



Det Hvite Bånd

109. årgang nr. 5 og 6 2019



***"Going Forward!
Thinking Globally,
Acting Locally"***

***Vellykket Verdenskongress
10.-15. juli Helsinki, Finland***



Redaktørens spalte

MARGARET ØSTENSTAD

Et flaggskip

Det Hvite Bånds medlemsblad er på 40 sider og kommer ut fire ganger i året. Bladet er en viktig plattform for medlemmer og andre interesserte og er organisasjons "flaggskip" når det gjelder PR.

Det inneholder informasjon om kommende møter og aktiviteter, rusfaglige artikler, reportasjer om arbeidet i kretser og foreninger. Avdelingsledere skriver om ulike temaer knyttet til tro, familie, oppvekst og rusforebygging, i tillegg har det egne barne- og ungdomssider. Disse sidene er åpne for unge skribenter og deres bidrag blir satt stor pris på.

Stiftelsen Riisby Behandlingssenter har fast 4 sider i DHB bladet.

Bladet sendes til medlemmene, legekantor, fylkeskommuner, høyskoler o.a. og brukes til å deles ut på stands og i sammenhenger der DHB driver informasjonsarbeid.

Bladet legges også i sin helhet ut på DHBs nettsider og sendes til medlemsland rundt i verden.

BLI EN HVERDAGSHELT

I vår kampanje HVERDAGSHELT for barn mellom 4-12 år, ønsker vi å gi barn et helte-oppdrag, der de skriver under på at de skal kjempe for Det Hvite Bånds verdier. Barn og unge er viktige og vi ønsker at de skal få være med å bidra til noe stort. Barn som vil være med får diplom, oppdrag, t-skjorter og tittelen som hverdagshelt.

Det Hvite Bånd ønsker at unge skal føle hvor viktige de faktisk er. De er tross alt hele vår fremtid.



Kjærlig hilsen, *Margaret*

**NB! FRIST TIL NESTE BLAD
15. OKTOBER 2019**

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 (telefontid 10.00–14.00):
Kontorsekretær
E-post: DHBsek@actis.no

REGNSKAP:
Katrine Isaksen. Tlf. 23 21 45 12
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
Følgeskader av avhengighet av rusmidler	4-5
Riisby	6-9
Lise Karlsen, Ennå er det håp	10
Andakt.....	11
Verdenskongressen	12
Oppskrift.....	13
Barneleir i Sætervika	14-15
Juniorråd.....	16
Barnesider 4-12 år	17-20
Ungdom over 13 år.....	21-23
Avd. Ungdom.....	24-25
Avd. Utdanning	26
Avd. Sosial.....	27
Avd. Bibel og bønn	28
Avd. Familie	29
Bilder fra Verdenskongressen i Finland	30-33
Kretser og foreninger.....	34-35
Samarbeidspartnere.....	35
Hilsen fra Landskontoret	36
Påmelidng til Landsmøte	36
Hilsen fra Landsstyret	37
Gaver og nye medlemmer	37
Innmeldingsskjemaer.....	38
Den 41. Triennalen Verdenskongress	39



Kjære Hvite Bånd søstre

Det er en glede for meg å sende en hilsen til alle dere trofaste Hvite Bånd søstre i landet vårt. Nå nærmer ferien seg for mange av oss, men da kommer også de vanskeligste dagene og ukene for barn og familier som har rusproblemer i nære omgivelser.

At det i dag er stadig flere som blir fanget inn i rusens verden er en kjensgjerning. Dette er også tilfelle blant de kristne. En hyggelig ferie blir så ofte et mareritt for barn og pårørende. Min oppfordring til våre medlemmer er derfor:

"Vær på vakt og vis nestekjærlighet til de du møter som trenger hjelp og oppmuntring".

En telefon, et varmt håndtrykk varmer og er et bevis på at vi bryr oss. "Om jeg kan hjelpe noen her jeg går min vei, Om jeg kan vise noen veien hjem til deg, blir det mening med hele mitt liv".

Av alle rusmidler som brukes på verdensbasis, er alkohol det som brukes mest.

Alkohol er også verdens tredje største risikofaktor for et vidt spekter av sykdommer. Forskingen viser at selv et lavt

alkoholforbruk gir økt kreft-risiko. Klare tall fra forskning viser at alkoholforbruket ikke forbedrer helsen.

Fatalt alkoholsyndrom, FAS er en medfødt tilstand som skyldes mors inntak av alkohol under svangerskapet. Den alvorligste alkoholrelaterte tilstanden hvor fosteret har forandret utseende, er veksthemmet og har påvisbar hjerneskade.

Den 5. - 8. september har vi vårt landsmøte i Bodø. Jeg håper at du har notert deg datoen og at jeg får ser mange Hvite Bånd søstre der. Dere ektefeller er også velkomne. Husk påmeldingsfristen. Påmeldingsskjemaet til landsmøtet finner dere i bladet vårt.

Det ble holdt verdenskongress i Finland i sommer og Det Hvite Bånd, Norge var representert der. Til slutt vil jeg få ønske dere alle en velsignet sommer med Jesus i sentrum.

Jeg ønsker dere alle Herrens rike nåde og velsignelse.

*Søsterhilsen
Anne Marie*



LANDSSTYRE / AVDELINGSLEDERE I DET HVITE BÅND



LANDSLEDER:
Anne Marie Rønningen
Mob. 908 34 681,
E-post: amaronni47@gmail.com

NESTLEDER:
Helga K. Ingebrigtsen
Mob. 47 29 89 03,
E-post: hjki@online.no

BARN OG JUNIORLEDER:
Oddrun Småbrekke
Mob. 474 41 395
E-post: oddrun_lars@yahoo.no

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

Arnbjørge E. Løvteit
Mob. 452 56 387

Vara for
Elisabeth Tjerandsen
Astrid Opheim

AVDELINGSLEDERE
Familie avd.: Brita Nilssen
Mob. 483 83 432
E-post: britanilssen@hotmail.com

Bibel og Bønn:
May Britt Røyrvik
Mob. 482 10 380
E-post: may-britt.royrvik@kvamnet.no

Utdanning:
Torgunn Søyland Skoglund
Mob. 48 19 70 45
E-post: torgunnskoglund@live.no

Sosial:
Solfrid Storland
Mob. 412 58 125
E-post: solfridstorland@hotmail.com

Ungdom:
Charlotte Lauritzen
Mob. 986 45 253
E-post: laurizencharlotte@gmail.com

Barn:
Oddrun Småbrekke
Mob. 474 41 395
E-post: oddrun_lars@yahoo.no

Dette er ikke en krig mot narkotika: Det er et forsvar av hjernen vår, depotet for vår menneskelighet

Psykoaktive medikamenter, brukt til ikke-medisinske formål, kan påvirke mennesker "fra vuggen til graven". Enkelpersoner, familier, samfunn og nasjoner bærer denne tunge byrden. Alkohol-, narkotika- og medikamentmisbruk er blant de mest utbredte nevropsykiatriske lidelsene.

Det har store følgeskader, og er noe av de mest dødelige i sin kategori, men det er også en lidelse der forebygging kan ha høyest sannsynlighet for å fungere.

Den underliggende kjemiske årsaken er kjent, i motsetning til de fleste andre hjernesykdommer, der vi ikke kjenner til de underliggende årsakene. Å forhindre folkehelsebyrden ved narkotikabruk er et mål som deles av alle, familier, lokalsamfunn, organisasjoner og offentlige etater.

Utfordringene i 2019 er større enn noen gang før:

Den utbredte medisinske forskrivningen av opioider. Tilgangen på billige og rene former for heroin og fentanyl. Legalisering av marihuana tiltrekker brukere. Et økende antall nye psykoaktive stoffer produsert i ulovlige laboratorier, internettmarkedsføring og salg av medisiner. En økende trend med å i bruk av psykoaktive medikamenter, inkludert hallusinogener, design

og produksjon av hundrevis av nye psykoaktive medikamenter i laboratorier, uten risiko for overvåking og ødeleggelse av det som tidligere ble framstilt utendørs, internett som et direkte sted for markedsføring og salg, nå uten samme fare gatesalg utgjorde, og et nytt system for inntak, vaping, som skjuler bruk og lukt og tilfører hjernen ekstremt høye medikamentdoser på svært kort tid.

Godt finansierte organisasjoner presser regjeringer til å legalisere alle medikamenter samtidig som vitenskapelige bevis viser de økte farene ved narkotika. Beklageligvis mister vitenskapen terreng for promotering av narkotika. Mer enn noen gang før, må vi integrere vitenskapelig bevis i offentlig politikk, folkehelse og forebyggende strategier.

"Krigen mot narkotika" gir ikke resonans hos meg, med min bakgrunn eller i mitt folkehelseperspektiv. I årevis har jeg sett på hjernen som kilden til vår menneskelighet - vår kapasitet til å skape eller glede oss over musikk, litteratur, poesi, kunst, matematikk, rettferdighet, lov og veldedighet, fysikkens lover og genetikkprinsipper, designdatamaskiner, medisiner, raketter, teleskoper for å se galakser, forutsi svarte hull og tenke på vår eksistens og meningen med livet.

Medikamenter formidler ekstraordinære, hedoniske signaler, som overmannen og undertrykker signalene for

naturlige essensiell belønning, og til slutt erstatter drivkraften for naturlig, givende oppførsel som er innebygd i hjernen. Etter hvert som avhengighet blir sterkere, blir et helt sett av overlevelsesatferd, deltakelse i arbeid eller skole, med søkelys på forpliktelser, mål og kreativitet, sekundær.

Konsekvensen er en hjerne som i økende grad er fokusert på et smalt sett med tvangsmessige, ukontrollerbare mål, en stoffsentrert tilværelse. Selv blant de som er motivert for å bli og opprettholde avholdenhet, skaper den medikamenttilpassede hjernen spontant, eller ved trigging, medisintrang i måneder eller år etter at abstinenssymptomer har opphørt, sug som vil utløse tilbakefall i utsatte perioder.

En enkelt inntatt kjemikalie kan innprente seg selv i hjernen, skape sanseopplevelser som overgår, undertrykker, overvinner eller erstatter naturlig belønning, transformerer personligheten og beslaglegger evnen til grunnleggende menneskelige prioriteringer og behagelige sysler: overlevelse, familie, helse, intellektualitet, kreativitet. **Oppfordringen til folkehelseløsninger på medikamentutfordringer er basert på dette synspunktet:**

"Dette er ikke en krig mot narkotika; det er et forsvar av hjernen vår - depotet for vår menneskelighet".

Oversatt av Eli Kjønsgberg



Drug Challenges and Use

Drugs in the Brain

The Adolescent Brain and Marijuana

The Opioid Crisis

What You Can Do!

People Use Drugs for Many Reasons

To have novel
feelings
• sensations
• experiences
And...
To share them

TO FEEL
GOOD

To alleviate

- anxiety
- worries
- fears

TO FEEL
BETTER

Self-medication hypothesis

To alleviate

- sadness
- depression
- hopelessness

TO FEEL
BETTER

Immediate Drug Effects in Brain

Most drugs of abuse are "imposters" of brain's messages

Drugs elevate dopamine

• Drugs disrupt normal communication

• Drug signals can produce "euphoria"

• Signals more intense, last longer than normal signals

Repeated Drug Use Changes

Brain signaling, cell biology, structure

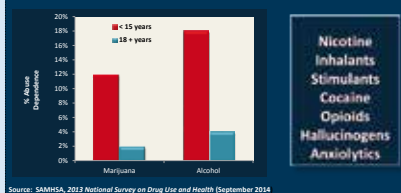
Brain circuits

Reward, thinking, judgment, life goals, mood

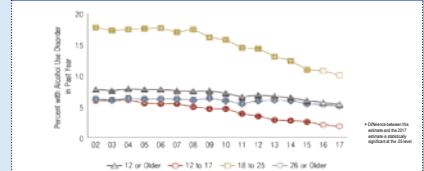
The Developing Adolescent Brain

- Grows
- Prunes some connections
- Strengthens connections
- Changes function regionally

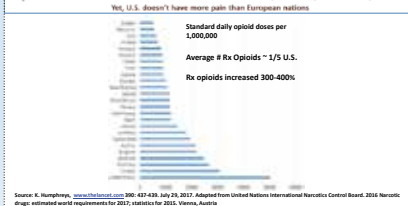
Earlier Age of Onset, Addiction More Likely



The Good News: Alcohol Use Disorder is Declining Smoking is Decreasing



Opioids: The U.S. Leads the World in Prescription Opioid Daily Doses



Conversion from Rx Opioids to Heroin



With Advent of Fentanyl, a Lethal Storm



This is 1 kilogram fentanyl!
It weighs about 2.2 pounds
It can kill 500,000 people



Commission Report Solutions



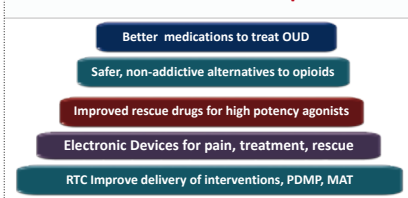
Improve Treatment

- Comply with parity laws
- Quality standards
- Quality outcome measures
- Reimburse true costs
- Quality Recovery Homes
- Recovery coach training
- Medical education

Expand Treatment

- Screening: substance use, mental health (quality measure)
- Addiction training
- Increase treatment capacity
- Increase availability of medications
- Telemedicine
- Recovery support services
- Treatment referrals within 24-48 hours

Research and Development

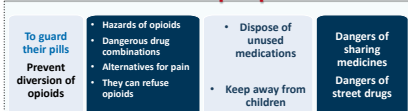


The President's
Commission
On Combating
Drug Addiction
and the Opioid
Crisis

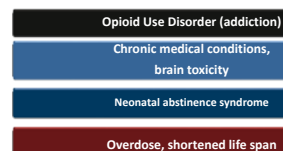


What Can You Do?

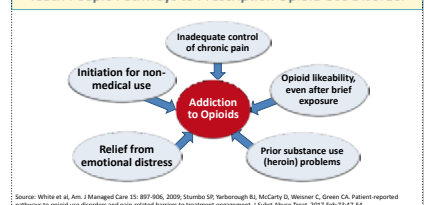
You Can Prevent with Education Teach people



Teach People Consequences of Opioid Use



Teach People Pathways to Prescription Opioid Use Disorder





Hilsen fra Riisby

TOVE KRISTIN JEVNE, INSTITUSJONSLEDER

Kjære alle sammen!

Nok en gang kan vi se tilbake på en vel gjennomført Åpen Dag. Nærmere 200 personer hadde funnet veien til Dokka Kino.

Programmet var variert med flotte kulturelle innslag både av egne og eksterne krefter. Dagens foredragsholder var Gabrielle Frøen som snakket om «Hjernen

som formes etter bruken». Hun snakket om traumer og hva det kan gjøre med oss mennesker. Og ikke minst snakket hun om hvordan vi på best måte kan møte utfordringene som livet gir. Jeg festet meg ved ett utsagn: «Du er sterkere enn du tror!».

Avslutningsvis fortalte psykologene Rebecca og Bjørn om det faglige innholdet på Riisby. Dagen ble avslutta med allsang hvor Riisbykoret var forsangere akkompagnert av Øystein Wang.

Jeg har den siste tida vært satt ut av isjas. En kan bli både frustrert og lei seg over alt en ikke orker å få gjort. Og kanskje litt selvmiddelende også. Da har jeg tenkt på Gabrielle Frøens kloke ord «Du er sterkere enn du tror». Vi mennesker har uante krefter til å møte motgang med!

Naturen har for meg denne våren vært en kilde til kraft og inspirasjon. Aldri er naturen flottere enn på denne tida. Det dufter herlig fra

åker og eng. Alle slags villblomster i fullt flor. Skaperverket er fantastisk fullkomment. Jeg har vært speider i hele min oppvekst og senere leder for småspeidere. Vi pleide å avslutte alle samlinger med småspeiderbønn. Slik vi opplever naturen nå på forsommeren, minner meg om denne bønningen.

Jeg vil gjerne avslutte med å dele denne med dere: «Takk gode Gud for himmelen blå, for sol og stjerner små, for granen grønn, for blomster skjønn vi lære må, å takke Gud, Amen!»

Fortsatt god sommer!
Beste Hilsen
Tove Kristin Jevne



Hilsen fra Riisby

TORA HUSAN, STYRELEDER

En hilsen til DHB-venner!

Livet byr på mange utfordringer, det er noe vi alle har erfart i større eller mindre grad. Noen av dere som leser dette har virkelig fått kjenne livets harde realitet.

Mange kan også ha tunge dager uten at det vises utad. Noen ganger er det en av dem vi lever sammen med som får en tung bær å bære. Slik har det vært hos oss, og da har Bibelen og Guds ord vært til trøst og oppmuntring. For meg er også kirken og fellesskapet der av stor betydning.

Der får jeg møte Gud med "hele sin nåde"! Vi har nettopp avslutta en stor festuke i forbindelse med 350 års jubileum for Rennebu kirke. Det har vært en helt spesiell uke med kulturaktiviteter for alle aldersgrupper.

En jubileumskomite har klart å sette "hele bygda i sving". Uka ble avslutta med festgudstjeneste der biskop, prost, musikere, alle kor i bygda og kirkens ansatte, og selvfølgelig menigheten, fikk en flott stund i vår gamle Y-forma kirke. Gudstjenesten ble også kringkasta på NRK radio. Kaffen etterpå foregikk på

kirkebakken i strålende vær, et vær vi hadde vært velsigna med hele uka! Her har vi feiret et gammelt, vakkert kirkebygg som bygdefolket er glad i, - og stolt av. Biskopen sa bl a. " Gud trenger egentlig ikke kirkebygg for det er menneskene som er Guds kirke på jord. Men menneskene trenger kirken! En kirke som er åpen for alle!"

Ønsker hver enkelt av dere en god og velsignet sommer!

Hilsen fra Tora.



Er det noe vits i å be?

Hver dag, om morgenen, går jeg opp til enten stabburet på Nordre, eller andaktsrommet på Søndre, for å ha en andaktsstund. Jeg skal være ærlig! Det er ofte bare meg tilstede.

Flere har spurt meg:

«Er det ikke trist å være alene gang etter gang?» Til det er å si: *Jeg er aldri alene! Jesus er med!* Og rett som det er, kommer en pasient, eller en ansatt og deler Ordet med meg.

Hadde det ikke vært for alle de menneskene som folder hendene sine hver dag, og ber for Riisby, hadde situasjonen sikker vært annerledes. Jeg korsor meg, tenner lysene og innleder med «I Faderens, og Sønnens, og den Hellige Ånds navn. Leser bibelteksten for dagen, en liten andakt, og så ber jeg.

Ber for pasientene, for kjærester, ektefeller, samboere, barn og familie, for ansatte på Riisby, for hovedbehandlere og psykologer, for kjøkkenpersonalet og alle de andre som har sitt daglige virke på Riisby.

Så ber jeg for Det Hvite bånd, deres organisasjon, for landet vårt, og ofte får jeg spørsmål om å be for navngitte personer og deres utfordringer.

Det er ikke bare en prests oppgave, det er også en oppgave du kan gjøre. Jeg vet, når jeg sitter og ber, så sitter det folk rundt omkring i Norge og ber for oss.

Det gir trygghet. Trygghet for at vi kan legge våre bønner og takksigelser i Guds hånd. Jeg er ikke alene. Jesus er med, og du er med!

Hilsen Ola prest





Hilsen fra Riisby

REBECCA ÖSTMAN, PSYKOLOG/FAGLIG LEDER, RIISBY

Rus og psykiske traumer

De aller fleste pasienter som henvises til Riisby tilfredsstiller kriteriene for både rus/avhengighetslidelser og andre psykiske lidelser. Mange har komplekse og sammensatte tilstander og det finnes forskjellige årsaker eller forklaringer bak dette.

Alle som jobber med rus kjenner godt til at innen rusfeltet så er det en overrepresentasjon av personer som har vært utsatt for det som vi kaller for komplekse traumer. Dette var et hovedtema under «Åpen dag» på Riisby den 8/5. Gabrielle Frøen, spesialrådgiver i traume og dissosiasjon ved Sykehuset i

Innlandet holdt et spennende og ikke minst viktig foredrag om rus og traumer. Psykiske traumer er et tema som er høyaktuelt for oss som jobber i rusfeltet, og ikke minst for menneskene som vi jobber med.

Mange som sliter med rus- og avhengighet har opplevd krenkelser og psykiske traumer både i barndommen og i voksen alder. I Dialektisk atferdsterapi har man en biososial forståelse for hvorfor noen mennesker utvikler en sårbarhet som gjør at noen opplever vansker med å for eksempel regulere følelser på en effektiv måte. I den biososiale modellen så ser vi at det er hendelser i barnets miljø som blir det vi kaller «invaliderende» for barnet (f.eks. overgrep, vold, utfordringer på skolen og/eller mobbing) og som kan gjøre at det kan bli vanskelig med for

eksempel følelsesregulering eller mellommenneskelige relasjoner. Denne sårbarheten kan også forklares ved genetiske faktorer. Det innebærer rett og slett at noen barn er mer impulsive eller opplever vansker med å regulere følelser på en effektiv måte helt fra fødselen av.

Et invaliderende miljø og komplekse traumer kan også være fravær av noe som barnet ikke veit hva er og som barnet derfor ikke har ord for.

For eksempel det å aldri få en opplevelse av å være følelsesmessig nær et annet menneske i det tidlige samspillet. Konsekvensene kan bli at man får det som kalles for en utrygg tilknytning og som man ikke helt klarer å reparere på egen hand. Sårbarheten gjør at noen også

kan slite med perspektivtakning. Det vil si det å forstå et annet menneskes intensjoner. For noen kan det også oppleves vanskelig å forstå egne følelser og tanker og det kan oppleves vanskelig å helt forstå seg selv.

Tilknytning kan ses som et slags psykologisk immunforsvar som gjør at man har en positiv forventning til seg selv og til andre. Det handler om en slags indre trygghet som gjør at man vet at man kan få hjelp og støtte hvis man trenger det. På en måte handler det om en god balanse mellom det å prøve ting selv først (trøste seg selv) og søke hjelp hos andre.

Når psykiske traumer ødelegger evnen til tilknytning og man har lært at verden er farlig så kan det resultere i at man får vansker med å håndtere utfordringer, skam, og isolasjon, og rus blir et smerteuttrykk og for mange et forsøk på å dempe ubehag.

REPARASJON

Så hva er løsningen eller reparasjonen når vi prater om rus og avhengighet? Seniorrådgiver Pål Solhaug ved Ressurssenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging sier: «Hvis vi skal fjerne rusen så må vi også fylle på med noe annet som kan fylle tomrommet etter rusen». Ofte handler det om å fylle på med trygghet, tilknytning og vi må også hjelpe med følelsesregulering. Behandlingen for mange av våre pasienter er tilknytning og relasjonen med behandleren, miljøpersonalet eller psykologen legger til rette for et mellom-menneskelig helingsarbeid.

RELASJON

På Riisby så mener vi derfor at det er viktig å legge til rette for en god terapeutisk relasjon som hviler på samhandling, tillit, trygghet og en opplevelse av troverdighet og

tilknytning. Og dette fordi vi ser at relasjonen er helt bærende for behandlingen.

Behandlingstilnærmingen på Riisby er individuell. Vi ser at det er viktig at pasienten får tak i hva som gir mening. Dette innebærer at behandleren og pasienten sammen må prøve å sette opp mål for oppholdet på Riisby og at disse målene oppleves som meningsfulle. Mål som kan gi tilbake kraften og koble på motivasjonen.

I samtaler med hovedbehandleren eller psykologen så blir dette til et prosjekt som handler om at pasienten må få tilgang til sin egen narrativ og sin egen historie («Dette skjedde meg og nå er jeg her»). Og så, ikke minst, fremtiden må med inn i beregningen igjen.

Rebecca Östman,
Psykolog/
faglig leder, Riisby



Det er alltid håp! Gi aldri opp!

Lise Wenche Karlsen, Evangeliesenterets «Mor», holdt en gripende tale på Verdenskongressens åpningskveld - «Ennå er det håp» - basert på disse bibelversene:

JOHANNES 10:10

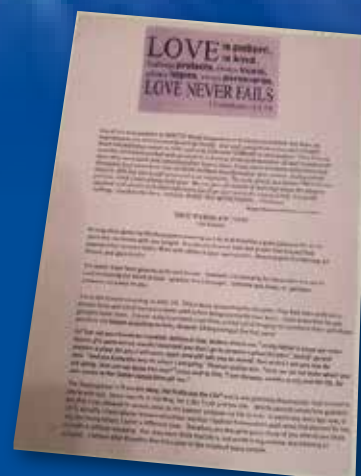
Tyven kommer bare for å stjele og myrde og ødelegge; jeg er kommet for at de skal ha liv og ha overflod.

JESAJA 58

6 Er ikke dette den fasten jeg finner behag i, at dere løser ugudelighets lenker, sprenger åkets bånd, slipper undertrykte fri og bryter hvert et åk?

7 Er det ikke dette at du bryter ditt brød til den som sulter, og lar hjemløse stakkarer komme i hus, når du ser en naken, at du da kler ham, og at du ikke drar deg bort fra dem som er av ditt eget kjøtt og blod?

8 Da skal ditt lys bryte fram som morgenrøden, og din legedom snart spire fram. Din rettferdighet skal gå fram for ditt åsyn, og Herrens herlighet skal danne din baktropp. Amen!



Etter Guds ledelsen ble alle de 175 delegatene fra 21 land gitt Lises kall til frelse og et hefte som forteller om Guds storhet, kjærlighet og trofasthet i livet til Lise og Ludvig Karlsen, og som resulterte i at de startet Evangeliesenteret for 36 år siden.

Boken om deres liv har WWCTU sent ut rundt i verden med budskapet «Jesus kan - gå ut og gjør som Lise og Ludvig Karlsen.» Gud signe dere!

Verdenspresident
Margaret Østenstad.



Gud er kjærlighet!

Det er Johannes, kjærlighetens apostel, som har gitt oss denne sannheten. I sin helhet lyder verset slik: Vi har lært kjenne den kjærlighet Gud har til oss, og vi har trodd på den. Gud er kjærlighet, og den som blir i kjærligheten, blir i Gud, og Gud i ham" (1 Joh 4,16).

Hva er kjærlighet? Det ordet som er brukt om Gud, heter agape. Det beskriver den uselviske, selvhengivende kjærligheten. Den indre bestemmelsen. Den dype flammen. Den sterke viljen.

Glem nå for et øyeblikk alt du har hørt, lest eller erfart om kjærlighet. For hvis vi skal fatte noe som helst av Guds kjærlighet, må vi ikke slutte fra våre menneskelige erfaringer med kjærlighet til Guds kjærlighet. Vi må i stedet se på den kjærligheten som Gud viser i praksis.

Kjærligheten er (nemlig) ikke det at vi har elsket Gud, men at han har elsket oss og sendt sin Sønn til soning for våre synder (1 Joh 4,10).

Vil du erfare Guds kjærlighet? Den ligger som en åpen kilde ved Jesu

kors. Ingen har større kjærlighet enn den som gir sitt liv for sine venner. Jesus gav sitt liv for vi kan bli Guds venner.

Dette er mer enn et bilde. Det er et liv. Jesus lever og viser seg for mennesker over hele jorden. Hans ånd gjør denne selvhengivende kjærligheten levende for mennesker som oppriktig søker Gud.

Noen opplever denne kjærligheten når de leser evangeliet om Jesus. Da blir det klart for dem at det Jesus gjør ved sin død og oppstandelse gjelder for dem og viser Guds kjærlighet.

Andre kan oppleve det gjennom bønn, eller gjennom en samtale eller et skriftemål.

Selv erfarte jeg det gjennom en prosess som ung konfirmant. Jeg syntes synd på Jesus og følte meg flau for at han skulle lide for vår skyld. Jeg gjorde mitt beste for å leve riktig, men oppdaget mer og mer av min svikefulle natur. Da så jeg at det nettopp var for slike som meg at Jesus ga sitt liv. Jeg så Guds enorme kjærlighet gjennom korset. Jeg så at det var for meg han døde. Jeg kjente meg igjen i Johannes sine ord: Vi har lært kjenne den kjærlighet Gud har til oss, og vi har trodd på den.

Guds kjærlighet utretter store ting hvis vi slipper den til i våre liv.

Den driver frykten for mennesker ut. Den overviner frykten for døden og dommen. Den gir oss kjærlighet til alle Guds barn og til alle mennesker, særlig til dem som lider og har det vondt. Vi får del i Guds egen barmhjertighet. Men rekkefølgen er altså: **Vi elsker fordi han elsket oss først.**

Mange tror at den kristne tro er et krav nestekjærlighet, hellighet og offer. Det er å begynne i feil ende. Troen er en gave. Guds kjærlighet er en kilde som vi kan øse av.

Den kristne trosregel er ikke: Vis mer kjærlighet, og be Gud om å bli snillere.

Den er: Vi elsker fordi han elsket oss først!

Av Jan Gossner

Kilde: nrk.no



Alkohol og andre vanedannende stoffer

- Globale hindringer for de bærekraftige utviklingsmålene

2030-agendaen for bærekraftig utvikling er en global plan for verdighet, fred og velstand for mennesker og planeten, nå og i fremtiden.

Et par år fram i agendaen ser vi hvordan sivilsamfunn, privat sektor og regjeringer bruker denne delte visjonen som grunnlag for nasjonale utviklingsplaner og strategier. Som en del av SDG har det globale samfunnet forpliktet seg til 17 mål med 169 delmål. Alkohol er spesielt vektlagt i SDG. Ifølge WHO dør globalt 3,3 millioner mennesker hvert år en alkoholrelatert død (1 person hvert 10. sekund).

SDG-MÅL 3.5

er "Styrke forebygging og behandling av rusmiddelmisbruk, inkludert narkotisk misbruk og skadelig bruk av alkohol." Alkohol har betydelig påvirkning på flere andre SDG-helsemål, blant annet: å redusere for tidlig dødsfall fra ikke-smittsomme sykdommer med en tredjedel innen 2030 (3.4); trafikkrelatert dødelighet (3.6); og tuberkulose (3.2).



Å sette søkelys på alkoholrelaterte skader vil ha positiv innvirkning på andre SDG-mål, som for eksempel å redusere vold mot kvinner. For å nå målene med SDG er det viktig å arbeide med alkohol og andre rusproblemer.

WORK SHOP:

Verktøy for håp - Å jobbe lokalt og tenke globalt krever at viktige aktører lokalt samarbeider og gjør ulike målgrupper synlige.

Myndighetene har en viktig rolle i å støtte disse aktørene med best mulig kunnskap og praksis og foreta en gjensidig analyse av behov i befolkningen. Ideelle organisasjoner er en viktig ressurs og kan tilby tjenester som myndighetene ikke kan.

*WOCAD-Women's Organisations Committee on Alcohol and Drug Issues

MOCKTAIL-PUNCH

Velg en velkomstdrink med krydder og eple til sesongens selskap. Denne alkoholfrie drinken er lett å lage til mange og faller i smak hos både voksne og barn.

INGREDIENSER (6 porsjoner)

- 5 dl Pressa Aromaeple
- 1 dl ferskpresset sitronsaft
- 1 dl kryddersirup
- 6 dråper Angostura (kan sløyfes)
- 5 dl farris e.a. mineralvann

KRYDDERSIRUP

- 1 ss tørre einebær
- 1 dl lyst rørsukker
- 2 dl vann
- 1 dl honning

TIL SERVERING

- 20 stk isbiter
- 8 stk epleskiver
- 8 skiver appelsiner

SLIK GJØR DU

Lag einebærsirup ved å mudle/ mose einebær i en liten gryte med sukker. Tilsett vann, kok opp til sukkeret er oppløst og dra kjelen av platen. La trekke i ca. 15 minutter.

Rør inn honning, la trekke 15 minutter til og sil av. Oppbevar kaldt.

Rør sammen eplejuice, sitronsaft, einebærsirup og bitter. Hell over i glass med isbiter eller server i en mugge eller punchebolle med masse is. Topp med Farris og pynt med eple- og appelsinskiver.

TIPS!

Sukkerlake og siruper holder seg godt i kjøleskapet i flere uker.

Du kan lage vakre isbiter ved å fryse spiselige blomster i vann.



Barneleir i Sætervika

10-12 mai 2019

**32 born i alderen 4 -7 klasse
og 7 leiarar var deltakarar
på DHB sin årlege barneleir
i Sætervika i Samnanger.**

**Mottoet for leiren var «Tru på
Herren Jesus, så skal du verta
frelst.....»**

Det var ein lydhør flokk me hadde framfor oss også i år. På den siste bibeltimen hadde mange av dei nest eldste gutane funne plass på fyrste rad. Det seier sitt, og var til stor oppmuntring for oss leiarar.

Leirsongen «**Gud er så glad i meg**» vart sunge både seint og tidleg.

Det var sett av god tid til informasjon om farane ved å nytta rusmiddel, samt ei tydeleg understreking av fordelene ved å unngå å ty til rus i ulike former.

Me deler alltid ut DHB bladet til alle leirdeltakarar med oppmuntring om å melda seg inn i DHB's Juniorklubb. Til det treng dei foreldre si underskrift. Det er gjerne ikkje så mange foreldre som ser verdien i dette ,trass i at medlemskapet er gratis for born og unge i alderen 4 - 18 år.

Vil gjerne leggja dette på oss som eit bønneemne. Be om at føresette må verta meir opne for at borna kan melda seg inn, og engasjera seg i DHB sin Juniorklubb.



Kampanjen, «bli en hverdagshelt» er eit flott tilbud til unge generasjonar som seinare vert våre neste leiarar.

Olaug Eide, utkledd som konfransier, fekk verkeleg trimma lattermusklane våre på årets barneleir. Det gjer alltid godt!!!

Humor er viktig og skapar trivnad i alle aldersgrupper.

Til avrunding, før me gjekk til ro for nettene, tok me einannan i hendene medan me song **«Herrens velsigning.» Mektige, mektig.....!!**

Takk Gud, for borna du betrudde oss denne helga, til vår velsigning og di ære.

May Britt Røyrvik





Juniorråd

ODDRUN SMÅBREKKE

Hvert barn er en dyrebare gave!

Denne gaven har vi ansvar for å ta vare på så godt i kan. Vi i junioravdelingen oppfordrer alle gravide til å gi barna den beste starten i livet, ved å ikke drikke i graviditeten.

Alle gravide bør unngå å bruke alkohol for det er ingen sikker grense for når det kan skade fosteret. De bør heller ikke bruke alkohol når de prøver å bli gravid. Alkoholen reduserer fruktbarheten både for kvinner og menn. Alkohol er det rusmidlet vi med sikkerhet vet kan gi barnet alvorlige skader. Hvis du er gravid og har drukket alkohol, er du ikke alene. Dersom du har drukket lite er risikoen for skader små. Tenk fremover og hold deg helt unna alkohol resten

av svangerskapet. Da vil barnet få en god start i livet. Fosteret får all sin næring via morkaken. Drikker en som er gravid alkohol vil fosteret etter noen minutter få like høy promille som mor. Hjernen er spesielt utsatt for skader fordi den utvikles gjennom hele svangerskapet. Men de vitale organene dannes i løpet av de første 12 ukene. De første ukene vet en ofte ikke at en er gravid. Så derfor må en ikke nytte alkohol dersom en ønsker å bli gravid.

Alkoholbruk i svangerskapet øker risikoen for:

- Spontanabort
- For tidlig fødsel
- Lavere fødselsvekt enn normalt
- Læreversker og nedsatt evne til problemløsning

- Adferds- og sosiale problemer
- Urolige og hyperaktive
- Nedsatte evner til å forstå konsekvenser av handlingene sine
- Misdannelser

Risikoen for skader øker dersom en drikker mye og ofte.

Herrens engel sa til, til mor til Samson: Du skal bli med barn og føde en sønn. Så ta deg nå i vare og drikk ikke vin eller sterk drikk. Dommerne 13, 3-4.

Barna er vår fremtid og det kjæreste vi har! Så vi må prøve å ta gode valg for dem.

*Juniorleder
Oddrun Småbrekke.*



Barnesider fra 4-12 År



God
skolestart



Det er derfor jeg er glad i deg!
Fra en Bestemor

Når du føler deg lei, skal jeg være her for deg
Når du har noe på hjertet, skal jeg lindre din smerte
Når du er sint og sur, skal jeg gi deg min "klemmekur"
Når du hater det meste, skal jeg gi deg mitt beste
For du er verdifull, du er deg
det er derfor jeg er glad i deg.

GODE SKOLESTART!
JESUS ER TROFAST!

Beste hilsen fra
tante M.

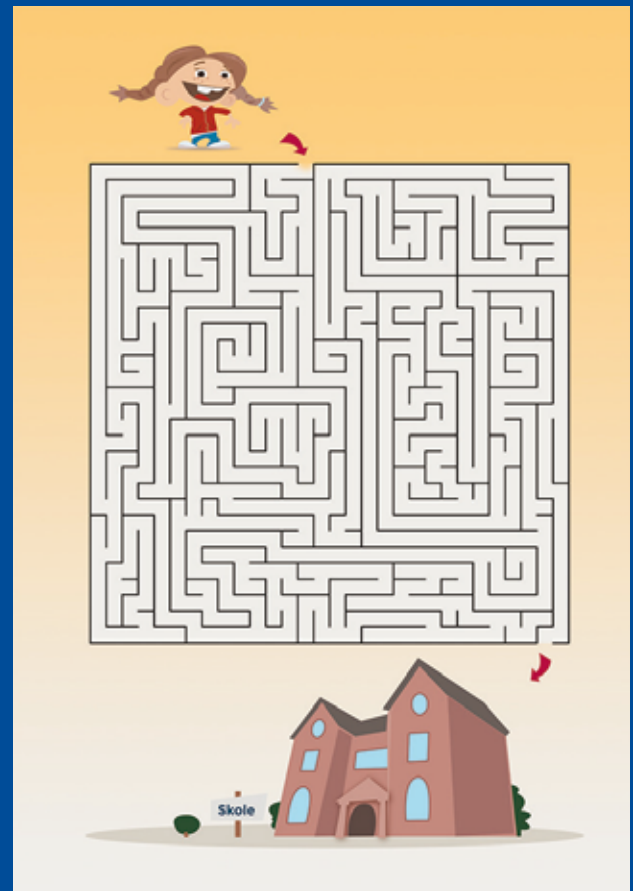


**Det er alltid spennende
med en ny start...**

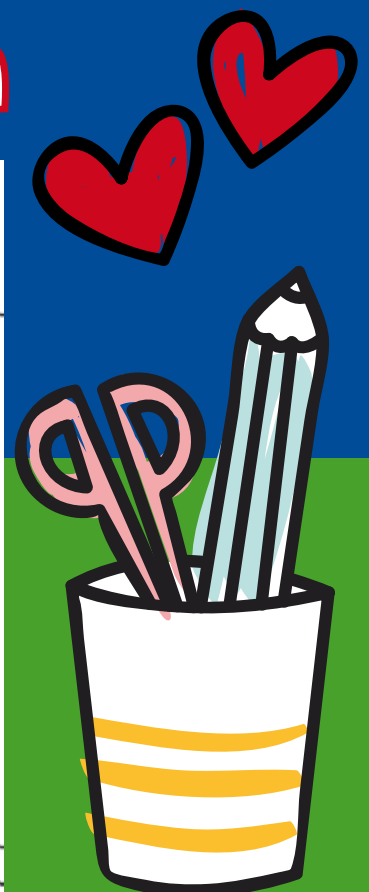
Finn 6 feil



Finn veien til skolen



Fargelegg skoletegningen



Hei Mitt navn er RUSFRI REV

RUSFRI REV sier:

Å være den du er gir
deg selvtillit som hjelper
deg å gjøre det beste
livets valg.

Hilsen Rusfri Rev



Rusfri Rev laget av Per Einar Lauritzen

Løs kryssordet

MOR- SOM ↓	FRUKT →			DIKT ↓ 5	FINNES ↓	JENTENAVN ↓	
			LAND →				
			FIOLIN ↓				
2	RADIO →		3		IKKE PÅ →		INGENTING ↓
REG- NE →			IKKE UT →				
			SPISE ↓				
	SMILE →			5	UTROP →		
	ÅS ↓				TALL ↓		
ENKELT →				1			
			IKKE →				4
1	2	3	4	5	6		



Vitser

Geir er dårlig i matte, og
læreren skal lære ham hva 2
pluss 2 er.

"Har dere katt?" "Ja, det har vi!"

"Hvis den føder to kattunger om
våren og to til om høsten, hvor
mange kattunger har du da?"

"Ingen, Buster er en
hannkatt!"

Hva sover alltid
med skoene på?
En hest

Så godt du lukter, Helge.
Hva har du tatt på deg?
- Rene sokker.

Smoothie

Under 20 min

Smoothie er supert som frokost eller som et mellommåltid. Med et styrkende egg i smoothien, får kroppen litt mer å gå på utover dagen.

INGREDIENSER (4 porsjoner)

- 2 stk banan
- 3 dl appelsinjuice
- 2 dl yoghurt
- 4 dl bringebær (friske eller frosne)
- 4 stk isbiter (hvis bærene er friske)
- 2 stk eggeplomme

SLIK GJØR DU

Kjør alle ingrediensene raskt sammen i en hurtigmikser eller matprosessor.

Hell smoothien i glass og pynt gjerne med sitronmelisse.

Smoothie skal serveres helt nylaget!

Kilde: matprat.no

TIPS!

Har du små kokker i huset?
La barna lage smoothie helt selv.

FARGELEGG

HØST



UNGDOM OVER 13 ÅR

FARGELEGG

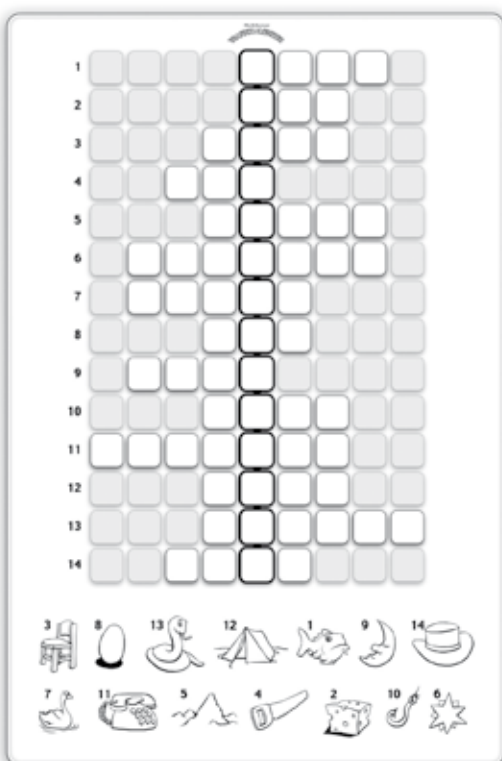


SUDOKU

	4							
				7	9		6	
9			8	5				
6	1					9	3	
		3	1		8	7		
	2	7					1	4
				8	3			9
	3		2	6				
							2	

KRYSSORD

Løs oppgaven og finn løsningsordet



OPPGAVE Hvilke tall må skifte farge



Ser du hvilket tall som har feil farge?

Tips:
Tenk stigende rekkefølge.

Svar: Tallet 3



Ungdom over 13 år

SELMA JOYCE OLSEN

Hviletid

Ingen ting er bedre for et menneske enn å spise og drikke og unne seg gode dager midt i alt sitt strev. Men jeg fikk se at også dette kommer fra Guds hånd.

Forkynneren 2.24

Dette verset er spesielt fint å huske på når vi nå går inn i sommerferien, men kanskje det er minst like viktig å huske på ellers også? I dagens samfunn lever vi i et evig jag om at man skal prestere. For at dette skal være mulig, må man være mest mulig effektiv. Forventningen om konstant effektivitet fører til lite tid for hvile.

Da skal man helst gjøre noe produktivt til enhver tid. I tillegg kan man med dagens teknologi sørge for å være pålogget hele tiden. Ved å alltid være tilstede på en eller annen skjerm, slipper man på en måte å forholde seg til seg selv. Det er mange dager der jeg

legger meg til å sove på kvelden, med mobilen i hånden, så klart, og når jeg først legger mobilen fra meg og slukker lyset, tenker jeg at jeg ikke har hatt et eneste sekund der jeg har kjent etter i hele dag.

Dette verset og denne sangen, formidler derimot en annen filosofi om hvile enn den mange kanskje lever etter. Der hvile blir byttet ut for produktivitet, sier denne sangen tvert imot at der det ikke er hvile, vil det ikke være noen fremgang heller, «når aldri du unner deg rast eller ro kan ingenting vokse og intet gro».

I bibelverset fra forkynneren 2.24 ser vi at også Bibelen oppfordrer til hvile, og at dette også kommer fra Gud. Hvor deilig er ikke det?

Gud vil at vi skal hvile og ha det bra! Dette er gode vers å gå inn i sommerferien med, og spesielt viktig å kunne ha med seg inn i en ny høst og et nytt skoleår.

God sommer!

ditt sinn monne flyve
så vide omkring
det er som du glemmer
de nære ting
det er som du aldri
en time har fred
du lengter bestandig
ett annet sted

du synes dine dager
er usle og grå
hva er det du søker
hva venter du på
når aldri du unner
deg rast eller ro
kan ingenting vokse
og intet gro

gå inn i din stue
hvor liten den er
så rommer den noe
ditt hjerte har kjær
på ropet i skogen
skal ingen få svar
finn veien tilbake
til det du har

den lykken du søker
bak blånende fjell
kan hende du alltid
har eiet den selv
du skal ikke jage
i hvileløs ring
men lær deg å elske
de nære ting

Arne Paasche Aasen



Det å snakke sant om en annen:

Noe jeg syns er viktig for å ha et godt forhold med en kamerat eller venn er det å snakke sant om hverandre. Et velfungerende vennskap bygges ikke på løgner, men på troverdighet og det at man kan stole på hverandre.

Nå til dags er det veldig mye rykter som blir spredd. Ofte er disse ryktene usann og hensikten med dem er kun for å få i gang en samtale.

Ungdommer prater mye og trives med å finne på ting slik at 'historien' dems høres mer interessant ut. Dette fører til svakere forhold i et vennskap mener jeg.

Grunnen til det er at da blir man redd for å si den egentlige sannheten, i frykt om at den skal bli vrent på når den blir fortalt videre.

Jeg har venner og venninner og noe mange bruker å si ofte er 'Når du forteller en hemmelighet til noen, så er det som å si det til bestevennen dems også'. Det er også en grunn til at folk er redde for å fortelle bestevennen sin om hemmeligheter. I det du gjør det så står du i fare for at den blir gjenfortalt som noe uekte.

Det er viktig å være bevisst på hvordan man omtaler folk og snakker om andre. Man må forstå at hvis en kun hører det fra én person, så vil du antakeligvis kun bli fortalt den ene siden av saken.

Jeg mener en god leveregel er at det man sier om andre, skal man også kunne tørre å si direkte til den personen. Det gjelder ikke kun ungdommer. Voksne har også veldig godt av å kunne huske på det. Jeg har ikke mye kjennskap til det pga alderen min.

Politikk er noe jeg følger litt med på, og politikere har definitivt noe å lære her.

Jeg syns det er ufyselig hvordan de krenker motstandere ved å lyge for eksempel. Det er en hersketeknikk som ikke hører hjemme der. Alt i alt gjelder det å være snill og ærlig mot sin neste. Følgene blir alltid dårlig når man driver å sprer falske rykter og finner på ting. Det skaper gode og trygge vennskap av å være ærlig og hyggelig. Det er nettopp det som må stå i fokus.





Et lite blikk innover

«Hvorfor ser du flisen i din brors øye, men bjelken i ditt eget legger du ikke merke til?» -Matteus 7:3

Dette jeg nå skal skrive om er kanskje noe som kan føles ubehagelig og utfordrende, men jeg vil be deg om å holde ut.

Les teksten, ta den inn og tenk litt på det som står skrevet i dagene fremover. Jeg skal nemlig be deg granske deg selv og dine vaner ganske nøye, og ikke bare skal du granske dem, du skal også være kritisk til dem.

Som medlem i Det Hvite Bånd har vi skrevet under på at vi skal være rusfrie, og jeg vil tro at de aller fleste er rimelig stolte over det. Det burde dere også være! Klapp dere selv på skulderen og vit at valget dere har tatt er godt og utrolig sunt.

Men nå kommer neste steg; Det er på tide vi går dypere inn i oss selv og ser om det ikke er noen av de tingene vi gjør i hverdagen som også kan kalles 'hverdagsrus'.

Nå kan du kanskje lure på hva jeg mener med dette, vi er jo tross alt en rusfri organisasjon. Ja, det er vi, men hva definerer du som rus? Er det bare substanser som kommer inn under narkotikaer, nikotin og alkohol? Eller regner du med digital rus, overtrening, overjobbing, påtatt oppførselsmønster og lignende?

Vi lever i en verden der både digitale medier, sosiale medier,





trening, jobb og det å oppføre seg pent er både nødvendig og bra, men dette er med forbehold om balanse og moderate mengder. Grensen går der du bruker noe for å gjemme deg selv, slippe unna ting du burde gjøre eller for å 'fikse problemer'.

Rus er nemlig å være avhengig av sosiale medier i like stor grad som andre substanser, å være avhengig av trening eller å overarbeide seg selv for å slippe å tenke for mye er likedan.

Om jeg skal være helt ærlig vet jeg at jeg selv trekkes mot mobilen min i alt for stor grad. Det er ikke det at jeg trenger «likes» eller bekreftelse, for min del er det rett og slett for å bli underholdt hele tiden og for å slippe å tenke. Dette vet jeg at har gått ut over min kreativitet, og jeg skriver betydelig færre sanger, og tegner mye mindre enn det jeg gjorde

før. Tross alt har jeg jo mulighet til å bare poppe inn på mobilen min istedenfor, og det krever ingen ting av meg.

Jeg vil med dette oppfordre dere alle til å tenke nøye gjennom hva det er dere har en tendens til å trekke mot for å slippe unna ubehagelige følelser. Er det mat? Spilling? Baksnakking av andre? Digitale medier? Internett? Mobil? Film? Mulighetene er endeløse og varierer fra person til person. Det kan hende du til og med finner flere enn en ting, og dette er også helt normalt.

Når du så har funnet ut hva som er din 'hverdagsrus' vil jeg utfordre deg til å prøve å trappe ned på dette og prøve å finne mer konstruktive ting å gjøre. Dette kan være stille stunder, å ta opp en hobby, å være frivillig ved et prosjekt, skape noen nye vennskap eller rett og slett å

gjøre noe du har skjøvet unna i en lang periode. Lag en logg over fremgangen din og sett deg nye mål for hver uke.

Jeg vil også anbefale å sette av tid til å reflektere over hvordan dette påvirker livskvaliteten din og hverdagen.

Masse lykke til og god sommer!





Mål nr 5 fram mot 2030 er likestilling mellom kjønna

DELMÅL 5:1

Få slutt på all diskriminering av alle kvinner og jenter overalt.

ALKOHOLREKLAME FØRER TIL DÅRLEGE NORMER.

Alkohol industrien har dynga opp ein masse reklame av ulikt slag som fører til diskriminerande haldningar mot kvinner og barn.

Det at damer og jenter blir brukt i alkoholreklamen fører til seksualisering.

Det gjer dei til objekt meir enn til individ og fører til dehumanisering av av kvinner. Dette fører til at menn kjenner seg dominante over kvinner og det fører til at menn kan understreke si makt over dei.

Omgjevnader og møtestader som fremmer mangel på kontroll, vil kunne føra til hyperseksuell oppførsel og kvinner vil få vanskar med å stå imot seksuell trakkassering.

Når ein fremjer reklame med innhald av seksuell vald i område der alkohol er involvert, då blir det ikkje lettare å få slutt på vald mot kvinner.

PUNKT 5:2

Få slutt på alle former for vald mot kvinner og jenter i offentleg og privat sfære inkludert trafficking og seksuell samt andre former for utnytting.

ALKOHOL FREMJER EPIDEMI AV VALD MOT KVINNER.

Det er ein sterk samanheng mellom alkohol og vald i heimen , overgrep , intim partner vald og seksuelt misbruk.

I Australia er det slik at alkohol er involvert i 50 % av all privat vald og 73 % av alle angrep av einpartner.

Alkohol er sjelden den einaste grunnen til valdsbruk, men det er ofte triggerfaktoren som set valden i gang.

Alkohol skaper ein kontekst der ein kan orsake vald som ein elles ikkje ville tydd til.

65 % av kvinnene som får erfare nær partner vald i Sør Afrika seier at alkohol var involvert i dette.

I USA var det 55 % av kvinnene som rapporterte om det same. I Rwanda var nokre fokusgrupper på landsbygda involvert i ei slik undersøking. Dei seier at alkohol var hovudsaka i vald mot dei.

**5 LIKESTILLING
MELLOM KJØNNENE**





Sosialtjeneste

Lokale aktiviteter- hjertet av vårt arbeid. En klok mann sa en gang at- "Hvis du vil forandre verden, skal det begynne med deg selv, ditt hjem, ditt snærmiljø og nabolag." Slik vil det vi gjør lokalt, ha en større innvirkning verden over, gjennom å lage en kjede av «kjærlighetslys».

- Skap en imøtekommande atmosfære på medlemsmøtene og for dem som trenger hjelp. Husk at vi er veiledet av Gud og står fast for "Gud, heim og alle folk."
- Be for hverandre og for foreningene, slik at de kan utstråle tålmodighet, kristen kjærlighet, klokhet og visdom til å kunne styrke, oppmuntre og lytte til søstre i nød.
- Besøk fengsler, spesielt kvinnefengsler. Be med dem og still spørsmål.

Gi kvinnene små gaver eller bønnekort og kort med gode ønsker og oppmuntrende bibelvers. Noen ganger kan du gi dem materialer og de vil gi deg ting de har laget av det; f.eks. kan du gi dem garn og de vil lage gensere eller strikke sokker; gi dem perler og de vil lage smykker,

gi dem tøy og de vil lage klær. Gi dem postkort og frimerker fordi de vil holde kontakt med familiene sine. Gi dem god musikk som beroliger dem mens de er alene på sine celler. Gud kan røre deres sjeler gjennom musikken.

SKOLENE GIR OSS MULIGHET TIL Å FANGE OPP DEN KOMMENDE GENERASJONEN.

Dra nytte av denne muligheten, ta kontakt med skoler i ditt nærmiljø.

- Besøk skolene sammen med profesjonelle eksperter som kan engasjere barna.
- Den yngre generasjonen er viktig og verdifull for oss. Fortell om farene ved bruk av narkotika, tobakk og alkohol gjennom plakater og slagord-konkurranser, brosjyrer og filmer.
- Pek på ondskap i samfunnet og be de unge om å komme med forslag til hvordan vi kan motarbeide det.
- Lag en quiz, bruk spill og morsomme aktiviteter for å lære unge å føre et kristent liv fritt for narkotika, alkohol og annen ondskap.
- Marathon eller sykkelritt, der vårt slagord og plakater vises, er også en god måte å påvirke på og la samfunnet vite om vår tro og vårt ståsted.

BESØK PÅ SYKEHJEM OG ELDREBOLIGER

- Mange føler seg ensomme når de er borte fra eget hjem og familie, og ofte gir de seg til å drikke og til pengespill. Ditt besøk viser kjærlighet og omsorg og kan være med på å forhindre dette.
- Du kan ta dem på handletur, svømming eller til et måltid, ute eller hjemme hos deg.
- Velg en begivenhet til en innsamling og bruke pengene til å hjelpe vanskeligstilte barn og familier.

Du kan arrangere en Gospel-konsert, eller et marked hvor det selges håndverksprodukter laget av medlemmene, venner eller kvinnelige innsatte og bruk fortjenesten til å hjelpe dem eller din sak.

Vi kjenner historien til Det Hvite Bånds arbeide og respekterer det. Vi vet hvor vi er nå og er takknemlige.

Vi går fremover. Men vi vet at verden skifter raskt, og at det vil komme mer kompliserte utfordringer fremover.





«Han skal fylla din munn med latter»



«Han skal fylla din munn med latter» står det i Job. 21 Berre Gud kan klara det når alt ser ut til å gå deg imot. Dei som kjenner ordet veit at Job var hardt prøva.

Det meste vart teke frå han, men Guds ord held han fast på. Guds løfter gjev kvile der uroa rår. Det kan ta mange år å gje slepp på vanskelege ting.

Kanskje er kvardagen din prega av sorg og smerte. Det kan vera sjukdom, eller familiemedlemmer som slit med rus. Det er aldri berre den utsette som lir, nei nettverket rundt lir med.

Då er det godt å ta si tilflukt til Herren og minna seg om at «Ingenting er umogeleg for Gud» Hå han er det alltid framtid og håp. Det er avgjerande å leggja dei me har nød for fram for Herren. Bibelen er full av løfter

knytt til bøn. «Kom til meg alle de som strevar og har tungt å bæra, eg vil gje dykk kvile»

«Trua kjem av forkynning. Me må ta til oss Guds ord for å verta overbevist om sanningane i Bibelen. Ordet skapar liv og gjev liv, ja eit evigt liv. Bibel og bøn er det mest kostbare me har tilgang til. Bøn er felleskap med Herren. Gud talar til oss gjennom ordet sitt . «Ordet vart menneske,» står det i Johannes evangeliet. Navnet er Jesus, vår Frelsar og forløysar.

Etter sommar kjem haust og vinter. Eg vil oppmuntra deg som lesar til å finna deg ein eller fleire bønepartnerar om du ikkje alt har ditt nettverk. Ta deg tid til Bibel og bøn. Mørketida er gjerne lettaste tida å koma i gang. Det er godt å finna kvile i Guds ord. Frimodet aukar og de kan oppmuntra einannan til å vitna om Jesus for kjende og ukjende. Evangeliet er gjeve oss for at me skal gje det vidare. Du vil alltid kjenner deg lettare, meir inspirert og velsigna

etter ei god bønestund. Møte med mennesker vert annleis når du har vore saman med Herren i forkant. Gud opnar opp hjarter gjennom bøn. Noreg vert forandra ved bøn!!!! Den viktigaste bøna å be over andre og deg sjølv står i: 4. Mos 24. «Herren velsigne og vare deg! Herren la sitt andlet lysa over deg og vere deg nådig! Herren løfte sitt åsyn på deg og gjev deg sin fred!»

«Søk fyrst Guds rike og hans rettferd, så skal du få alt det andre i tillegg» «Legg din dag i Herrens hand, lit på han så vil han gripa inn» «Gleda i Herren er din styrke.» «Han skal fylla din munn med latter» Kva er vel meir smittande og tiltrekkjande enn glade kristne mennesker.

Må Herren velsigna deg og arbeidet vårt i Det Hvite Bånd, for Gud, heim og alle folk!

May Britt Røyrvik



Husk 12 bønner!

Det er alltid noen som ber rundt hele verden





Ta vare på hverandre

Psykisk sykdom i Familien
I dagsavisen Dagen
fra lørdag 23.06.19,
snakker Espen Ottosen,
informasjonssjef i NLM,
om det å vokse opp med
en psykisk syk mor, de
belastninger og utfordringer
det hadde vert i hans liv,
for hans familie og for han
selv.

"Da moren døde i vår, måtte Espen Ottosen (48) erkjenne at han hadde et komplisert forhold til henne."

Det viser seg i mange tilfeller når et medlem i en familie blir syk, eller får en aller annen diagnose, er det like krevende for de øvrige i familien å forholde seg til sykdommen og de følger det har, som det er for den syke. Det å makte å ta vare på hverandre i slike situasjoner, kan kreve mer enn mange har kapasitet til.

"Et deprimert menneske fremstår som selvpoptatt og har ikke kapasitet til noe annet enn sin egen kamp for å komme gjennom dagen." sier Ottosen. *"Han er klar på at både han, kona og barna har lidd tap som et resultat av sykdommen."*

Han skriver veldig nøkternt og fint om mora og depresjonene hennes. Grunnen til hennes depresjon, *"at hun ble enke med to små barn og ikke fikk tid til å bearbeide sin*

egen sorg, heller ikke fikk den hjelp hun trengte, mener Ottosen var en grunn for hennes depresjoner."

Psykisk sykdom er for mange tabu belagt og vanskelig å forholde seg til. Det krever mot og åpenhet både av omgivelsene og de impliserte i en slik situasjon.

Det viser hvor viktig det er å få hjelp i rette tid, få sette ord på følelser, bli hørt og få hjelp til å ta vare på hverandre i vanskelige situasjoner. Ikke minst gjelder dette for barna! For vanskelige situasjoner vil komme til de fleste familier, det er en realitet som en bør være klar over og ha i tankene når livet buttrer i mot.

Faksimile fra Dagen

HELGSEN

SIDE 24 | LØRDAG 22. JUNI 2019

PSYKISKE LIDELSER I FAMILIEN

Vokste opp med en bipolar mor

Da moren døde i vår, måtte Espen Ottosen (48) erkjenne at han hadde et komplisert forhold til henne.

Av Birgit Opheim

Året er 1976. Espen Ottosen er fem år når moren kommer gråtende inn i huset til dagmammaen og forteller at faren hans er død. Bare dager senere følger hun femåringen og lillesøsteren på tre bort til en nabo. Astrid Ottosen ønsket ikke at barna skulle bli eksponert for all sorgen i begravelsen.

Vaktmester

Enken på 38 år bodde i Tønsberg med sine to små barn, i en tjenestebolig tilknyttet barneskolen der faren til Espen hadde vært vaktmester. Da den kreftsyke mannen forstod hvilken vei sykdommen bar, begynte han å bygge hus. Han rakk ikke å bli ferdig før han døde. Dermed overtok kona vaktmesterjobben og et husbyggingssprosjekt på en tomt som lå en kilometer unna hjemmet.

– Ett av mine minner var at jeg var med mor da hun vasket gymsalen på skolen. Det var stas. Jeg likte å leke der, men mor fikk jo en ekstra krevende start på livet som enke.

Et halvt år etter dødsfallet flyttet Astrid Ottosen ut av vaktmesterboligen, innvalgt at helt nytt hus og ansvaret for barna nå dro fra mottatt tomten som



WORLD CONVENTION OPENING

01

01

Bilder fra Verdenskongressen i Finland



02



03



04



05

01 - Congress Hall 02 - Helsinki City Hall - Reception 03 - SungJoo Kim inspirer 04 - Zimbabwe, Vanuatu og Sverige
05 - Verdens avd.lederer ink. 3 Ungdomsledere fra Guatemala, Korwa og Norge.



06



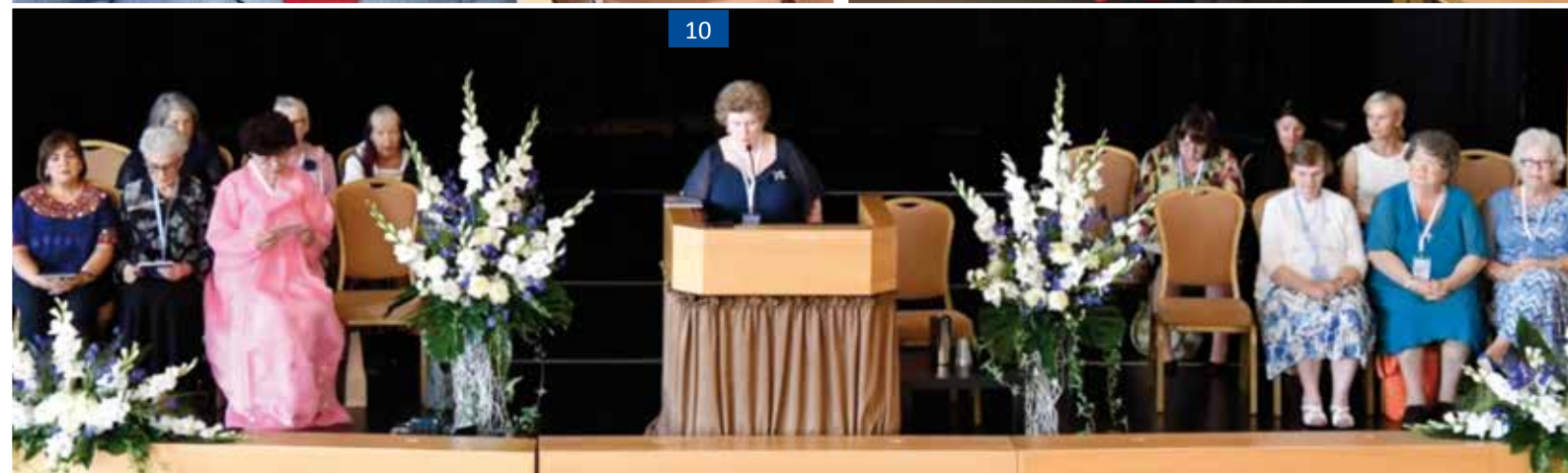
07



08



09



10

06 - Verdensstyret fra Australia, Norge (2), USA (2), India, Finland og Korwa. 07 - Landsleder i Finland t.h. 08 - Keynote Speaker, Prof. Bertha K. Madras USA med prof. Fra Mongolia. 09 - Korwa, Vanuatu, Australia 10 - Åpning Night - Verdensstyret med æres gjester.



Bilder fra Verdenskongressen i Finland

01



02



03



04



05

01 - Verdensstyret, Verdens, Avdelingsleder og Verdens Feltarbeiderer. Så heldig vi er! 02 - Sarah Oh (Korea), Verdens UN blogger og Utdanningsleder.
03 - Asia delegation 04 - Myanmar, Afrika, Philippines, 05 - Flaggjpresentasjon - minus j'.



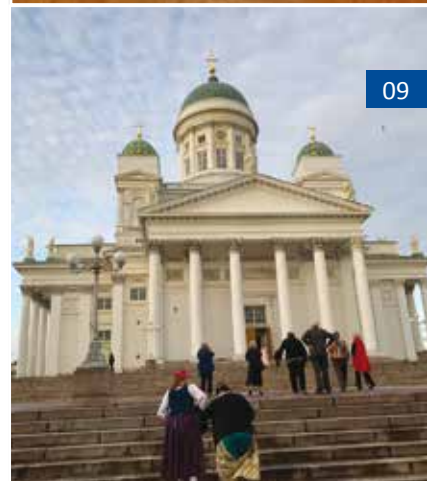
06



07



08



09



10

Årsmøte i Troms krets

5. - 6.april var Troms krets samlet til årsmøte på Bethel i Harstad. Det startet med fest på fredag. Bård Kolbotn ledet med humor og sikker hånd.

Foreningens 5 søstre hadde laget et godt program og god mat.

Anne Marie Rønningen var vår gjest fra sør. Hun gledet oss med mye sang og musikk og tale.

Det var ikke så mange som møtte opp, men ei stor ungdomsgruppe fra baptistkirka gledet oss med sitt nærvær. Lederen av ei ettervernsgruppe, kalt Stedet, tilhørende Frelsesarmeen, kom sammen med ei av brukerne, ei flott jente som hadde hatt et meget vanskelig liv. Det er godt å se hvor viktig ettervern er. Det berger liv!

En av byens sangerinner var også innbudt og gledet oss med nydelig sang.

Lørdag startet selve årsmøtet. Da hadde noen flere Hvite Bånd-søstre også ankommet fra Tromsø og Finnsnes. Lillian Sandring ledet årsmøtet og Bård ledet 12- bønnen.

Årsmelding og regnskap ble godkjent. En ny ble valgt inn i styret, Ingvild Moldsvor, som ellers består av Lillian Sandring, Aina Johnsen (gjenvælt), Berta Nordang Nymo, Ninni Jakobsen og Elsa Pettersen. Varamenn ble 1.Sissel Nygård og 2.Ingrid Olaug Kolbotn.



Medlemmene i Troms krets: **Foran fra venstre:** Hulda K Olsen, Harstad. Landsleder Anne Marie Rønningen, Jenny Kristiansen, Tromsø. **Bak fra venstre:** Elin Kjellmann, Harstad . Kretsleder Lillian Sandring, Tromsø. Ingrid-Olaug Kollbotn, Harstad. Inger Løkstad, Finnsnes. Sissel Nygård, Finnsnes. Ninni Jakobsen, Harstad.

Det ble snakket om Riisby, medlemsverving og andre aktuelle saker. Det ble også besluttet å støtte Stedet med et beløp.

Møtet ble avsluttet med deilige karbonadesmørbrød med tanke på de som skulle reise til Finnsnes og Tromsø.



Kretslederen Lillian Sandring leder årsmøtet



Representanter fra «Stedet» Harstad. Leder Marianne Noreng Larsen og bruker av «Stedet» Julie Håland.

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:



Fra venstre: Ninni Jakobsen fra Harstad foreningen vertskep for årsmøte. Solosang ved Lindis Haugan. Besøk av Landsleder Anne Marie Rønningen



Medlila ungdomsklubb. Brukte klubbkvelden sin på festkveld i Det Hvite Bånd.

Hilsen fra Landskontoret

Det Hvite Bånd har sitt landskontor i Torggata 1, Oslo. Dette er Actis - Rusfeltets samarbeidsorgan sin administrasjon, og DHB har kontor felles 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.

Hilsen fra Landskontoret



Vi skriver august og jeg er tilbake på landskontoret.

Det er mye som skjer i Det Hvite Bånd denne høsten, med forberedelser til landsmøte i Bodø allerede i september.

Fra september til mars 2020 har jeg permisjon fra Landskontoret. I den perioden vil det være en vikar i stillingen som kontorsekretær.

Foreninger og kretser har virkelig vært flinke til å sende inn både årsmeldinger og 2-årsrapporter, og det er veldig bra!

Det betyr blant annet momskompensasjon for kretser og foreninger, og 2-årsrapporten vil vis aktiviteter i DHB rundt om i landet.

Det Hvite Bånd skal være representert på stand under Arendalsuka i år.

For den som ikke kjenner til det, er Arendalsuka en partipolitisk

uavhengig, årlig arena hvor nasjonale aktører innen politikk, samfunns- og næringsliv møtes.

Dette er en god mulighet for Det Hvite Bånd til å fremme sitt budskap, treffe andre aktører innen rusfeltet og til å være med å påvirke de som tar avgjørelser.

Da gjenstår det bare å ønske alle en god sensommer!

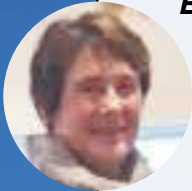
*Eli Kjøsberg,
kontorsekretær*

**Har du meldt deg på Det Hvite Bånds Landsmøte?
Vi håper vi ser deg der!
Vi skal bo på Scandic Bodø**

**Ta kontakt med Landskontor,
det er fortsatt noen ledige rom.**



Hjertelig takk!



En stor og hjertelig takk for alle gaver som er gitt til brønn og til Hvite bånd sitt arbeid.

Økonomisk støtte fra Olafia fondet ble delt ut på styremøtet i mars, etter søknader som var kommet inn til Olafia fondet i 2019. Det ble gitt penger til Dagsenteret i Bergen, konfirmantleirer, rusfrie ungdomskvelder for konfirmanter, rusfri barne- og familie leir, og andre rusfrie arrangement.

Vi har også økt vår månedlige støtte til Åkra blå kors sitt viktige og flotte ungdomsarbeid.

Det er viktig at vi også om sommeren jobber for forebygging mot bruk av rusmidler, og at vi har et våkent øye for barn som kan ha det vanskelig på ferie, på grunn av foreldre sitt alkoholforbruk.

Jeg vil ønske dere alle en fortsatt god sommer og en fin høst. Håper vi møtes på landsmøtet i Bodø i september.

Hilsen Marit Langeland, kasserer



Gaver

BRØNN

Judith Skeie	1 000
Torgunn Søyland Skoglund	400
Solveig Giskeødegård	200
Liv Tungesvik	200
Gerd Lise Kahrs Knutsen	200

DHB

Finnsnes Hvite Bånd	2000
Anne Marie Bergan.....	500
Bryne Hvite Bånd	2600



Nye medlemmer

vervet av

Møyfrid Naterstad Opheim.....	Asbjørg Bildøy
Heidi Jeiskeli Wiik.....	Kari Inger Vik Straume
Reidun Kalleklev Grindheim.....	Kari Inger Vik Straume



Våg å si nei!

Velg rett!

Gode vaner, venner og valg!

SI NEI TIL RUS www.hviteband.no

BLI MEDLEM I DHB's JUNIORKLUBB

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 Båndts 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:



Verdenskongress

Den 41. Triennalen Verdenskongress

Disse landene var representert i Helsinki, Finland: Australia, New Zealand, Vanuatu, Cambodia, Sør Korea, India, Japan, Philippines, Myanmar, Egypt, Zimbabwe, South Africa, Kenya, Sierra Leone, Guatemala, Canada, United States of America, Norway, Finland, Sweden and Thailand.

DEN 41. VERDENSKONGRESS-TRIENNALEN BLE ÅPNET MED 2 TESS. 2:16-17:

«Men han selv, vår Herre Jesus Kristus og Gud, vår Far, han som

elsket oss og ga oss en evig trøst og et godt håp i nåde, må han trøste deres hjerter og styrke dere i all god gjerning og tale!»

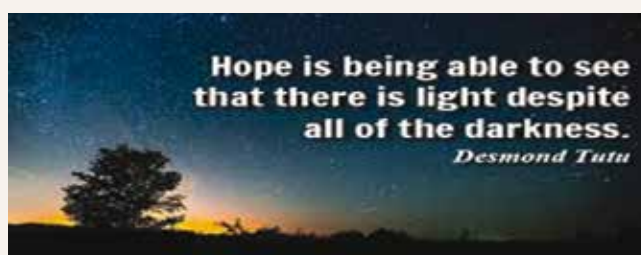
Disse ordene er det vi kommer til å trenge å holde fast ved når vi går fremover. Den neste måneden vil være avgjørende, så jeg kommer til å be Verdens Bønnering (12 Bønn) om å ha USA med i bønn med visshet om at Gud vet alt! Amen!

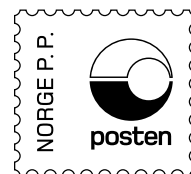
VANUATU, samt Australia og New Zealand, er lengst bort ifra Finland. Vanuatu er et land i den sørlige delen av Stillehavet. Vanuatu består av en rekke mindre øyer som ligger ca. 1750

km øst for Australia, 500 km nordøst for Ny-Caledonia, vest for Fiji og sør for Salomonøyene.

Mens hun var på konferansepausen, delte Martha Kalpram fra Vanuatu sin visjon om at hun ville hjelpe kvinnene som skal delta på et Pastors seminar i Vanuatu til å drive rusforebyggende arbeid på de steder hvor mennene deres blir sendt i tjeneste. De vil også ta være på de som faller under for rusen.

La oss be om at et fantastisk avholdsarbeide vil utvide seg i Vanuatu og øyene i Sør-Stillehavet, For Gud, heim og alle land. Red.





Husk FASD dag 09.09
Barnet ditt får den beste start i livet når
mamma ikke drikker under graviditet