja, det er gjerne i dei mørkaste periodane i liva våre det er lettast å sjå Jesus og. Det er gjerne då me ropar høgast og oftast.

«Lat ikkje hjarta ditt uroast! Tru på Gud og tru på meg.»

**Johs 14.1**

Som kristne er me sett til å vera ljøs og salt i ei formørka verd. Lat oss be om frimod til å peika på **fredsfyrsten**. Folket hungrar og ventar på oss! Bøn opnar opp dører me aldri ville forventat opna seg. Ordet vender aldri tomt tilbake! Ordet er livgjevande for dei som finn det.

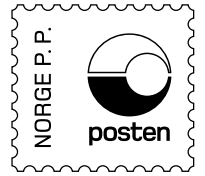
«Ordet vart menneske.»

**Joh 1.14**

Be om nye namn på gåvelista di denne jula. Den største og mest dyrkjøpte gåva ber du i hjarta ditt. Ikkje for at du skal behalda ho for deg sjølv, men gje ho vidare.

**FREDSFYRSTEN JESUS KRISTUS, den største av alle gåver, ufortjent av rein nåde.**

Velsigna julehøgtid!



## *Deilig er jorden*

Deilig er jorden,  
prektig er Guds himmel,  
skjønn er sjelenes pilgrimsgang.  
Gjennom de fagre  
riker på jorden  
går vi til paradiset med sang.

Tider skal komme,  
tider skal henrulle,  
slekt skal følge slekters gang.  
Aldri forstummer  
tonen fra himlen  
i sjelens glade pilgrimssang.

Englene sang den,  
først for markens hyrder;  
skjønt fra sjel til sjel det lød.  
Fred over jorden,  
menneske fryd deg.  
Oss er en evig Frelser født

*B.S. Ingemann*

