



Det Hvite Bånd

110. årgang nr. 3 og 4 2020



**Se rundt deg...
Ta vare på
hverandre!**



Redaktørens spalte

MARGARET ØSTENSTAD

Kjære alle,

Det blir nok en annerledes 17. mai i år! Men en ting vi må huske! Norge har en helt unik dugnadsånd! For et folk! Vi står sammen og bruker kreativitet til å nå mennesker i en unik krise tid.

Kommunene legger vekk sine vanlige oppgaver og går inn i helt nye roller og arbeidsoppgaver med en velvillighet og entusiasme som kan røre selv de mest hardbarkede.

Frivillige i lag og foreninger står klar til å bidra. Vi er klar. Så klare som vi kan bli.

Du og den enkelte har den aller viktigste oppgaven. Beskytt deg selv mot smitte slik at ikke du sprer smitte til andre.

I vanlige tider oppfordrer vi til sosial kontakt. Men i disse tider må folk holde sammen ved å holde avstand. Nå er det avstanden som redder liv. Takk og pris for internett og telefon. Vi kan faktisk ha kontakt med hverandre uten å være sammen fysisk. Også artikler i dette blad er beregnet for en hver smak og er også en stille kontakt kilde.

Vær ikke redd for morgendagen for Gud er allerede der!

Kjærlig hilsen, *Margaret*

**NB! FRIST TIL NESTE BLAD
3. JUNI 2020**

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

LANDSKONTOR (telefonid 10.00–14.00):
Kontorsekretær (vikar) Kathleen B. Hansen
E-post: DHBsek@actis.no

REGNSKAP:
Katrine Isaksen.
E-post: katrine@actis.no

HOVEDANSVARLIG REDAKTØR:
Margaret Østenstad, mob: 473 99 402
Håndskrevet stoff sendes til Landskontoret
Annet stoff sendes margaretostenstad45@gmail.com

PRODUKSJON
Trykkeri: Karmøy Trykkeri AS
Opplag: 1 900
Medlemskontingent kr 200,- pr. år.



Innhold

Landsleders hilsen	3
Canabis	4-5
Riisby	6-9
Andakt.....	10-11
Opioder.....	12-13
Artikkel: Drikkepress	14-15
Juniorleder.....	16
Barnesider 4-12 år	17-20
Ungdom over 13 år.....	21-24
Avd. Ungdom.....	25
Avd. Bibel og bønn	26
Avd. Sosial.....	27
Avd. Utdanning	28
Avd. Familie	29
Idrettsforbundet om NFFs alkoholendring	30-31
Verden Rundt	32-33
Minneord	34
Kretser og foreninger.....	35
Hilsen fra Landskontoret.....	36
Gaver og nye medlemmer	37
Innmeldingsskjemaer	38
Hvordan snakke med barn om koronaviruset	39

Landsleders hilsen

ODDRUN SMÅBREKKE



Kjære dere alle!

Mine tanker og bønner er hos dere nå. Landet og verden er inne i en svært spesiell tid som begrenser vår frihet og vår nærhet til andre. Mange vil i denne tiden trenge hjelp på ulike måter. Så vi bør så godt som mulig bidra i en felles dugnad til beste for den enkelte. Ingen vet hvor lenge denne unntaks tiden vil vare.

Vi kan prøve å være kreative i å finne nye måter å vise at vi bryr oss. Ved å formidle håp og praktisere kjærlighet, men av omsorg for hverandre må vi holde fysisk avstand.

Å bruke telefonen å ringe er et lett tilgjengelig hjelpemiddel som alle kan bruke. Ring til familie, venner og naboer. Du kan være med å bidra til å gjøre en forskjell for noen av dem. I denne tiden med mye usikkerhet og bekymringer er det godt å få hvile i Guds løfter. Løftene er mange og de gir oss håp, trygghet og fred. Gud har lovet at Han vil gå foran og med oss hver eneste dag. *Salme 18. 29 - 33a.* Disse versene gir meg trøst, håp og styrke.

HVILE MIDT I KAMPEN

Midt i kampens hete Er Jesus helt til stede Han har full kontroll. Så legg deg ved Jesu Bryst og lytt til Hans milde, kjærlige røst. I stormen Han bærer deg igjennom og sier: Jeg skal stride for deg! I Stillhet og tillit du har din styrke Du har ingenting å frykte!

Dikt av Berit Karin Lindelid.

Jeg oppfordrer alle til å stå sammen i 12 bønnene:

For alle hjemmene med de mange ulike utfordringer de nå står i. De trenger forbønn, hjelp og støtte. Be om at denne tiden må få bidra til noe positivt i samfunnet og at mange mennesker må få oppleve behov for Guds hjelp og frelse. Be for de barna som er redde og utrygge. Be om beskyttelse for folket og for de som er syke og familiene deres. Vår bønn er at korona smitten må bli brutt og nedkjempet. *Jesus sier: Be så skal dere få Mat. 7,7-8* Nå er det en vanskelig tid for barna til foreldre/pårørende som vil bruke rusmidler mens de er permitterte og ikke skal på arbeid.

Jeg oppfordrer alle som har ansvar for og samvær med barn om å holde seg rusfrie. Vi må legge alt i Gud allmektige hender og hente kraft og styrke i Guds ord. Tenk på hvor takknemlige vi må være for at vi bor i et så ressursrikt land, med et dyktig og velutstyrt helsevesen.

Vi i Norge har blant de beste forutsetningene til å forebygge, behandle og komme oss gjennom denne pandemien.

Lands styremøte i mars måtte vi avlyse på kort varsel. Men vi vil fortsette å arbeide så godt vi kan i denne helt spesielle tiden.

La oss fortsatt stå sammen: For Gud, Heim og Alle Folk.

Gode ønsker til deg og familien din!

Kjærlig hilsen
Oddrun Småbrekke



Overlege vil ha unge cannabisbrukere til å slutte så tidlig som mulig. Hun er bekymret for manges ufarliggjøring, samtidig som virkestoffet blir sterkere.



CANNABIS - Risikoen for psykose kan øke for hver gang du røyker

- Jo tidligere du begynner med cannabis før du er 18, og jo flere ganger du bruker det før hjernen er ferdig utviklet, desto større er risikoen for å utvikle psykose og psykoselidelser, sier Melissa Weibell. Hun er overlege på klinikk for psykisk helsevern på Stavanger universitetssjukehus (SUS). Hos henne behandles mange pasienter som har fått psykiske problemer av rusbruk.

TROR LEGALISERINGSDEBATT PÅVIRKER

Den typiske cannabispasienten i Norge er i midten av 20-årene, men hver sjuende er fortsatt bare i tenårene, ifølge rapporten fra Folkehelseinstituttet i fjor høst som viste at antall ruspasienter med cannabis som hovedproblem har økt 44 prosent i Norge siden 2010.

Flere ungdomspolitikerne snakker om å legalisere cannabis. Ungdommer NRK møter, mener dette kan skape et inntrykk av at stoffet ikke er så farlig. Nylig var 800 ungdommer samlet på Varhaug for å bli advart om konsekvensene ved å bruke ulike typer narkotika. Varhaug er bygda hvor en ruspåvirket 17-åring i fjor sommer drepte 13 år gamle Sunniva Ødegård. - Jeg kjenner veldig mange som tar veldig lett

på det, sier 18 år gamle Vilde Mæland. For en stund tilbake var videregående eleven på stormøtet om rus på Varhaug på Jæren. Det samme var 800 andre. Mange av vennene hennes har liberale holdninger til cannabis, sier hun. - De sier ting som «jeg har veldig lyst til å prøve» og «det er ikke noe farlig». På møtet traff NRK mange ungdommer som hadde fått tilbud om å prøve eller kjøpe ulike typer narkotika. - Da vi var ute og rulla med russen, fikk jeg og ei venninne mulighet til å få to piller hver. Fordi de hadde pillene i lomma. Ja, vi holdt dem egentlig i hendene, forteller Maria Lura Skrudland. Vilde Mæland (t.v.), Marta Melstveit Espeland og Maria Lura Skrudland sier de kjenner mange unge som ser lett på det å prøve narkotika. Alle tre har fått tilbud om å prøve, men har sagt nei. Klassevenninna Marta Melstveit Espeland har opplevd noe lignende.

- Det var noen som lurte på om jeg ville være med og røyke hasj. Jeg gjorde ikke det, sier hun.



På møtet fikk de tre 18-åringene med seg advarsler fra både ungdomsarbeidere i kommunen, politifolk og pårørende til rusbrukere. - Det er mange av mine venner rundt meg som trenger å høre dette, og ikke bare le det bort, mener Maria Lura Skrudland.

SKADENE KAN VÆRE VARIGE

- En del tenker kanskje at «jeg har prøvd, og jeg har røyka noen helger og merker ingen forskjell». Men det er ikke helt sånn, sier Melissa Weibell på Stavanger universitetssjukehus som har forsket på rusbruken. Hun er særlig bekymret for dem som bruker cannabis i ung alder. - Hjernen er i utvikling til ut i 20-årene. Du får ikke en hjerneskade av å røyke cannabis én gang, men veldig mange små endringer på sikt, vil ha en større påvirkning over tid. Dette er det viktig at folk vet, sier hun. Ifølge Weibell viser noen studier at de som bruker cannabis får lavere IQ og dårligere kognitive ferdigheter.

- Disse negative påvirkningene reverseres ikke nødvendigvis ved opphør av misbruket, sier hun. Forskingen hennes gir likevel grunn til forsiktig optimisme - tross alt. - Hvis vi får de unge ut av misbruket tidlig, så er prognosene veldig mye bedre enn for de andre. Vår forskning viser at tidlig inngripen kan være nøkkelen.

STERKERE VIRKESTOFF

I likhet med flere andre rusforskere er overlegen i Stavanger bekymret for stadig sterkere konsentrasjon av virkestoffet THC i cannabisprodukter. Dette kommer dels av kjemisk tilvirkning, men også gjennom mer bevisst dyrking av cannabisplanter. - Før var det vanlig med THC-konsentrasjoner på noen få prosent. Nå ser vi konsentrasjoner på 10-



30 prosent i Norge og opp mot 50 i England, gjerne betegnet som skunk. Det er sannsynlig at slike konsentrasjoner øker risikoen for å utvikle psykose betraktelig, sier Weibell.

Cannabis utvinnes egentlig av en plante, men kan også framstilles syntetisk. En liten endring i kjemien kan gjøre et stoff «lovlig», og det kan dermed kjøpes og selges på nett. Da markedsføres gjerne stoffene som spice, urteolje, røkelse eller andre betegnelser som foreldre ikke reagerer på.

For hver gang en får en psykose, kan det ta litt lengre tid å komme ut av den, ifølge overlegen.

- Studier viser at 25-35 prosent av dem som har hatt en rusløst psykose vil få en alvorlig sinnslidelse i schizofrenispekteret ved et seinere tidspunkt. Den kan være livslang. Men risikoen er individuell, og en vet

ikke om dette er en utvikling av den rusløste psykosen, eller om personen kan ha hatt en alvorlig sinnslidelse fra begynnelsen. Det meste tyder på at det er gjentatt rusbruk som forårsaker dette, sier hun. Weibell peker også på at arv eller annen psykisk lidelse er faktorer som kan gi økt sårbarhet for psykose. Problematiske å avdekke

Cannabispasienter i Norge har klart flere psykiske plager enn befolkningen for øvrig, ifølge rapporten fra Folkehelseinstituttet. Nesten halvparten av pasientene fikk én eller flere psykiske diagnoser i løpet av oppfølgingstiden på drøye fire år. Det er cannabis- og amfetaminmisbruk som i størst grad utløser psykoser hos pasienter, ifølge Melissa Weibell. Samtidig er det mye blandingsmisbruk involvert, og dessuten stadig flere

innslag av uidentifiserte stoffer i blod- eller urinprøvene. - Vi får inn mange pasienter der vi ikke klarer å finne ut hva de har putta i seg. Våre prøver er skreddersydde for spesielle stoffer med egne kjemiske sammensetninger, og selv små forandringer i den kjemiske sammensetningen kan resultere i negative prøver. Noe av det Weibell er mest bekymra for, er hvordan tilvirkere av kjemiske stoffer, som syntetisk cannabis, tilpasser seg for å omgå norsk lovgivning.

- Hvis et stoff står på den norske narkotikalistens, kan dette stoffet ved å for eksempel legge på en ekstra kjemisk binding som ikke påvirker rusen. Dermed kan det være «lovlig» og kan kjøpes og selges fritt på nettet, sier hun. Overlegen sier stoffene da gjerne markedsføres som spice, urteolje, røkelse, eller andre betegnelser som foreldre ikke reagerer på. Hun frykter dette også kan gjøre at unge tenker at det ikke er farlig.

- Ungdommer tar det med på fest, men aner ikke hvor farlig det kan være. Dette kan være veldig potent dop, ofte laget for å ha så høy virkning som mulig.

OMGÅR LOVGIVNINGEN

Det dukker stadig opp nye varianter av syntetiske cannabinoide, bekrefter Statens legemiddelverk.

- Det finnes hundrevis, for ikke å si tusenvis. Men selv om produsentene stadig gjør tilpasninger, betyr ikke dette at stoffene nødvendigvis er lovlige å importere.

Vi har nå anledning til å føre opp grupper av stoffer på narkotikalista, sier medisinsk fagdirektør, Steinar Madsen.

Steinar Madsen, medisinsk fagdirektør i Statens legemiddelverk. Selv om antall



cannabispasienter øker kraftig, har de alvorligste konsekvensene ennå ikke vist seg i de laveste aldersgruppene på Stavanger universitetssjukehus (SUS), ifølge Lars Conrad Moe.

Han er klinikkssjef for Psykisk helsevern, barn, unge og rusavhengige på SUS, og har hatt ansvar for Barne- og ungdomspsykiatrisk avdeling i mange år.

- Rusløste psykoser blant unge under 18 år er ikke noe vi ser mye av, sier Moe.

- Vi ser faktisk en nedadgående trend i psykoser totalt i denne aldersgruppen. Men siden tallene er små, er det vanskelig å si noe kategorisk om utviklinga.

Rusløste psykoser blant unge er først og fremst et resultat av hyppighet av rusatferden, samt hvor sterke stoffer ungdommen bruker, mener han.

Kilde: nrk.no



Hilsen fra Riisby

TOVE KRISTIN JEVNE, INSTITUSJONSLEDER



Målsetninger i behandlingen på Riisby

I skrivende stund er vi opptatt med å gjøre alt vi kan for å unngå corona smitte på Riisby. Det blir derfor en kort hilsen fra meg denne gangen, med et utklipp fra hjemmesiden vår: www.riisby.no.

I VIRKSOMHETSIDEEN STÅR DET:

"Pasientene skal lære hvordan de kan mestre livet sitt uten bruk av rusmidler". Pasienter med avhengighets-diagnose, trenger å oppdage alternativer til et liv styrt av rusmiddelet, og få mot til og ønske om å velge et slikt alternativ. Til tross for alle ulemper og all lidelse ved å ruse seg, så består avhengigheten i opplevelsen av at rusmiddelet er nødvendig og betydningsfullt, "i alle fall akkurat nå". Utgangspunktet er at pasienten er i konflikt med seg selv. En beslutning må tas, og denne må føre til praktiske handlinger.

Under innleggelse er det viktig å få til sammenhengende rusfrihet. Institusjonen skal gi pasienten gode rammer for å samarbeide, ikke motarbeide egen helse; fysisk, psykisk og sosialt. Det er avgjørende at pasientene oppfatter at deres eget liv er dyrebart. Det er vårt mål

at alle som er i behandling, oppnår økt selvspekt. Den kognitive evnen skal opparbeides igjen. Pasienten skal oppdage muligheten til å ha innvirkning på eget liv, bli seg bevisst sine egne valg og ta ansvaret for disse. Hver enkelt skal bli bedre kjent med egne ressurser. De skal også få opplevelser som tenner håp og livsmot.

Sammen med rusbehandlingen, skal pasientene få behandling for sine somatiske og psykiske lidelser. Dersom dette innebærer utredning/ behandling utenfor vår kompetanse eller lengde på avtale med oss, skal Riisby henvise pasienten til andre deler av spesialisthelsetjenesten.

Ved utskrivning skal alle ha tilbud om å bli henvist til noen som kan støtte dem i det videre arbeidet i forhold til avhengighetsproblemet og eventuell integreringsprosess.

Riisby ser på institusjonsoppholdet som en del av et lengre sammenhengende behandlingsopplegg. NAV/sosialkontor, fastlege, DPS, rusteam osv. er viktige linker. Erfaring tilsier at ikke alle pasienter oppnår å bli helt rusfrie og får tilbake sin helse. Men vår målsetting er at alle pasienter skal oppnå en positiv varig forandring, og selv kunne skjelve mellom hva hun/han kan gjøre noe med og hva hun/han må leve med.

Pasienter som blir henvist direkte fra aktiv rus eller et langvarig misbruk, kan måtte bruke mange uker for å bli friske nok til å kunne delta særlig aktivt. Det kan derfor gå en tid før det blir tydelig hvilket rehabiliteringsnivå som er realistisk å arbeide mot. **Jeg vil få ønske dere alle en fin 17. mai.**

Beste Hilsen
Tove Kristin Jevne



Pårørendeseminar

To ganger i året (vår og høst) arrangerer Riisby Behandlingssenter seminar for pårørende til inneliggende pasienter. Kurset varer i tre dager og holdes på et lite pensjonat ca 1/2 times tur fra Riisby (<https://www.haugtun.no/>) Dette er et seminar hvor mest pårørende og i liten grad pasienten er i fokus.

KURSET VIL GI INNSIKT I:

- Riisby Behandlingssenters behandlingstilbud
- Hva rusavhengighet er
- Hvordan rusen påvirker den avhengiges adferd
- Hvordan familiens handlinger og følelser, som skam, skyld, sinne, angst, rådvillhet, hjelpeløshet, tristhet, sorg, blir berørt
- Hva medavhengighet og manglende grensesetting innebærer
- Hvor en kan henvende seg for å få hjelp og støtte (pårørendetilbud)

Kommentarer fra tidligere deltagere:

- «Veldig glad for at jeg fikk være med på dette opplegget; ville ikke vært foruten»

- «Et lærerikt kurs. Fikk svar på mange spørsmål»
- «Veldig bra faglig innhold som har vært lærerikt for meg. Vet mer i dag enn jeg har gjort før. Har mer forståelse»
- «Som pårørende har jeg blitt ubeskrivelig godt mottatt. Seminaret har tilført meg en ny energi, styrket min tro og gitt meg tillitt til Riisby som behandlingsinstitusjon. Jeg har dessuten fått en «pårørendefamilie»

Det vi oftest får tilbakemeldinger på, er at pårørende synes det er godt å møte andre pårørende: at de får stort utbytte av å møte andre i samme situasjon.

Kursholdere er ansatte på Riisby. Rekrutteringen foregår ved at pasientene gir oss deres pårørendes adresse, og vi sender en invitasjon med påmeldingsinformasjon.

FYSISK AKTIVITET OG KOSTHOLD

Velutstyrte treningsrom på begge avdelinger er mye brukt. Mange pasienter driver med både kondisjons- og styrketrening.

Vanar som førebyggjer smitte



Papirlommetørkle

framfor munn og nase skjermar andre når du hostar eller nys. Kast lommetørkleet etterpå. Vask så hendene.



Bruk olbogekroken

når du må hoste eller nys og ikkje har papirlommetørkle for handa.



Vask hendene

ofte og grundig, særleg når du har vore ute blant folk.



Handdesinfeksjon

med middel som inneheld alkohol er eit godt alternativ når du ikkje får vaska hendene, til dømes på reise.



De som etterspør det, får også veiledning i sunt kosthold.

Det er organiserte treningsopplegg flere ganger i uka som aktivitetskoordinator tar hånd om. En del trener på egen hånd i tillegg. Mange kommer i gang med å gå regelmessig tur i nærområdet. Ellers er det organiserte turer i skog og mark og på fjellet i sommerhalvåret og i skiløypa og alpinbakken vinterstid. Mange bruker også sykkel flittig.





Hemmeligheten

Har du noen gang opplevd å gå med en hemmelighet som du ikke for alt i verden ville røpe for noen? Det kan være dramatiske ting som noen går og bærer på, en alvorlig forbrytelse eller bare en såkalt hvit løgn som likevel ble tung å leve med i lengden.

Eller det kan være uforskyldte ting, en ting som ingen fikk vite om og som ingen skulle snakke om eller nevne. Noen går og lengter etter å få snakket ut om vonde ting fra fortiden.

Noen går til og med og lengter etter å få sine vonde hemmeligheter avslørt. For det man holder skjult, vil alltid være der og leve sitt eget liv og sette sitt preg på oss. Ofte hjelper det å snakke, nevne tingene ved rett navn, fortelle historien slik den var uten å legge skjul på noe, uten å bortforklare eller omskrive det. Det er som når trollene blir utsatt for det skarpe dagslyset; da sprekker de. Det som var årsaken til smerten. I sjelesorgen er det dette man har gjort helt siden den første kristne tiden: Dersom vi bekjenner våre synder, sier Johannes sitt andre brev. Å bekjenne er å sette ord på det man bærer på. Det kan være det man er blitt uskyldig offer for, da handler det mest om å sette navn på andre menneskers synder, det som er blitt gjort av urett mot oss, eller det kan være å sette navn på det en selv har gjort. Å røpe en vond hemmelighet. Det er å bekjenne. Skriftemålet rensar opp i alt grumset som vi bærer på, alt det stygge som

vi skjemmes over å vise fram. Men det er nettopp dette Gud ønsker at vi skal få fram, for da kan han også ta det bort. Det kalles tilgivelse.

Psykologien regner ikke med tilgivelsen, men i den kristne tro er det nettopp tilgivelse som har kraft til å bære selv den verste synder. Dersom vi bekjenner våre synder, er han trofast og rettferdig, så han tilgir oss syndene og rensar oss fra all urett. (1. Joh.1,9) Det handler dypest sett om å få trollene frem i lyset, for da mister de makten over oss. Men da må vi altså være villig til å avsløres, la Guds lys skinne på oss og på livene våre. De vondeste hemmeligheter kan miste sin makt over oss den dagen vi våger å ta dem frem i lyset. Det er en metode som psykologien benytter seg av: Den som har det vondt, får snakke og snakke til man endelig når det punktet at man har satt ord på det stygge kommer frem i dagen. Først da kan Gud ta det bort gjennom sin tilgivelse.

Vi har en fin historie til andakten i dag. Det er historien om den samaritanske kvinnen ved brønnen, hun som var ute midt i verste middagsheten for å hente vann. Dette at hun gikk ut når alle andre holdt seg innendørs, har vi tolket dithen at hun var redd for å bli sett. Hun skjulte seg for folk for å skjule sin egen skam: Hun hadde nemlig et dårlig rykte og var vel vant til å møte mange stygge blikk på sin vei. Men en dag møtte hun Jesus ved brønnen. Han møtte henne høflig og vennlig slik man møter fremmede. Kvinnen hadde aldri sett ham før og slappet kanskje av siden hun ikke regnet med at han kjente hennes

historie. Men da samtalen mellom dem kommer innpå hvordan hun kan få det levende vann som gir evig liv, ber Jesus henne plutselig om å hente mannen sin. Det er da hun må frem med hemmeligheten sin: Hun har nemlig ingen mann. Kvinnen er avslørt. Selv denne fremmede kjenner hennes historie, og det er en historie hun ikke er særlig stolt av. Det er ikke hyggelig å bli avslørt, men denne gangen fører avsløringen med seg noe godt. Hun skjønner at denne fremmede mannen må være en profet og hun blir åpen for det han vil si. Når Jesus så avslører seg for henne og forteller at han er den Messias hun har ventet på, da er hun klar til å ta imot og tro, ja, hun løper til og med inn til byen og fortelle at hun har møtt en mann som har fortalt henne alt hun har gjort!

Det kaller jeg å bli forvandlet. Hun som var innesluttet og sky på grunn av sin grumsete livsstil, er nå åpen og utadvent og ivrig etter å vitne. Egentlig er det ganske utrolig at det å avsløres, det å bekjenne og det å oppleve tilgivelsens kraft kan få så store følger. Men jeg vet at det stemmer. Jeg har sett det samme skje med masse mennesker.

Der finnes det nok av eksempler på mennesker som har strevet med ødelagte liv, men som i møte med Jesus får krefter og mot til å begynne et helt nytt liv. Når de forteller, lyser det av dem, slik det gjør av mennesker som virkelig har vært langt nede men opplevd å bli løftet høyt opp. Ønsket deres er å gjøre som kvinnen ved brønnen. Nemlig å peke på Jesus: «Sel en mann som har fortalt meg alt jeg har

gjort!» Det kan være utrolig godt å bli avslørt. Det kan gi en ny vending til livet. Jesus er fortsatt den som avslører oss med sitt skarpe lys, for når han kommer nær oss og vi får se våre liv i lys av hans liv, ja da er det lett å se at vi ikke når opp.

Da er det godt å se som historien om kvinnen ved brønnen viser oss, at Jesus ikke møter oss med fordømmelse, men snarere med tilbud om livets vann og evig liv. Veien dit går gjennom å bekjenne våre synder så han kan få tilgi alt sammen. Kanskje eier du en hemmelighet, noe som kaster skygger over livet ditt.

Kanskje lengter du etter å bekjenne det. Vær ikke redd for å ta kontakt med en som kan formidle tilgivelsen til deg, enten det er en av oss prestene, eller det er en annen kristen.

Det kan være befriende å høre ordene høyt og tydelig: "I Faderens og Sønnens og Den Hellige Ånds navn tilsier jeg deg alle dine synders nådige forlatelse!" Det er det vi er satt til først og fremst; å formidle Guds nådige forlatelse så alle mennesker kan få kjenne gleden i å leve i lyset, befridd fra alle fortidens skygger.

JOHANNES 4. 7-29

- 7** En kvinne fra Samaria kommer for å dra op vann. Jesus sier til henne: Gi mig å drikke!
- 8** Hans disipler var gått bort til byen for å kjøpe mat.
- 9** Den samaritanske kvinne sier da til ham: Hvorledes kan du som er jøde, be mig, en samaritansk kvinne, om å få drikke? - for jøder har ikke samkvem med samaritaner.
- 10** Jesus svarte og sa til henne: Kjente du Guds gave, og visste du hvem det er som sier til dig: Gi mig å drikke! da hadde

du bedt ham, og han hadde gitt dig levende vann.

11 Kvinnen sier til ham: Herre! du har jo ikke noget å dra op vann med, og brønnen er dyp; hvor har du da det levende vann fra?

12 Du er da vel ikke større enn vår far Jakob, som gav oss brønnen og selv drakk av den, han og hans sønner og hans fe?

13 Jesus svarte og sa til henne: Enhver som drikker av dette vann, skal tørste igjen;

14 men den som drikker av det vann jeg vil gi ham, skal aldri i evighet tørste, men det vann jeg vil gi ham, blir i ham en kilde med vann som veller frem til evig liv.

15 Kvinnen sier til ham: Herre! gi mig dette vann, så jeg kan slippe å tørste og å gå hit for å dra op vann!

16 Han sier til henne: Gå avsted, kall på din mann, og kom så hit!

17 Kvinnen svarte: Jeg har ingen mann. Jesus sa til henne: Med rette sa du: Jeg har ingen mann;

18 for du har hatt fem menn, og den du nu har, er ikke din mann. Der talte du sant.

19 Kvinnen sier til ham: Herre! jeg ser at du er en profet.

20 Våre fedre tilbad på dette fjell, og I sier at i Jerusalem er det sted hvor en skal tilbede.

- 21** Jesus sier til henne: Tro mig, kvinne! den time kommer da I hverken skal tilbede Faderen på dette fjell eller i Jerusalem.
- 22** I tilbeder det I ikke kjenner, vi tilbeder det vi kjenner; for frelsen kommer fra jødene;
- 23** men den time kommer, og er nu, da de sanne tilbedere skal tilbede Faderen i ånd og sannhet; for det er sådanne tilbedere Faderen vil ha.
- 24** Gud er ånd, og de som tilbeder ham, bør tilbede i ånd og sannhet.
- 25** Kvinnen sier til ham: Jeg vet at Messias kommer, det er utlagt: Kristus; når han kommer, skal han forkynne oss alt.
- 26** Jesus sier til henne: Det er mig, jeg som taler med dig!
- 27** Og i det samme kom hans disipler, og de undret sig over at han talte med en kvinne; dog sa ingen: Hvad vil du henne, eller: hvorfor taler du med henne?
- 28** Kvinnen lot da sin vannkrukke stå og gikk bort til byen og sa til folket der:
- 29** Kom og se en mann som har sagt mig alt jeg har gjort! Han skulde vel ikke være Messias?

Hilsen Ola prest



Ingenting kan skille oss fra Guds kjærlighet

Teksten er hentet fra Romerbrevet 8: 35 og ut kapittelet. «Hvem kan skille oss fra Kristi kjærlighet? Nåde, angst, forfølgelse, sult, nakenhet, fare eller sverd? For jeg er viss på at verken død eller liv, verken det som nå er eller det som kommer, eller noen makt, verken det som er i det høye eller dype, eller noen annen skapning, skal kunne skille oss fra Guds kjærlighet i Kristus Jesus, vår Herre.»

Jeg hoppet over noen linjer der det skrives om oss som slaktesauer. Heldigvis står det i vers 37 at vi vinner mer enn seier ved Ham som elsker oss.

Når jeg leste dette for et par uker siden, så fikk jeg et bilde på at kjærligheten er nærmere oss enn noe annet. Noen ganger kan det kjennes ut som angsten tar helt overhånd og den kan bli overveldig. Likevel kommer angsten utenpå kjærligheten. Det står jo at angsten ikke kan skille oss fra Guds kjærlighet. Hvis den lå mellom kjærligheten og oss, så ville den jo skille oss fra kjærligheten. Jeg håper du kan se dette for deg.

Dette gjelder jo også alle andre problem som er nevnt i det 8.kapittel. Det står ikke at de ikke eksisterer, men de skiller oss ikke fra Guds kjærlighet. Jeg tror dette også er et poeng. En del kristne er så opptatt av å bekjenne positivt så de nekter for virkeligheten.

Jeg har møtt mennesker som tydelig er lei seg, men når jeg spør om hvordan de har det, så får jeg til svar: «Det er seier, det er alltid seier, halleluja.» De sier dette med et stort smil og skjuler tårene til de kommer hjem for seg selv. Romerbrevet 8 beskriver mange ulike problem, men poengterer

at de ikke kan skille oss fra Guds kjærlighet. Gud elsker oss alltid og det er ikke avhengig av omstendigheter.

Når Adam og Eva måtte forlate Paradiset, så fikk djevelen makt over jorden. Derfor lever vi i en verden med mange problem og det virker som om det blir verre istedenfor bedre. Vi kristne tilhører et annet rike, Guds rike og vi vil at det skal gjennomsyre både oss og vår omverden. mer og mer. Vi er Guds barn og Bibelen er full av løfter for Sine barn.

Gud elsket oss så høyt at Han sendte Sin egen Sønn slik at ingen behøver å gå fortapt, men ha evig liv. Jeg skriver behøver da det er et fritt valg. Gud tvinger ingen til å ta imot Jesus som sin Frelser. Gud ofret Sin Sønn. Jesus ofret Sitt liv. Han var villig til å gå i døden for at du og jeg skulle leve, leve evig. Jesus betalte prisen for alle mine og dine synder. Når vi forstår at vi trenger en Frelser, så kan vi ta imot Ham og vi blir født på ny.

Vi får en ånd som er full av Herren. Med andre ord, perfekt. Jeg

anbefaler deg å identifisere deg mer og mer med din ånd og ikke det som plager deg i sjelen.

Jeg vil at du leser Matteus 22: 34-40. Jeg har som overskrift: «De to store bud.» Det står ikke de ti, men to. Det første er: «Du skal elske Herren din Gud av hele ditt hjerte og av all din sjel og av all din forstand.» Det andre er: «Du skal elske din neste som deg selv.» I og med at Han har elsket oss først, så kan vi bruke Hans kjærlighet til å elske både Herren, oss selv og andre. Det å elske oss selv er ikke noe egoistisk, men nødvendig for at vi skal elske andre. Hvis vi ikke elsker oss selv, så tar vi ikke imot Guds kjærlighet til oss. Det står i salme 23 at bare godhet og miskunnhet skal etter jage oss, men vi må jo stanse slik at vi kan ta imot den. Herren lengter etter å velsigne oss og vi trenger å få større åpenbaring om Hans godhet. Tar du imot Hans kjærlighet?

Hvis svaret ditt er nei, så spør jeg om hvorfor. Kanskje har det å gjøre med forkastelse fra barndommen. Du synes kanskje det er vanskelig

å tro på at du er elsket og elsket helt ubetinget. Du ser kanskje på dine egne feil og det du ikke har fått til og tenker at jeg fortjener vel ikke å bli elsket. Nei, ingen av oss fortjener Guds kjærlighet, men vi får den av ren og skjær nåde. Kanskje har du blitt såret og har gjemt deg inne bak noen beskyttelses murer. Du vil ikke bli såret igjen. Jeg kan forsikre deg om at Gud kommer aldri til å såre deg. Mennesker kan, men ikke Herren. Gud kommer til å fortsette å elske deg uavhengig av dine tanker og følelser, men Han blir lei seg når du ikke kan glede deg over Hans ubetingede kjærlighet. Be Ham om hjelp til å forstå hvor høyt Han elsker deg. Jeg har lyst til å dele det andre verset i salme 102 med deg: «Herre, hør min bønn, la mitt rop nå fram til deg! Skjul ikke ansiktet nå jeg er i nød. Vend øret til meg, skynd deg, svar når jeg roper!» Dette er Hans Ord, men vi må tro det. Jeg kan forsikre deg om at Herren ikke lyver. Du kan derfor ta Hans Ord på alvor.

Nå er ikke kjærligheten noe som bare kommer utenfra, men den er noe vi har fått inne i oss. Det står i Romerbrevet 5:5 at Guds

kjærlighet er utøst i våre hjerter ved Den Hellige Ånd som Han har gitt oss. Dersom du er født på ny, har du masser av kjærlighet i din Ånd. Denne kjærligheten skulle virke oppad, innad og utad. Forstår du hva jeg mener med det? Jeg mener at vi kan elske Herren, oss selv og andre. Når kjærligheten er i oss, så kan vi jo velge om vi vil bruke den eller ei. Han har ikke bare gitt oss noen få dråper, men har utøst den. Da må det være mye. Hvilken situasjon befinner du deg i akkurat nå? Kanskje har du store økonomiske bekymringer, helsemessige problem eller ligger i skilsmisse. Det kan hende du nylig mistet en du var glad i og du lever i sorg, men det kan også hende at du har det veldig bra og at alt fungerer som det skal for deg. Uansett så kan du skyve ditt problem litt ifra deg og sette kjærligheten fra Herren først. Det er nemlig ingen ting som kan komme mellom deg og kjærligheten.

Jeg kjenner at jeg må gjenta dette slik at det skal bli åpenbart i ditt liv. Paulus hadde en bønn for Efeserne og denne bønnen er også min bønn for deg og meg. Den tas fra Efeserbrevet 3:17- 21. «Må Kristus

ved troen bo i deres hjerter og dere stå rotfestet og grunnfestet i kjærlighet. Må dere sammen med alle de hellige bli i stand til å fatte bredden og lengden, høyden og dybden, ja, kjenne Kristi kjærlighet, som overgår all kunnskap. Må dere bli fylt av hele Guds fylde! Han som virker i oss med sin kraft og kan gi dere uendelig mye mer enn det vi ber om og forstår, ham være æren i kirken og i Kristus Jesus gjennom alle slekter og evigheter! Amen.»

Vi trenger åndelig åpenbaring for å forstå Guds kjærlighet til oss. Vi kan begynne med å takke Ham for alt Han har gjort for oss. Da ser vi mer og mer av Hans godhet og kjærlighet. Jeg tror at om vi forsto mer av Hans kjærlighet, så ville det bli lettere for oss å ta imot helbredelse. Det er jo en del av Hans kjærlighet til oss. Jesus har tatt vår synd, brutt forbannelser, straffen lå på Ham og i Hans sår har vi fått legedom. Jesus beseiret djevelen og gitt oss autoritet ved å bruke Hans navn.

TA IMOT HANS KJÆRLIGHET OG LA DEN VÆRE AKTIV I DITT LIV!

kilde: norskemotherelse.org

Opioider brukes i svært sterke smertestillende legemidler

**Og kan være veldig avhengighetsskapende
Vil være føre var en opioid-epidemi i Norge**

USA sliter med en opioid-epidemi. Senter for rus- og avhengighetsforskning og Norsk forening for allmennleger vil være tidlig ute for å forhindre en lignende situasjon her i landet.



BRUK AV LOVLIGE OPIOIDER

- Ikke all bruk av opioider er feil eller farlig, i tilfeller ved akutte og sterke smerter er de riktig behandling. For eksempel postoperativt eller etter skader er opioider en effektiv behandling, forteller Thomas Clausen, leder i SERAF, til forskning.no.

I Norge i dag er det 14 legemidler, tilgjengelige på resept, som inneholder opioider. Av disse er det kun ett legemiddel som ikke er klassifisert som narkotika.

Statistikk over legemiddelforbruk 2014 - 2018 fra Folkehelseinstituttet viser at 19,94 av 1000 innbyggere per dag brukte opioider i 2014, mens andelen sank til 18,74 av 1000 innbyggere per dag i 2018.

Tallene viser at det ikke er en økning i den samlede bruken av opioid-midler i Norge, men en liten reduksjon.

Men det er et økt forbruk av noen legemidler, som tramadol og oksykodon, mens bruken av kodein har falt.

- I Sverige er tramadol klassifisert som et A-preparat som trenger en spesiell «narkotika-resept», mens i Norge er det klassifisert som et B-preparat. Det vil si at det trengs ikke en spesialresept i Norge. Det er observert en nedgang i bruken av tramadol etter slik endring til A-preparat i Sverige, og kanskje det ville vært fornuftig å endre klassifiseringen i Norge på samme måte, fortsetter Clausen.

EPIDEMI I SIKTE?

I Norge har oppmerksomheten på problemene rundt opioider vokst siden 1950-tallet, med spesielt fokus på og bekymring for heroin-bruk.

I nyere tid er bekymringen rettet mer mot lovlige legemidler som inneholder opioider.

- Ved overdosedødsfall fra opioider har man sett en økning av legale midler i blodet.

Da kommer jo spørsmålet om hvor disse midlene kommer fra - kommer de fra legene eller kommer de fra andre import veier? Det er viktig å finne ut av, konstaterer Brelin.



Dette er noe Clausen også viser bekymring for.

- Det er uansett en grunn til bekymring, i mine øyne, at det både er en økning av forskrivning og av illegale beslag, slik det rapporteres fra Kripas. Det tyder på en stor etterspørsel etter pillene.

Kilder:

Solveig Sakshaug mfl:
Legemiddelforbruket i Norge 2014 . 2018.

Folkehelseinstituttet,
mai 2019



DRIKKEPRESS

Alle kan oppleve drikkepress, både ungdom og voksne. For eksempel i ferier, russetid eller skolestart, er det vanlig at mange drikker mye alkohol. Da er det også vanlig å føle på drikkepress.

Den kanskje viktigste grunnen til at drikkepress oppstår er at det å drikke alkohol sammen er sosialt, en felles opplevelse som flere deler. Den som ikke drikker blir derfor lett oppfattet som en som står utenfor fellesskapet. Det kan også føles ubehagelig for den som drikker at det er en edru person til stede.

Drikkepress vil si at andre forsøker å presse, overbevise eller overtale andre til og drikke alkohol. Drikkepress kan også utøves ved å ekskludere den som ikke drikker. Frykten for å bli ansett som kjedelig, festbrems eller prippen,

kan melde seg. Det kan også føles ensomt om du er en av de få som velger å si nei.

Hvilken måte du velger å si nei på, avhenger av hva du er komfortabel med.

VI HAR SAMLET NOEN GENERELLE RÅD FOR DEG SOM OPPLEVER DRIKKEPRESS:

- Først og fremst skal du tenke på at det er helt greit å si nei! Vær deg selv. Det er ingen grunn til å drikke alkohol selv om andre gjør det.

- Allier deg med én eller flere venner som heller ikke vil drikke. Det er lettere å si nei når man er flere.

- Tenk gjennom hva du vil svare når andre vil ha deg med på å drikke.

- Forbered et motspørsmål eller et svar, hvis du skulle bli spurt om hvorfor du ikke drikker - «Hvorfor drikker du?» eller «Jeg liker ikke

hvordan jeg reagerer på alkohol, og har det like gøy uten.»

- Bruk foreldrene dine som unnskyldning – si at du blir hentet, eller at de sitter oppe og venter på deg og er veldig strenge. Du kan også si at du skal tidlig opp i morgen, at du skal trene, at du kjører osv.

- Dans, eller gå rundt og snakk med forskjellige folk. Det er viktig at ditt valg om å holde deg unna alkohol ikke fører til at du isolerer deg selv og holder deg utenfor.

- Ha med deg din egen drikke – en brus eller juice – så er sjansen mindre for at du blir tilbudt alkohol.

- Om du er ute, kjøp noe å drikke, selv om det ikke er alkohol. Bare det å ha noe å sippe til, kan gjøre at drikkepresset letter og at du føler deg mindre utenfor.

- Tenk på at en fest kanskje ikke er stedet for å diskutere

alkoholpolitiske spørsmål. Det holder at du er deg selv, at du er blid og hyggelig.

- Dersom du synes presset blir for sterkt, kan du kanskje oppsøke miljøer hvor det drikkes mindre, og få nye venner der.

- Det finnes dessuten organisasjoner for ungdom som ikke drikker. Kanskje du kan ta kontakt med en av disse?

- Mange av de som utøver drikkepress, mener ikke noe vondt med det. Kanskje de ikke er bevisst hvordan du opplever det?

Om du er komfortabel med det, kan du fortelle de som utøver press, at det føles ubehagelig.

Kilde: rustelefonen.no

OM RUSTELEFONEN

RUSTelefonen er landsdekkende informasjonstjeneste om rusmiddelproblematikk. Hos oss kan du anonymt ta kontakt via telefon, chat eller spørreskjema.

RUSTelefonens veiledere gir informasjon om rusmidler, rusbruk og rett hjelpetiltak i din landsdel. Enten du er bruker, pårørende eller bare har spørsmål om rus, er du velkommen til å ta kontakt med oss.

RUSTelefonen finansieres av Helsedirektoratet og driftes av Velferdsetaten i Oslo kommune. Nå er det også mulig å ringe RUSTelefonen til mobiltakst (som å ringe en mobil i Telenor-nettverket).

Ring



Samarbeidspartnere



Det Hvite Bånd ser alkoholbruk og drikkeskikkene som et av de største samfunnsproblemer. Derfor arbeider denne organisasjonen iherdig for å vekke mennesker til å se sitt ansvar og ta et avgjort standpunkt mot alkohol og andre rusgifter. Vi verdsetter våre samarbeidspartnere og det viktige arbeidet de gjør.

DETTE ER VÅRE SAMARBEIDSPARTNERE:



Hva velger du?

Mens jeg sitter og skal skrive dette innlegget har er media fylt av historier som omhandler død, sykdom og frykt. Det er en tid med usikkerhet og mange ubesvarte spørsmål.

Hvor lenge kommer dette til å vare, hva skjer nå og hva kommer til å skje når det hele er over? Vi har allerede rekordhøye antall mennesker som sitter permitterte, uten jobb og inntekt, samtidig som prisene på importvarer øker med opptil 10% over natten. Kanskje har det hele forsvunnet innen dette blir publisert, kanskje ikke, men jeg ønsker å reflektere litt over utfallene dette kan ha på oss.

I en artikkel som ble publisert 18. Mars i år ble det skrevet at det på verdensbasis var forventet rekordhøye antall barnefødsler som følge av denne perioden med karantener og isolasjon. Dette synes jeg virket som en grei beskrivelse av effekten våre valg har på hvordan livet vårt utspiller seg. En kan gjerne si «Her er det ikke snakk om valg, dette er noe som kommer på oss fra utsiden og tvinger oss inn i en situasjon vi aldri var ment til å

være i.» Og det kan jeg si meg delvis enig i, men jeg vil fortsatt si at valget er klart og tydelig.

I Buddhismen er det sagt at det eneste som forener mennesker er at vi alle opplever smerte og sorg. Jeg vil ikke si at dette er sannheten, men jeg mener at det forteller oss noe viktig; alle opplever vonde ting. Hvor viktig er vel dette? Ganske vil jeg si. Om alle mennesker opplever urettferdighet og smerte kan vi ikke skylde vår oppførsel fullt og helt på situasjonen som vi er i.

Et menneske skal ikke dømmes ut fra situasjonene den har vært i, eller hvor mye urettferdighet den har møtt, men ut ifra hvordan den takler og oppfører seg i møte med disse situasjonene. Og hva er da sammenhengen mellom alt dette, skilsmisser og Corona?

Ingen av oss har bedt om eller ønsket Corona, eller en pandemi. Det kan derfor kategoriseres som uønsket og urettferdig.

Men dette alene kan ikke være skylden i at mennesker skiller seg eller at familier splittes opp. Man har alltid et valg; hvordan vil jeg takle den situasjonen jeg står i nå?

Skal jeg la den bringe frem alt hat og ulykke jeg bærer på og grave meg ned i sorg? Skal jeg bruke tiden til å pirke på alt de andre i hjemmet gjør og krangle meg til alt som jeg føler er rett der og da? Eller skal jeg bruke tiden til å dyrke frem kjærligheten jeg har ovenfor andre?

Mitt råd til dere alle er å tenke aktivt over hvilke valg du tar i møte med motgang. Er det fortsatt virus og isolasjon når du leser dette, bruk tiden godt til å søke Gud og tjene dine medmennesker med kjærlighet. Er vi kom til tiden etter pandemien, og økonomien er dårlig? Bruk tiden godt til å søke nye løsninger og komme frem til innovative og gøyne måter å møte den nye hverdagen på.

Det finnes så mye godt. La oss alltid velge det gode og skyve det vonde i fra oss så det ikke får gro i vårt hjerte, hjem, land eller verden.

Juniorstyreleder
Charlotte H. Grydeland



Barnesider fra 4-12 År



Vær en
god venn!



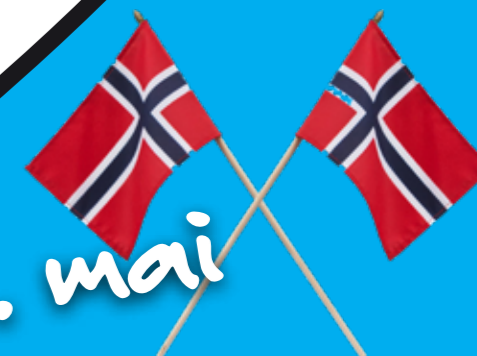
Hva gjør en god venn?

Det er alltid kjekt å ha gode venner. Men hva gjør en god venn? En god venn er:
En som støtter deg og er der for deg.
Er snill mot deg. En som trøster deg når du er lei deg.
En som beskytter deg. En du kan stole på.
En som er snill mot deg. En du kan si ting til.
Velg gode venner og si alltid «nei» til rus.

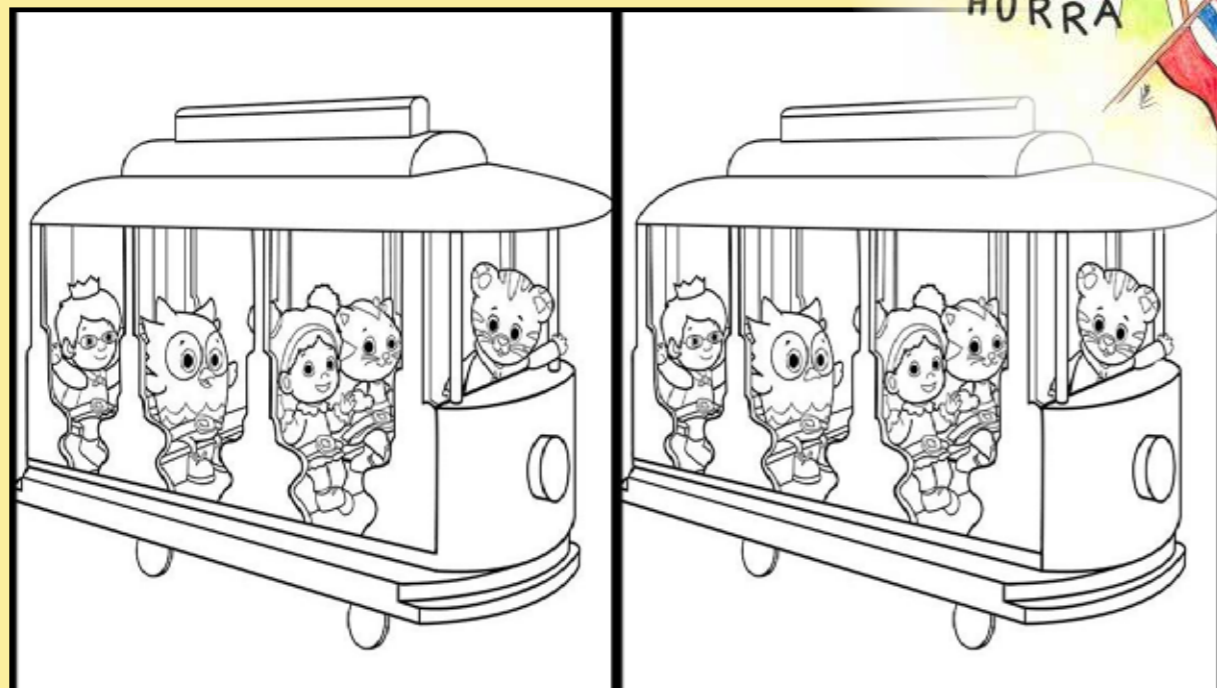
Beste hilsen fra
tante M.



God 17. mai



Finn 5 feil



Fargelegg



Gratulerer med dagen til alle dere som har bursdag i april, mai eller juni

Hei mitt navn er RUSFRI REV

RUSFRI REV sier:
Vær smart, ikke start,
si nei til rus!
Si det videre....
Hilsen Rusfri Rev



Rusfri Rev laget av Per Einar Lauritzen

Løs kryssordet



Vannrett

1. Hva heter det som er rødt, hvitt og blått som vi vifter med i barnetoget?
4. Hva er det som ofte er laget av tøy og festet til en stang som vi kan se mange av i barnetog?
5. Hva heter festdrakten som mange kvinner og menn pynter seg med?
7. Ja, vi ...

Loddrett

1. Hva heter det som mange jenter har i håret for å pynte seg?
2. Hva fikk Norge i 1814?
3. Hvilken måned ble Grunnloven ferdig?
6. Hva heter kongen i Norge?
8. Hva kalles de som spiller i barnetoget?

Vitser

Far skulle hjelpe lille Lise med matte oppgaven.
"Hvis jeg har sju appelsiner i den ene hånda og seks i den andre, hva har jeg da?"
"Store hender!"



Hva kan en mus trekke like godt som en elefant?
- Pusten!

17. MAI OPPGAVER

UNGDOM OVER 13 ÅR



Hva vet vi om... 17. MAI?

Les og sett strek til riktig bilde

	bunad		konge		vaffel		korps
	slott		gå i tog		sløyfe		flagg
	dronning		russ		iskrem		russ
	pølse		russ		iskrem		russ

17.mai-feiring med god mat

Pølser i brød er veldig populært på 17.mai. Vi spiser grillpølse, wienerpølse, kyllingpølse og andre typer. Visste du at det spises mer enn 16 millioner pølser i Norge på 17.mai?

De siste årene har det blitt mer og mer vanlig med en spesiell dessert som heter Pavlova. Den har en sprø bunn av marengs og vaniljekrem med bær på toppen. For å pynte med det norske flagget bruker man bringebær, jordbær, krem og blåbær.

Krumkaker med krem og multer er noe mange bruker å spise i julen, men noen koser seg også med disse sprø kjeksene på 17.mai.

17.mai er den dagen det spises og selges mest is i hele Norge. Det gjelder både saftis, fløteis og soft-isen som er veldig populær.

Dette er flagget vårt. Det er rødt, hvitt og blått.

Hvorfor feires 17.mai i Norge?

Fyll inn ordene som mangler fra ordbanken nederst på siden.

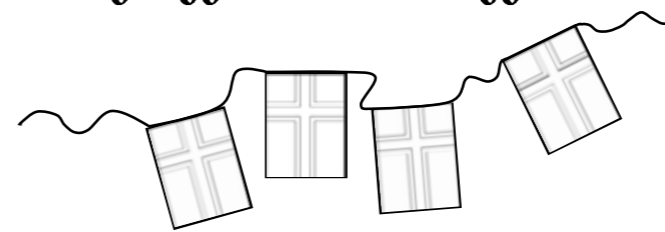
Før [] var Norge forent med [] og ble styrt av danskene. Danmark var på tapersiden av en stor [] i [] og måtte gi Norge vekk til []. Mange nordmenn ville at Norge skulle [] over seg selv, så de møttes på [] for å lage sin egen []. Den nye loven ble skrevet under 17.mai 1814. Den danske [] Christian Fredrik var veldig populær i Norge, og [] på Eidsvoll valgte han som []. Det ble krig mellom Norge og Sverige, men den varte bare i to uker. Det ble [] og Sverige godkjente grunnloven fra Eidsvoll. Norge bestemte nå over seg selv. Vi feirer 17.mai til minne om da grunnloven ble til på Eidsvoll.

Eidsvoll	Europa	Danmark	krig
bestemme	1814	kronprinsen	mennene
konge	Sverige	grunnlov	fred

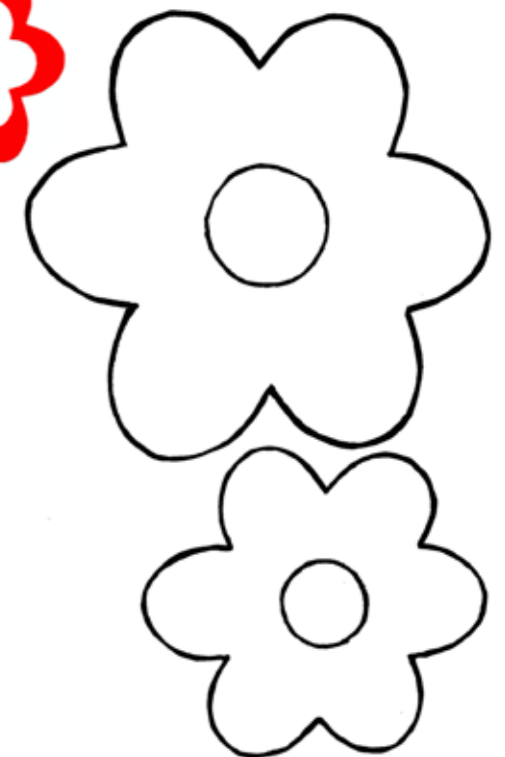


VÆR EN VENN I DAGER MED GLEDE OG DAGER MED URO

Fargelegg det norske flagget



OPPGAVE Lag din egen 17. mai blomst



Mitt vitnesbyrd

Jesus greip inn i livet mitt og fylde meg med det eg mangla, og i tillegg knuste han lenkene som holdt meg bunden til fortida mi.

Mitt viktigaste tips til alle der ute; sett av tid til å lese i Bibelen og be.

Eg er oppvokst i ein kristen heim, og det har eg alltid vore takksam for. Barnetrua var likevel ikkje meir enn ein oppvekst for meg, sjølv om eg ba og hørde på lovsong var det aldri noko levande. I 2014 starta eg på Tryggheim Ungdomsskule, og der fekk eg mange kristne vener, men trua var fortsatt ei barnetru. Året eg gjekk i tiande klasse gjekk eg gjennom eit tungt brudd med ein kjærast, og alt verka meningslaust. Eg grein ut alle følelsane mine, og etter to dagar stoppa sorga, men eg kjente meg følelseslaus. Eg klarte ikkje å føle noko som helst - ingen lukke, glede eller sorg.

Alt blei kjedeleg, og eg starta å søke spenning i feil miljø. Eit miljø prega av røyk, alkohol og hasj. Når eg ser tilbake på denne tida

klarar eg ikkje å slutte å tenke på Forkynnaren 12. Her snakker forfatteren om å tenke på sin skaper mens ein er ung, for det er akkurat då det er lettest å falle i frå trua. Heldigvis blei det oppdaga, og eg kom meg bort frå dette miljøet, med god hjelp fra foreldra mine og bror min. Men det satt fortsatt ein tomhetsfølelse i meg. Uansett kor mykje spenning eg prøvde å få tak i, tomheten blei aldri metta.

NY START

I 2017 starta eg på Lundeneset VGS, Her kjente eg berre nokre få andre, inkludert bror min som gjekk året over meg, og her fekk eg ein ny start. Eg fekk leve livet som kristen, men tomheten inni meg var fortsatt ikkje borte. Eg følte meg ikkje heil, som om eg mangla noko og at ein del av meg var borte. Eg hadde også ein anger over det eg hadde gjort tidlegare, og det kjentes som om fortida mi hang over meg og eg ikkje klarte å sjå bort. I slutten av 2017 fekk eg høyre om noko eg ikkje hadde høyrte om før, Impuls, som skulle skje i Stavanger. Eg blei invitert av dei nye venene mine

på Lundeneset, og eg tenkte at det kunne eg nok reise på, og det valget har eg aldri angra på.

EIT OVERNATURLIG MØTE MED GUD

Eg hugsar det som om det var i går, morgnemøte Lørdag 27. Januar 2018. Eg satt på golvet under møte og ba til Gud om at han skulle gripe inn i livet mitt og at eg skulle få følelsane mine tilbake.

Etter morgnemøtet tenkte eg ikkje så mykje på denne bønna og gjekk vidare med dagen. Det var tid for seminar og det var ein taler frå England, Mike Pilavachi som skulle snakke om å høyre Guds stemme. Etter seminaret satt alle på bakken i nokre minutt og Mike inviterte Den Heilage Ande til å fylle rommet, og han sa at viss nokon følte noko skje kunne dei reise seg opp. Eg satt der med auga igjen og plutsleg reiste eg meg utan at eg merka det, det var som om to hender greip meg i hendene og eg følte ein kriblande, boblande ubeskriveleg følelse stømme opp gjennom armane mine og inn til bryste mitt. Eg forsto ingen ting og opna auga for å sjå om det var nokon som

holdt meg, men det var ingen som gjorde det. Plutsleg starta eg å riste, grine og le. Eg kjente følelsane eg ikkje hadde kjent på lenge.

Dette var overveldande og eg forsto ingen ting, det var som nokon sto og greip meg i hendene men det var jo ingen der. Eg blei ført til forbønn etterpå, der to

stykk ba for meg, og dei starta og fortelle meg ting eg ikkje hadde fortalt nokon om meg sjølv før. Dei fekk også begge eit syn kvar av Gud. Den eine fekk eit syn som lød noko som dette " Eg ser to delar som Jesus binner saman til ein del." Det var akkurat slik eg følte meg, eg følte at eg mangla følelsane mine og at det var den delen som mangla i livet mitt.

Den andre fekk også eit syn av Gud som lød noko som dette, "Eg ser nokre lenker som Jesus kutter i to" og det traff meg, fordi eg alltid såg tilbake på fortida mi å følte meg bundet til den å angra den.

Jesus kutta dei lenkene og ville at eg skulle sjå framover og ikkje bakover lenger. Under heile forbønna følte eg berre denne fossande følelsen fylle meg, og etterkvart forsto eg kva som skjedde. Gud svarta på bønna eg ba den morgonen på møtet! Jesus greip inn i livet mitt og fylde meg med det eg mangla, og i tillegg til det knuste han lenkene som holdt meg bunden til fortida mi.

Alt blei så overveldande og i det eg tok i mot Jesus som min frelser og redningsmann, følte eg den strømande følelsen dekke heile kroppen min, som ein person steg inn i meg. Etter dette begynte eg å høyre på kva som skjedde rundt meg å eg hørte at rundt meg spelte dei favorittlovsongen min

"No Longer Slaves," og eg falt til bakken og kunne ikkje anna enn å tilbe Gud.

DET VIKTIGASTE TIPSET

Det var mitt konkrete møte med Jesus og det har forandra live mitt heilt.

Eg går no i tredje klasse på Lundeneset Vgs og vil vie livet mitt til Jesus og bli ein pastor i framtida.

Eg har nå levd litt over eit år som frelst, og mitt viktigaste tips til alle der ute er: sett av tid til å lese i Bibelen og be.

Leser du ikkje i Bibelen vil du ikkje få nye openbaringar frå Gud, og ber du ikkje vil du ikkje kjenne Guds utrolige kjærleik og det privilegium vi kristne har som får ta del i samtale med den heilage Gud.

*Når eg kallar på deg, viser du deg
Når eg trenger deg, styrkar du meg
Når eg overser deg, er du der
Når eg mislades, bankar du på
Når eg ikkje elska deg, elska du meg
Når eg spør deg, svarar du meg
Takk min Herre og min Gud!
Din kjærleik er større en alt.*

ITro.no



SPØRSMÅL

Jeg skal være russ til våren, men jeg har ikke lyst til å drikke. Har heller ikke lyst til at alle skal få vite at jeg ikke drikker. Det er snart avgangsballet, pleier det å være mulig å kjøpe alkoholfri drikke der? Hva med på russedåpen?

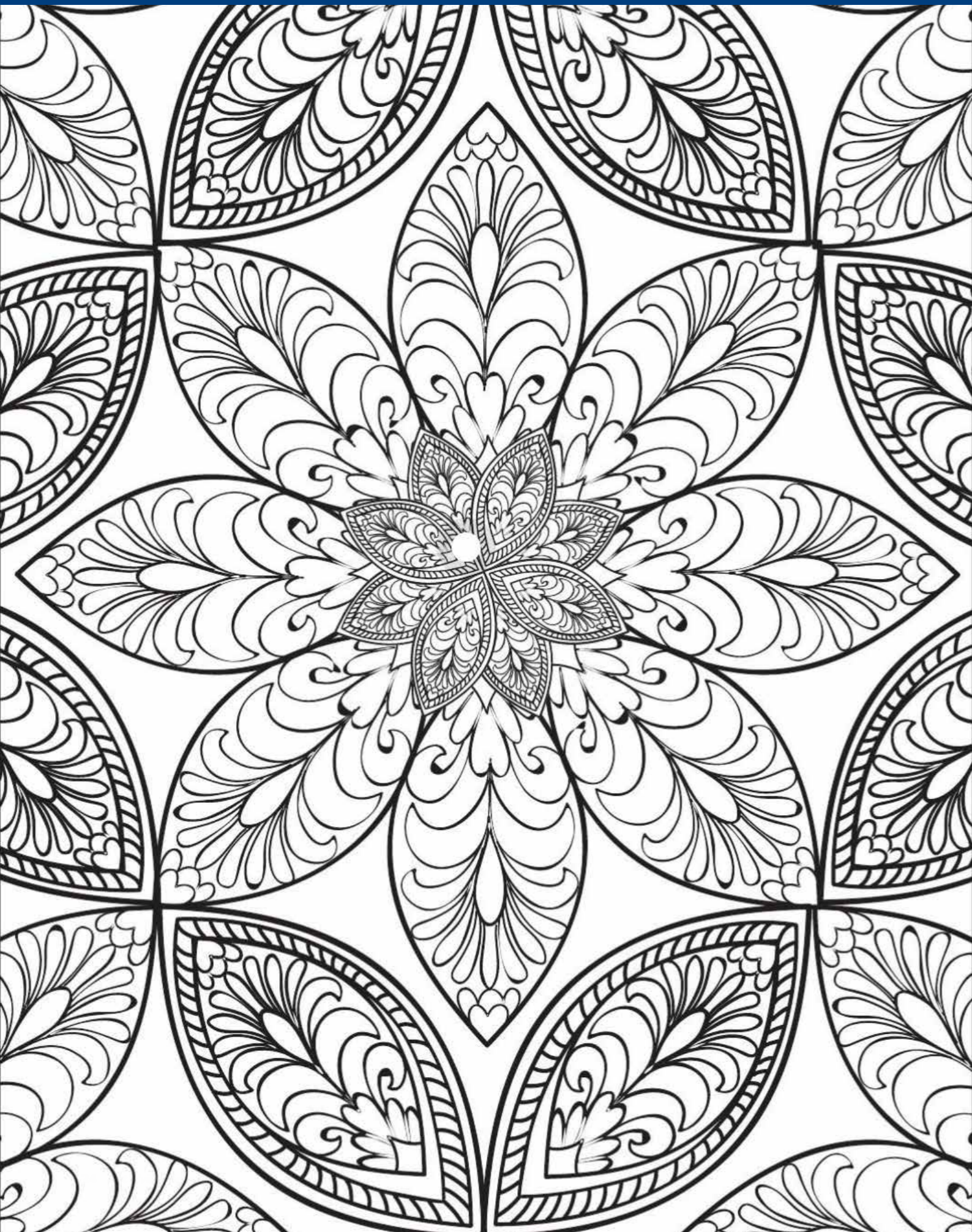
SVAR

Hei. Hvis du ikke ønsker å drikke, er det selvsagt helt i orden. Det er ditt og kun ditt valg hva du velger å putte i deg og ikke. Det er bra at du er obs på dine egne grenser og behov, og det er viktig at du ikke overskrider disse grensene. Vi forstår godt at du helst ønsker å holde dette valget for deg selv, men samtidig vil vi oppfordre deg til å være mest mulig åpen om dine valg, fremfor å forsøke å skjule og/eller bortforklare dem. Dette er noe det står respekt av, og hvis dine venner faktisk er gode venner, bør de også ha respekt og forståelse for dine valg og for den du er.

Hvilke drikkevarer som er tilgjengelige på avgangsballet og i russedåpen er dessverre umulig for oss å si, da dette vil variere fra sted til sted. Men sjansen er nok ganske stor for at det finnes alkoholfrie alternativer. Du kan også undersøke om man kan ha med medbrakt drikke.

Vi vil også tipse deg om prosjektet Edruss (fra ungdomsorganisasjonen Juvente), som kanskje vil være nyttig for deg å se nærmere på. Se også vedlagte artikler for mer tips og informasjon.

Hilsen RUSTelefonen 08588
www.rustelefonen.no



Karantenekos?

Kan det finnes noe som heter karantenekos? En stor andel av nordmenn sitter i dag hjemme. Noen er i karantene, andre i hjemmeisolasjon og de resterende er bedt om å holde seg hjemme, med mindre de jobber i samfunnskritiske yrker. De fleste synes nok det kan være ganske kjedelig å bare holde seg hjemme så lenge, og kanskje til og med slitsomt.

Vi mister de daglige rutineene vi er vant til å ha, og må ta skolen eller jobben med hjem. Men kan det finnes noe som heter karantenekos? Har baksiden til koronakrisen en medalje? Jeg skal prøve å undersøke om felleskarantenen kan bringe med seg noe positivt.

Det som kanskje er lettest å oppdage som karanteneaktivitet er husarbeid man ellers ikke rekker å få gjort. Så langt i min karantene har jeg fått vasket nesten alt jeg har av klesvask blant annet, det er deilig å få unnagjort! (Hvis du ikke vasker eget skittentøy. Er dette kanskje en god mulighet til å trappe opp og bidra mer hjemme?) Det er en god mulighet til å rekke over rengjøring og å få fikset ting i huset som er vanskelig å sette av tid til i en hektisk hverdag til vanlig. Videre er karantenetiden en god mulighet til

å være kreativ! Når man har så mye tid til overs kan det hende ny inspirasjon blusser opp. Kanskje kan man lære seg noe nytt? Det fins et hav av ting man kan finne på. Har du alltid drømt om å lære et instrument? Kanskje du er glad i å male, men rekker ikke å gjøre det til vanlig? Kanskje kan man lære seg noter eller et nytt språk? I mange tilfeller her er nok internett til god hjelp, men det kan også være fint å legge vekk målet om å aktivt lære noe men heller bare kunne nyte gleden av å skape noe nytt eller gjøre noe bare for gledens skyld.

FHI sier at man helst ikke skal møte mange folk, men de foreslår at man gjerne kan gå tur ute! Når man ikke har skole, jobb eller fritidsaktiviteter å dra på, må man finne andre grunner for å komme seg ut av huset. Hva er vel bedre enn å nyte naturen? Man kan høre på musikk, podcast, ringe noen mens man går eller bare gå og lytte til naturen. Om man ikke er i toppform eller ikke ønsker å gå så mye er mitt største tips å brenne bål ute. Da kan man sitte og slappe av ute i naturen uten å fryse. Se mitt innlegg i forrige blad for bål tips :) NB! Husk å sjekke myndighetenes råd når det gjelder bålrensing. På grunn av en mild vinter kan det hende regler for bålrensing strammes inn. Som kristen savner man kanskje sitt kristne fellesskap. Her fins det også mange løsninger! Flere menigheter streamer gudstjenestene sine på

Facebook og ungdomsnettverk arrangerer quizkvelder online. Det er selvfølgelig ikke det samme som å faktisk være på møte, men det er kanskje en mager trøst. Dessuten kan dette være en fin tid til å tenke over hva man tror på og tviler på, og kanskje har man tid til å ta et dypdykk i Bibelen og finne både kunnskap og trøst.

Til slutt vil jeg peke på at vi kan bruke karantenen til å være takknemlige. Grunnen til at karantene kan være tøft for oss, er ofte at vi savner vårt vanlige liv. Det være seg smårutiner i hverdagen, kolleger, skolekamerater, bussturen til trening, konserter, kafébesøk eller venner. Kanskje karantenen kan gi oss tid til å tenke over hvorfor vi driver med det vi driver med og hjelpe oss til å plukke ut hva vi ønsker å ha mer eller mindre av i livet vårt etter karantenen. Ting vi har drevet med i karantenetiden er muligens verdt å ta med seg videre, eller kanskje ikke. De fleste av oss har folk vi savner når vi nå sitter hjemme og ikke kan treffe mer enn to-tre faste personer. Savn er trist, men det er også en av de fineste tristeste følelsene. At noe er savnet betyr at noe har vært bra. Å bli gjort oppmerksom på dette kan gjøre at vi setter ekstra stor pris på det når vi får det tilbake. I tillegg er det fint for folk å få vite at du savner dem, så dette er også en god anledning til å gjøre folk i livet ditt oppmerksom på at du er glad i dem.



KVA VIL DU SEI OSS GJENNOM DETTE, GUD?

Denne setninga brende seg fast i meg i etterkant av eit besøk på krigsmuseet i Kirkenes for nokre år sidan. Ein god ven av meg og eg var deltakarar på ein hjelpesendingstur til Russland. Det la seg slik til rette at me fekk ei overnatting i Kirkenes og ville bruka tida godt med å gjera oss kjende i byen.

På krigsmuseet me vitja var det ei utstilling av gamle fotografi frå sist verdskrig. Under eit bileta av unge soldatar som hadde måtta bøta med livet stod denne setninga: "Kva vil du sei oss gjennom dette Gud?" Setninga og biletet gjorde sterkt inntrykk på meg, og har med ujamne mellomrom kome tilbake. Seinast desse siste dagane. Når denne andakten vert ført i pennen er datoen 12. mars 2020 og landet vårt og omverda er i

unntakstilstand. Meldingar om stengde skular og barnehagar, samt forbod mot å besøkje institusjonar i bygda vår har tikka inn på mobiltelefonen i dag.

Massemedia melder om flyplassar som vert stengde. Befolkningen i Noreg vert oppmoda om ikkje å hamstra daglegvarer, slik at flest mogleg skal få tak i det dei treng. Dette er heilt uverkeleg, men reelt. Årsaka til det heile er coronaviruset som no herjar heile verda.

KVA VIL DU VIL SEI OSS GJENNOM DETTE, GUD?

I Bibelen møter me ein allmechtig og heilag Gud. Ein Gud som ikkje toler synd. Ingenting er ute av hans kontroll. 2 Krøn 2.13 «Det kan nok henda at eg stengjer himmelen, så det ikkje kjem regn, eller byd grashoppene at dei skal snøya landet eller senda pest mellom folket mitt. Dersom då dette folket som namnet mitt er nemnt over,

gjer seg lite og mjukt og bed, søkjer meg og vender om frå si vonde ferd, så vil eg høyra det i himmelen, tilgje synda deira og bøta brestene i landet. No skal eg ikkje lata att augo, men lyda til kvar bøn som stig opp frå denne staden»

Den siste meldinga som tikkar inn på mobiltelefonen min lyder slik: **Bøn for Noreg kl 22.00** *Eg deler meldinga vidare, og veit med meg sjølv at i kveld kl 22.00 vil me som nasjon stå saman i bøn for Gud, heim og alle folk. Det er ei ny besøkelsestid over oss. «Tilgjev oss Herre at me har vendt oss vekk frå ordet ditt, og lat oss igjen venda om og finna vegen tilbake. Må bøneropa våre føra til at mange finn fram til frelsa i deg, Jesus. «Vil Gud ikkje verja by og land kan vaktmann oss ikkje tryggja» «Gud er mitt håp og mi frelsa»*

May Britt Røyrvik



Foreninger på fengselsbesøk

I Det Hvite Bånd er det foreninger som går på fengselsbesøk. Her forteller Major Else Karin Stackbom om fengsels arbeid som Frelsesarmeen driver.

Det finnes flere byer hvor Frelsesarmeen driver fengselsbesøk, noen de innsatte får også oppfølging i forbindelse med jul og bursdager. Å sitte i fengsel er ofte ensomt og skambelagt. Dette arbeidet er viktig, det er kanskje den eneste kontakten de har utenom fengslet. Frelsesarmeen har også åpen sonings institusjon, Elevator. Her får de hjelp til å komme tilbake i yrkeslivet, skole, studier. Målet med dette er at alle beboere skal løslates til en trygg bolig, meningsfull jobb, forutsigbar økonomi og ikke minst med et positivt nettverk rundt seg.

FRELSESARMEENS FENGSELSARBEID TILBYR:

- Samtale, sjelesorg, råd og veiledning
- Gudstjenester og konserter
- Praktisk hjelp
- Støtte og oppfølging ved løslatelse
- Oppfølging av utenlandske innsatte, "Safe Way Home"
- Råd og veiledning til Ofre for menneskehandel
- Presentasjon av Frelsesarmeens øvrige tilbud

Fleire Frelsesarmekorps/ menigheter har gjennom mange år drevet "fengselsforeninger".

Bekymret for isolasjon

Noe som særlig bekymrer JURK er at mange kvinner i fengsel opplever isolasjon. Rapporten viser for eksempel at dårlig bemanning ofte går ut over kvinnelige innsatte, spesielt i blandingsfengsler. 20 prosent av kvinnene i undersøkelsen hadde opplevd isolasjon. Hovedbegrunnelsene var manglende kapasitet eller ressurser. - Kvinnene blir innelåst ved mangel på ansatte fordi de er i mindretall, fortalte Vige. Kvinner blir også satt på avdelinger med et høyere restriksjonsnivå enn de er tiltenkt på grunn av plassmangel, eller de havner på avdelinger der det ikke er andre kvinner. Vige understreket at rapporten avdekket begrepsforvirring på dette området. Loven skiller mellom «utelukkelse fra fellesskapet» og begrepet isolasjon, som bare brukes om varetektisolasjon som er besluttet av domstolene. - Kvinnenes tilbakemeldinger viser at mange opplever det å stenges ute fra fellesskapet som isolasjon, selv om det ikke defineres som isolasjon i lovverket, sa Vige. JURK anbefaler derfor å rydde opp i begrepsbruken slik at det blir lettere for fangene å sette seg inn i hvilke rettigheter de har i forbindelse med isolasjon. - Bestemmelsene må konkretiseres når og på hvilket grunnlag isolasjon er tillatt, og varigheten. I dag er dette i stor grad overlatt til det enkelte fengsels skjønn.



Husk 12 bønner!

Det er alltid noen som ber rundt hele verden





Mål nr 10 fram mot 2030.

Redusere ulikskaper mellom folk i det einskilde landet og ulike land imellom.

Mål 10.2
Innan 2030 ynskjer FN å styrkje og halde fram sosial, økonomisk og politisk inkludering av alle, inkludert alder, kjønn, handicap, rase, etnisitet, kvar du kjem frå, religion, økonomisk eller annan status.

ALKOHOL OG HELSE, SOSIALE ULIKSKAPER.

Ulikskaper som har med alkoholmisbruk å gjera eksisterer innanfor desse områda: Økonomisk status, utdanning, kjønn, etnisitet og buplassen din. Generelt er det slik at folk med lågare inntekter konsumerer mindre alkohol enn dei med høge inntekter. Men dei er i større fare for skader enn dei i høginntektsgruppa, sjølv om dei konsumerer same mengde alkohol.

Har du mange odds imot deg i sosioøkonomisk samanheng, aukar skadeomfanget av alkoholmisbruket.

I Storbritannia er det slik at desse ulikskapane blir rekna ut til å koste mellom 32 og 33 milliarder pund i året.

I Sverige er det slik at folk med fysisk arbeid har 2 til 3 gonger så stor risiko for alkoholrelaterte skader som offentleg embetsmenn, sjølv om alkoholkonsumet er likt for begge grupper.

MÅL 10.3

Jobbe med å få like høve til god helse og redusere ulikskapane mellom høgtlønna og lågtlønna i samanheng med alkoholskader.

SKADER SOM ALKOHOLBRUKAREN KAN PÅFØRE ANDRE.

Alkoholbruk kan ha ei heil rekkje med skadeverknader på folk rundt misbrukaren. Til dømes fysisk vald, trafikkulykker, problem med relasjonen mellom folk, pengevanskar, kjensle av manglande tryggleik på offentleg plasser, eller negativ



innverknad på barn i nærleiken av misbrukaren.

65 % av kvinner i SørAfrika som hadde vore utsette for partnervald, sa at valdsbrukeren var alkoholpåverka.

På landsbygda i Mexico er det slik at når mannen minkar alkoholkonsumet med 15% og valdsbruken med 21%, går inntekta til kona over lang tid opp med 20 dollar.

I USA er det slik at meir enn 10% av barna lever med foreldre som har eit alkoholproblem.

I EU er det 9 millioner barn som veks opp med foreldre som har eit alkoholproblem.

I Australia er 3/4 av vaksne folk sterkt prega av andre sin alkoholbruk.



Framtid og håp

Våren og sommeren står for døren, dagene blir lysere og lengre, det spirer og gror i naturen. En herlig tid, der vi kan syngje med sangeren; "Nytt liv av daude gror!" Mye kan se både vissent og dødt ut i hagen, men med omsorg og stell, sol og varme, kommer det liv i både planter og blomster.

Fantastisk!

Som familieforetak, er hagearbeid absolutt å anbefale. Har du barnebarna i nærmiljøet, så ta de med, gi de frø og planter og la både små og store få oppleve gleden av å se at det vi planter og sår, det gir resultat, med litt arbeid og tålmodighet.

MANGE UNGE SPØR SEG SELV; HAR JEG HÅP OM EN FRAMTID?

I alle livets situasjoner, er det viktig å ha håp for framtiden, like viktig er det og at vi formidler håpet videre til neste generasjon.

Mange er engstelige og redde for alt som skjer i verden, og mange vet

ikke hvor de skal gå med redselen sin! Vi som har tid, og som vet veien hvor vi kan få trøst og hjelp, må være åpne for hva de unge trenger. Om vi ikke fysisk kan være tilstede og gi en hjelpende hånd til våre nærmeste, er det mange andre muligheter i vårt digitaliserte samfunn.

FAMILIESAMHOLD VIKTIG

I denne tiden der livssituasjonen er forandra for alle, er familien viktig, at vi oppmuntrer hverandre til å se "lyset i tunnelen," at det er håp for framtiden, på tross av det vi opplever nå. Vi lever sammen på en annen måte enn før, derfor blir samhold og vennskap satt på prøve i mange familier. Dessverre viser det seg at vinmonopolet har økning i salg av alkohol. Helsepersonale i flere komuner er engstelig for økende alkoholkonsum i familier, og dermed økende vold i hjemmene.

Kanskje dette er med å gi mange unge depresjoner, de mister lysten på livet og tyr til piller og rusmidler? Tror ikke det finnes noen verre situasjon å komme i for et menneske, ung eller gammel, enn det å miste håp og tro på en framtid! Derfor er det viktig å formidle at det finnes håp og alle har en framtid! Det litt banale

uttrykket, alltid lys i utgangen av en tunnel, er faktisk sant. Men mange trenger hjelp til å se det!

Vi må lære oss å lytte, selv om ikke ord blir sagt, ikke være redd for å spørre eller gi råd og hjelp. Mange ganger er det praktisk hjelp som er nødvendig.

I språket vårt har vi mange ord og uttrykk forbundet med håp; vi håper barna vil skikke seg vel, håp for en bedre framtid, får leve i håpet, håper de kom vel fram." Typisk norsk er vel uttrykket, "å håpe det beste og vente det verste!" Realisme er vel og bra, men ikke bibelsk.

Bibelen sier mye om håp, ofte knyttet sammen med tro. Vi som tror på Jesus har håp som går lenger enn dette livet, et håp for evigheten.

Det setter saker og ting i et annet perspektiv og gir lys og håp når håpløsheten vil overmanne oss. **"Han vil gi deg framtid og håp!"** Men Han har satt oss mennesker her på jorden som sine hjelpere.

Det gjelder ikke minst for oss i Det Hvite Bånd som har som motto; For Gud, Heim og alle folk.

ØL PÅ NORSKE FOTBALLKAMPER:
NFF endrer regelverket og åpner for
ølservering inne på norske fotballarenaer.

FOTO: BENOIT TESSIER / REUTERS



Idrettsforbundet om NFFs alkohol-endring:

- I strid med det målet vi har

Kommende sesong opphever Norges Fotballforbund (NFF) forbudet mot å selge alkohol til vanlige supportere på kamper. Det er likevel opp til hver enkelt kommune å godkjenne det.

Fotballpresident, Terje Svendsen, bekrefter overfor NRK at regelverket nå er oppdatert, slik at det kan bli mulig å servere alkohol inne på fotballarenaene i Norge.

- Det er ikke et nytt vedtak knyttet til alkoholoppheving. Det er en praktisk tilpasning av det som eksisterer i dag, sier Svendsen til NRK.

For det har allerede vært alkoholservering på norske fotballarenaer. Klubbene har hatt lov til å servere øl og vin på VIP-områder. Likevel har enkelte klubber som Mjøndalen, Kristiansund og Viking omgått reglementet ved å selge alkohol på steder tilknyttet arenaene. - Nå er det regelverket oppdatert og tilpasset dagens ordning, forteller Svendsen.

Det var VG som omtalte saken først.

Det er likevel ikke snakk om å servere alkohol ute på norske fotballtribuner. Det vil fortsatt være et forbud mot dette. Det er snakk om servering inne på arenaene. - Så det blir ingen alkoholservering på tribunen for vanlige fans? - Absolutt ikke. Der er det fortsatt et forbud, sier Svendsen.

I STRID MED IDRETTSFORBUNDETS MÅL

Håvard Øvregård er seniorrådgiver innen verdiprøving i Norges idrettsforbund og er tydelig på at de ikke ønsker alkoholservering i tilknytning til konkurranseaktivitet. - Servering i tilknytning til konkurranseaktivitet øker risikoen for



ØL OG FOTBALL: De to tingene kan bli forent på norske fotballarenaer.
FOTO: PHILIPPE WOJAZER / REUTERS

at det er personer som er beruset på tribunene og det øker risikoen for at barn og unge skal møte alkohol i en idrettssammenheng. Idrettsforbundet er opptatt av at barn og unge skal møte et alkoholfritt idrettsmiljø og at tribunekulturen skal være trygg og familievennlig.

- Vi opplever at fotballforbundet har det samme overordna målet som idrettsforbundet har, men vi er usikre på hva som blir konsekvensen av dette vedtaket, og vi ønsker at det ikke skjer vedtak som fører til mer alkohol i forbindelse med idrettsarrangement. Det vil være i strid med det målet vi har, sier Øvregård til NRK.

Uansett så tror seniorrådgiveren at folk går på idrettskonkurranser for å se idrett og ikke drikke alkohol:

- Og det tror jeg man vil fortsette med også i fremtiden.

STORTINGSREPRESENTANT RASER

Jorunn Gleditsch Lossius er stortingsrepresentant for Kristelig Folkeparti (KrF) og medlem av familie- og kulturkomiteen på Stortinget. Da hun fikk høre om

NFFs endring av regelverket reagerte hun slik:

- Jeg blir rett og slett rasende når jeg hører om dette vedtaket, forteller Lossius til NRK.

Lossius mener at alkohol ikke hører hjemme på sportsarenaer. Hun forteller at NFF har et ansvar for å skape gode og trygge arenaer for barn og unge, og at dette vedtaket strider mot det.

- Vi har reagert på det her tidligere, og vi har håpet at NFF har klart å sette barn først. Derfor syntes vi det er sterkt beklagelig at NFF tar et nytt steg i helt feil retning, forteller hun. Lossius får støtte fra Pernille Huseby, som er generalsekretær i Rusfeltets samarbeidsorgan Actis.

- Jeg er veldig skuffet over at Fotballforbundet velger å gjøre dette. Vi vet det er mange barn og ungdom som bor med foreldre som drikker for mye. Jeg tenker at fotballarenaen skal være et sted hvor man skal slippe å ha fulle folk rundt seg. Dette er en uheldig kobling mellom idrett og alkohol, sier Huseby til NRK.

Hun reagerer også på at NFF velger å fortelle om regelendringen

samme dag som forbundet åpner for å senke listen for å melde inn voldsepisoder

i fotballkamper og på trening. - Det er paradoksalt at NFF varsler at de tar kraftige grep mot dem som utøver vold på fotballbaner samme dag som de åpner for alkoholservering på de samme banene. Sammenhengen mellom beruselse og vold er jo godt dokumentert, sier Huseby. Erik Espeseth, som er daglig leder i Vålerenga, mener at konsekvensene ikke vil bli så store.

- Det blir jo i stor grad likt som i dag. Familietribunen vil alltid være fri for alkohol. Vårt mål er alltid å lage et trivelig og hyggelig arrangement, og det vil ikke endre seg med dette.

KOMMUNENE MÅ GI TILLATELSE

Til tross for at klubbene nå får muligheten til å flytte serveringen inn på stadion, så trenger de skjenkebevilling av sine respektive kommuner. - Det er en del rammer og regler som lokale myndigheter setter. Hvordan det vil foregå på de ulike arenaene, vil være veldig forskjellig. Det kommer an på både kommunene og klubbene, sier Bjerketvedt til VG.



RASENDE: KrFs stortingsrepresentant, Jorunn Gleditsch Lossius, er ikke fornøyd med endringen.
FOTO: TERJE BENDIKSBY / NTB SCANPIX



Vi er ikke alene i dette viktige arbeid, for "Gud, Heim og alle Folk"



Vanuatu



Cambodia



Myanmar



Thailand



Alle våre medlemmer er verdifulle

Minnord om Klara Nicolaisen

Den 31 januar i år gjekk Klara bort.

Ho hadde då vore med i Det Hvite Bånd i nærare 22 år. Både Klara og eg vart medlemmer omtrent samstundes våren 1998. Klara var ein markant del av organisasjonen vår i Mosjøen. Ho hadde ei klar og tydeleg røyst. Med den ba ho oss om alltid å vera glade som det står i Det nye testamentet. Ho hadde ofte andakt på møta våre. Då sa ho titt at Jesus var hennar beste venn. Klara hadde ein særleg grunn til å vera glad i Jesus. Han sørgde for at ho vart frisk av kreft både då ho var i 30 årsalderen og då ho var 70 år. Ho var heilt sikker på at ho skulle bli frisk då ho fekk den frykta sjukdomen i 30 årsalderen. Det vart ho. Ho kom og gledesstrålande heim frå Tromsø i år 2000 og sa at dei der hadde erklært henne frisk ein gong til. Ho var frimodig og vitna om Jesus der ho kunne.

I tillegg til å halde andaktar på møta våre, strikka ho også sokkar. Dei sat ho heime i stova si og strikka medan ho etterkvart vart ufør og sliten av verk i hofte og kne. Desse sokkane delte vi i fleire år ut til rusavhengige i Mosjøen til jul.

Klara såg veldig fram til at Jesus skulle koma att. Då skulle ho få vera med dit som det ikkje er synd, sjukdom og død som ho ofte sa. Ho syns og det var viktig å kjempa mot rusmiddel, difor vart ho med i Det Hvite Bånd.

Før ho døydde var dotter og barnebarn frå København med henne til slutt då ho la ned vandringsstaven på Vefsn sjukeheim nær 90 år gammal. Vi takker henne for engasjementet i Det Hvite Bånd og ser fram til å møte henne att heime hos Jesus.

Torgunn Søyland Skoglund

SALME 91 Hans trofasthet er skjold og vern

1 Den som sitter i Den Høyestes ly, som bor i Den Allmektiges skygge, **2** han sier til Herren: Min tilflukt og min borg, min Gud som jeg setter min lit til! **3** For han frir deg fra fuglefangerens snare, fra ødeleggende pest. **4** Med sine vingefjær dekker han deg, og under hans vinger finner du ly. Hans trofasthet er skjold og vern. **5** Du skal ikke frykte for nattens redsler, for pil som flyr om dagen, **6** for pest som går fram i mørket, for sott som ødelegger ved middagstid. **7** Om tusen faller ved din side og ti tusen ved din høyre hånd - til deg skal det ikke nå. **8** Du skal bare se det med dine øyne, se hvordan de ugudelige får sin lønn. **9** For du, Herre, er min tilflukt! Den Høyeste har du gjort til din bolig. **10** Intet ondt skal ramme deg, og ingen plage skal komme nær til ditt telt. **11** For han skal gi sine engler befaling om deg, at de skal bevare deg på alle dine veier. **12** De skal bære deg på hendene, så du ikke skal støte din fot på noen stein. **13** På løve og hoggorm skal du trå, du skal trække ned unge løver og slanger. **14** For han henger fast ved meg, og jeg vil redde ham. Jeg vil sette ham trygt på et høyt sted, for han kjenner mitt navn. **15** Han skal påkalle meg, og jeg vil svare ham. Jeg er med ham i nøden, jeg vil fri ham ut og ære ham. **16** Med et langt liv vil jeg mette ham og la ham skue min frelse.

Randaberg Førjulsfest

Torsdag 21. november hadde Randaberg Hvite Bånd sin årlege førjulsfest. Det var gildt å sjå at så mange møtte fram.

Solfrid Storland ønskte velkommen. Ho hadde opningsord frå Lukas 1, 28-30. Ein engel kom med den store bodskapen til hyrdane på Bethlehemsmarkene at Messias var fødd. Ei gleda for alt folket. Ein engleskare lova og prisa Gud. Alt dette var på ny blitt levande for henne, sa Solfrid.

Ekteparet Stackbom song så varmt og godt med mange songar, som gjekk djupt inn i våre hjarter. Else Karin snakka om å ha favorittar. Dei fleste av oss har ein favoritt. Eit fotball-lag, håndball eller anna. Men Gud, sa ho, har oss, vi mennesker, som hans favorittar, hans skatt. Då var det så fint at Else Karin og Rolf song: **"Gud samlar skattar i verda til himmelen."**

Som vanleg vart det servert riskrem og Haralds nydelege heimebaka julebrød. Oddny Skårland fortalte frå Landsmøte i Bodø. Blomsterutlodning høyrer også med. Pengane går til brønnboring etter reint vatn i Afrika. Heimestrikka raggar blir sendt til Riisby som julegåva til beboerane. Det er alltid godt å vera saman med Hvite Bånd søstre og brødre.

Søsterhelsing.
Ragnhild Ertenstein
Håland



Else Karin og Rolf Stackbom



Solfrid og Harald Storland

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 telefontid mellom 10 - 14 hver dag. Landskontoret forbereder saker og

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

Hilsen fra Landskontoret

Landskontoret er nå dessverre stengt grunnet koronaviruset. Vi har nå innført hjemmekontor og vil fortsette med dette inntil situasjonen forhåpentligvis endrer seg. Som det er nå har vi en situasjon som stadig er i endring, og vi følger situasjonen fortløpende og følger myndighetenes råd og anbefalinger. Dette vil skape utfordringer for arbeidet som skal gjøres, og vi ber om ekstra tålmodighet fra våre medlemmer i denne perioden vi er inne i og som vi håper ikke blir langvarig. Jeg vil ikke være tilgjengelig på kontoret i Torggata 1. Vi ønsker ved alle henvendelser at dere

tar kontakt pr. epost : **dhbsek@actis.no** eller om nødvendig kan dere ringe på kontortelefon som er overført til mitt private mobilnummer. Ved henvendelser der vi ikke kan besvare telefonen, må forventningene justeres ned, da vi må regne med at ting tar lenger tid slik situasjonen er nå med hjemmekontor og sammen med barn som må holdes hjemme. Alle skoler og barnehager er stengt i hele landet for å hindre minst mulig spredning av koronaviruset.

LANDSSTYREMØTE
Landsstyremøte i Oslo den 17. og 18. mars er avlyst grunnet koronaviruset.

MEDLEMSREGISTER
Utsendelsen av medlemskontingenten er forsinket grunnet nytt medlemsregister.

Styret i Actis har besluttet å utsette årets fagkonferanse og kongress i helga 24.-26. april, som følge av nasjonale råd for arrangementer og reising.

Sekretariatet i Actis jobber nå med å finne ny dato for kongress, og tar sikte på en helg i september.

Ønsker alle en nydelig vår!
Kathleen B. Hansen,
kontorsekretær, (vikar)

Hjertelig takk!



Hjertelig takk for alle gaver som er gitt til Det Hvite Bånd sitt arbeid og til Brønn. Det er flott at så mange gir til dette, og i forrige blad skrev jeg at vi har sendt penger til brønngraving og rent vann. Vi har fått tilbakemelding fra Kirkens nødhjelp som takker oss for gaven til sitt arbeide for rent vann. De skriver i sitt takkebrev at midlene vil bli brukt der det til en hver tid er størst behov, og at vår gave tilsvarer vann for 428 mennesker livet ut. I disse tider når vi skal vaske hendene ofte for å unngå smitte, har jeg tenkt på hvor vanskelig de har det de som ikke har tilgang på rent vann.

Det er kommet noen spørsmål til oss når det gjelder medlemskontingenten, giro for betaling av medlemskontingenten kommer etter hvert. På grunn av innkjøp av et nytt dataprogram og at vår sekretær har hjemmekontor p.g. av coronasmitten, blir utsendelsen av giroen noe forsinket.

Jeg vil ønske dere alle alt godt, og vi må stå sammen og be for folk og land og for de som styrer landet vårt.

Hilsen Marit Langeland,
kasserer



LANDSSTYRE / AVDELINGSLEDERE I DET HVITE BÅND



LANDSLEDER:
Oddrun Småbrekke
Mob. 474 41 395
oddrun_jars@yahoo.no

NESTLEDER:
Torgunn Søyland Skoglund
Mob. 48 19 70 45
torgunnskoglund@live.no

BARN OG JUNIORLEDER:
Charlotte H. Grydland
Mob. 986 45 253
laurizencharlotte@gmail.com

STYREMEDLEMMER:
Kasserer: Marit Langeland
Mob. 471 78 951
E-post: marit@realco.no

Kari Inger Vik Straume
Mob. 415 49 262
E-post: kari@gillen.no

Astrid Opheim
Mob. 98 03 33 42
astrid.opheim@hotmail.com

Oddny Liv Skårland
Mob. 48 22 14 88
oddny.skarland@gmail.com



Gaver

BRØNN

Stord Hvite Bånd 1 000
Randaberg Hvite Bånd..... 2 000

DHB

Stord Hvite Bånd 1 000

Nye medlemmer

vervet av

Leena Harake, Sverige..... Margaret Østenstad
Anonym, Volda.....Irene Nygård Støyle
Liv Rolfsnes, Rubbestadneset.....Kari. L Valland





SI NEI TIL
RUS

www.hviteband.no

BLI MEDLEM I DHB'S
JUNIORKLUBB

Våg å si nei!

Velg rett!

Gode vaner,
venner og valg!

RUSFRIE BARN OG UNGDOM

Navn: Fødselsdato:

Adresse:

E-mail:

Ververs navn: Ververs adresse:

Vervepremie til den som verver. Velkomspakke, Medlemsblad og Medlemsbevis til den som blir vervet.
Medlemskapet er gratis. Alder 4-18 år

*Jeg lover DHB, med Guds hjelp, til å motstå fristelsen av å bruke alkohol, tobakk, eller annen rusgift.
Jeg vil gjøre mitt beste for å være en god og støttende venn.*

Navn/Signatur: Dato: / / Navn i blad: JA NEI

Foresattes underskrift:

"Hverdagshelt" T-skjorte (kryss av farge og størrelse) sort hvit

Størrelse: 3/5 6/8 9/11 12/14

Send til: DHB Landskontoret, Torggt. 1, 0181 OSLO



Det Hvite Bånd - en rusfri verden

«for Gud, heim og alle folk»

Avholdsløftet:

Med Guds hjelp lover jeg: Ikke selv å bruke, gi, kjøpe eller selge til andre alkohol eller annen slag rusgift, bære Det Hvite Båndets merke, prøve å få andre med i avholdsarbeidet.

Medlemskapet

Navn:

Adresse:

Fødselsdato:

E-post: Tlf:

Medlemsverver

Jeg godtar at navnet mitt blir trykket i bladet under "Nye medlemmer"

Navn:

Adresse:



Slik snakker du med barn om koronaviruset

Mange barn er bekymret og redde av koronaviruset, spesielt når skoler og barnehager stenges. De lurer på om de kan bli syke eller hvordan de kan unngå å bli smittet. Det er derfor viktig å snakke med barna om koronasmitten for å skape trygghet og unngå frykt.

Her er Redd Barnas råd for hvordan du kan snakke med barn om koronaviruset:

1 - BRUK BARNETS SPRÅK NÅR DU SNAKKER OM KORONAVIRUSET

Barn trenger å føle seg informert for å ikke bli redde. Gi barna fakta og informasjon på en måte som er forståelig for dem. For mye informasjon kan være overveldende for barn. For å kunne ha en god samtale, bør du ta utgangspunkt i hva barnet selv vet, tror og lurer på. Lytt til barnets spørsmål og bekymringer.

2 - VÆRE MED OG TRYGG BARN

Gi barnet informasjon som gjør at de føler seg så trygge som mulig, men vær ærlig. De aller fleste som blir smittet av korona blir ikke særlige syke. Risikoen for barn og unge er veldig lav. Koronaviruset kan være alvorlig for enkelte eldre personer og de som har alvorlige sykdommer fra før, inkludert barn. Hvis man blir syk og har vært i kontakt med smittede eller vært et sted der sykdommen er utbredt, så må man si ifra til en voksen som ringer til en lege som finner ut hva som skal gjøres videre. Men selv om man vasker hendene godt og gjør alt for å forhindre spredning, kan man

fortsett bli smittet. Det er aldri barnets skyld. Barn må ikke føle skyldfølelse eller hetse andre som blir smittet.

3 - VÆR ÅPEN OG ÆRLIG OM HVA SOM SKJER

Barn er opptatt av å finne forklaringer når det er noe som opptar dem eller bekymrer dem. Det finnes mye usikkerhet, informasjon og feilinformasjon knyttet til koronaviruset, og barn trenger derfor å kunne snakke med noen som kan gi tydelig informasjon. Vær ærlig om hva som skjer om man blir syk. De som har blitt smittet av koronaviruset blir bedt om å holde seg hjemme i fjorten dager for ikke å smitte andre. De som er veldig syke, blir lagt inn på sykehus hvor de får behandling.

Barn og tenåringer får informasjon fra forskjellige kilder, men ikke alle er like troverdige. Barn kan ofte lage sine egne forklaringer som kan være med på å skremme andre barn. Bruk Folkehelseinstituttet eller NRK Supernytt. Hvis eldre barn ønsker å se på nyhetene, så lønner det seg å se på det sammen med foreldrene for å øke forståelsen av hva som skjer.

4 - TENK PÅ HVORDAN DU ORDLEGGER DEG FORAN BARN

Det er lett å glemme at barn tar innover seg alt hva foreldre sier og trekker egne konklusjoner. Voksne må passe på hva man sier når man snakker med hverandre i nærheten av barn. Ord som pandemi eller karantene er vanskelig å forstå, og det er lett for barn å la fantasien løpe løpsk og bli mye reddere om det er noe de ikke forstår.

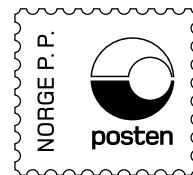
5 - GI BARN HÅP

Barn trenger å høre hva som gjøres for å hjelpe og for å stoppe viruset. Land over hele verden gjør alt de kan for at viruset ikke skal spre seg, det er også grunnen til at skoler blir stengt og fritidsaktiviteter blir avlyst. Det finnes tusenvis av flinke leger og sykepleiere som er klare til å ta vare på folk om de blir syke. Si at dere foreldre og andre voksne gjør deres absolutt beste for å passe på barna og unngå at de blir syke.

6 - SNAKK OM HVA BARN SELV KAN GJØRE

Barn håndterer vanskelige situasjoner bedre når de vet hva de kan selv bidra med. Snakk om hva hver enkelt av oss kan gjøre for å ikke bli smittet og for å ikke smitte andre. Koronaviruset smitter gjennom dråper som sprer seg når man hoster eller nyser. For å unngå smitte må man ha god håndhygiene ved å vaske hendene sine grundig med såpe i tju sekund. Hva med å synge gratulerer med dagen-sangen to ganger for å få tiden til å gå når man vasker hendene?

Pass på å hoste eller nyse i et papirhåndkle og kast det etter bruk. Om man ikke har papir tilgjengelig, så er albuekroken et alternativ. Det er viktig å holde seg hjemme om man føler seg dårlig. Det er ikke bare for din del, men for å beskytte de som har størst sjanse for å bli alvorlig syke. Alle må gjøre en ekstra innsats, også barn. Nå er tiden til å vise empati og ta vare på hverandre.



HUSK: ALKOHOL er et veldig effektivt oppløsningsmiddel.
Det løser opp familier, ekteskap, vennskap, jobber, bankkontoer
og nerveceller, men **ALDRI** problemer.

