

Edru Livsstil

Organ for DNT - Edru Livsstil

158. årgang - Nr. 3 - 2019



Nøytral alkoholemballasje • Sammen uten
Kampanje "Hvordan skal du feire?"
Landsmøte • Nytt landsstyre • Ny leder

Kjære lesere

Varsellampa lyser fortsatt rødt

Et nytt lokalvalg er over og vi har fulgt en valgkamp der debatt og valgløfter ikke inneholdt de store overraskelser, men spesielt ett spørsmål sitter vi igjen med også etter dette valget: Hvorfor er aldri vårt største samfunnsproblem, som er «skader forårsaket av høyt alkoholforbruk», en sak som mobiliserer og samler stemmer?

Sannheten er nok at «Kong alkohol» har dype røtter i vår kultur, og er infiltrert i de fleste samfunnslag.

De menneskelige tragediene som blant annet er et resultat av en liberal alkoholpolitikk er blant annet: tapte liv, ødelagte familier, overgrep og barn som lever i frykt året rundt. Det skal meget lite alkoholinntak til før en forlder forandrer væremåte og personlighet, som resulterer i at barn føler utrygghet.

Vi hører ofte om bedrifter som foretar omstillinger for å overleve. Men vi hører nesten aldri politikere snakke om «større snuoperasjoner» for å stramme inn eller endre dagens alkoholpolitikk.

Når det er sagt er det også riktig av meg å få frem at både produsent og næring er aktører som legger stort press på både politikerne og folk generelt.

Alkoholproblemer og skadelig alkoholbruk koster det norske samfunnet over 22 milliarder kroner hvert år. I tillegg kommer alle de ikke-økonomiske skadene som ødelegger ekteskap og barn som vokser opp i hjem med alkoholproblemer.

På bakgrunn av disse faktaopp-

lysningene må man dessverre med et tungt hjerte si at «Norge fortsatt er alkoholisert». Alvoret og signalet i rapporten kan ikke på noen måte misforstås, og det bekymrer mange at man ikke ser/eller rettere sagt ikke vil se at «varsellampa lyser rødt».

I stedet for å finne løsninger og tiltak som kan være med å redusere skadeomfanget, omhandler dessverre mye av den politiske debatten uvesentlige saker sammenlignet med omfanget av skader forårsaket av høyt alkoholbruk.

«Helse, Miljø og Sikkerhet» (HMS) er strenge retningslinjer som myndighetene har lagt for arbeidslivet. Dette for å redusere risiko for farer og ulykker og aktivt å rette søkelyset mot de positive og helsefremmende faktorene. Dette blir fulgt opp med: Risikoanalyse, internkontroll og avvikshandling.

Vi har en alkohollov som regulerer bruk, og som skal være et hjelpemiddel til å begrense skadevirkningene. Men når man kommer til vårt største samfunnsproblem, så gjør flertallet av de folkevalgte ofte det motsatte av hva arbeidslivet ville ha gjort for å forebygge skader.

Rapportene tas ikke på alvor. De lar risikofaktorer flyte, og gjør lite for skaden er at faktum.

I august stod det følgende på trykk i ei avis: «Vi ønsker en liberal alkoholpolitikk i kommunen vår, med stikkordet: Frihet under ansvar». Det er dette vi i skipsspråket kaller feilnavigering og ute av kurs. Det vi vet er at det skal svært lite alkoholinntak til før dømmekraften hos et menneske svekkes, og da svekkes også proporsjonalt begrepet «ansvar». Hva står vi igjen

med da? Jo, «frihet til økt forbruk». Eller sagt på en annen måte; «Fri flyt av alkohol».

En personskaade som oppstår i arbeidslivet, regnes alltid som en for mye. Men når det gjelder skader forårsaket av høyt alkoholforbruk, er det ikke uvanlig at man flytter blikket fra «skaden» og sammenligner oss med det europeiske alkoholkonsum. Viser kurva at Norge ligger under gjennomsnittet er det lett for at man kan senke skuldrene og slå seg til ro med dette.

Det er nå på tide at våre folkevalgte tar ansvar, og snarest finner en tverrpolitisk «fellesnøkkelen» som kan åpne for reduksjon og gi positive resultater.

DNT Edru Livsstil arbeider kontinuerlig for en ansvarlig alkoholpolitikk både nasjonalt og i kommune-Norge. Vårt mål er å redusere skadevirkningene av rusmidler i samfunnet, og skape en bred mobilisering av engasjement.



Jostein Solbakken
Leder DNT - Edru Livsstil

Idrett Uten Alkohol dunjakke

Kr. 1050,-

Førpris: kr. 1230,-

Sporty unisex dunjakke som kan brukes året rundt og alle steder. Ypperlig jakke både til bruk alene og som ekstra isolasjonslag under skalljakken, og passer like godt til mann som kvinne, da de mindre størrelsene er tilpasset damefasongen. Den tar også svært liten plass i reisevesken, siden den kan komprimeres til å passe inn i den medfølgende posen. Fast regulerbar hette. IUA-logo på brystet og idrettutenalkohol.no nede ved kanten på ryggen.

Jakka er laget på samme fabrikk og i samme materialer som Crafts dunjakker, og merket – Tracker – er blant dem Olympiatoppen og idrettskretsene velger når de ikke skal ha Phenix. Her snakker vi god kvalitet for pengene.

Porto på 120 kr. kommer i tillegg.

MATERIALE:

Foret med 90 % dun og 10 % fjær. Tettvevet nylon både innvendig og utvendig.

For å bestille, send mail til: hilde@edru.no



Størrelse: XXS – 4XL + Lady L

Edru Livsstil



Edru Livsstil

Organ for DNT - Edru Livsstil

Utgåve
Nr. 3 2019

Dato
07.10.19

Utgjevar:
DNT - Edru Livsstil
Postadresse:
Postboks 140
5903 Isdalstø

Besøksadresse:
Kvassnesv. 58
5914 Isdalstø

E-post: post@edru.no
Tlf: 40 80 10 30

Ansvarleg redaktør
Marit Barene
E-post: marit@edru.no
Tlf: 40 80 10 30

Redaksjonssekretær
Hilde Rivera
E-post: hilde@edru.no
Tlf: 40 80 10 30

Grafisk utforming
Hilde Rivera
E-post: hilde@edru.no
Tlf: 40 80 10 30

Trykk
Trykkservice
E-post: post@trykkservice.no
Tlf: 56 35 22 50

Opplag
300

Nettside
www.edru.no

Forsidefoto
Lars Granberg
Verdiambassadør for
Idrett Uten Alkohol
Foto: Eirik Grønevik

ISSN 2535-4159 (trykt)
ISSN 2535-4329 (online)

INN H O L D

4	Nøytral alkoholemballasje	18	Presentasjon av nytt landsstyre
6	Sammen uten	20	Intervju av Jostein Solbakken
8	Kampanjelansering	22	Arendalsuka
10	Lokallagsaktivitet	26	Samarbeidspartnere
12	Landsmøte - kulturreise		

Alkohol bør bare selges i nøytrale flasker

ENSFORMIG: Nøytral emballasje på tobakk har vært en suksess, mener innsenderen, som ser for seg at vi får en lignende ordning for alkohol.

ILLUSTRASJON: SHUTTERSTOCK/BT

Det gikk greit med tobakken. Nå bør vi gjøre det samme med alkoholen.

FOLKEHELSE



MARIT BARENE
Generalsekretør i DNT – Edru Livsstil

FARGERIK EMBALLASJE OG effekter på alkoholholdige flasker, spesielt rettet mot yngre målgrupper, viser at det er et stort behov for å ta grep.

Derfor er det på tide at politikerne følger eksempelet fra praksisen med tobakk. All tobakksemballasje er i dag nøytral og ensfarget, og har ikke markedsførende plakater eller etiketter.

OVERGANGEN FRA FARGERIKE sigarettesker til ensfargede, grønnbrune pakker gikk smertefritt. Hva om vi gjorde det samme med alkohol? Ville Vinmonopolet eller tax free-hyllene blitt kjedeligere? Alle flaskene i samme gråfarge? Hadde du taklet nøytral emballasje på alkoholholdige varer?

DET BØR SNAREST MULIG også innføres tydelige advarsler om helsefare på flaskene.

Arbeidet har startet, ved at Stortinget har gjort vedtak om innholdsmerking og faremerking for gravide og bruk av alkohol i trafikken. Det er en god start, men hvorfor drøyer det så lenge med å få satt disse tiltakene i verk? Det burde være en enkel sak å få etablert en slik merkeordning.

TOBAKKSPRODUSENTENE FIKK EN frist på ett år med å få på plass ny emballasje, som ikke skulle virke forlokkende, når regjeringen i juli 2017 besluttet at alle tobakk-sprodukter skulle ha nøytral emballasje. Når det er mulig for tobakksindus-

trien å gjøre en så markant endring så raskt, kan det ikke være noe problem for alkoholindustrien å få det til. Vi kan ikke kaste bort mer tid, nå må regjeringen ta ansvar og stille krav.

BEKLAGELIGVISER OFTE merking av helseinformasjon i dag for dårlig, med skrifttype og logøer mindre enn det som ville bli akseptert på andre produkter med helseeffekter. Ikoner, farger og bilder gjør det lettere å se og oppfatte et viktig helsebudskap.

Emballasjen på alkohol må merkes med både innholdsbeskrivelse og tydelig informasjon om helsefare.

Nøytral alkoholemballasje

Landsmøtets resolusjon om utvidet alkoholmerking endte med å handle om nøytral alkoholemballasje – et tema som viste seg å ta helt av. Ikke bare grep Bergens Tidende (BT) fatt i saken, også flere avisers ledere har valgt å skrive om temaet, sjeldent i vår favør dessverre, men temaet fikk god oppmerksomhet. Dagsnytt 18 grep også fatt i saken få dager etter at BT hadde saken på trykk, og i ettertid har flere journalister ringt og bedt om kommentar til lignende saker.

Tekst: Marit Barene

Under Dagsnytt 18 debatterte generalsekretær Marit Barene mot Ingunn Jordheim, generalsekretær i Vin- og brennevinleverandørenes forening.

Temaet var nøytral alkoholemballasje og innholdsmerking.

- Merking handler om kunnskap til forbrukerne, slik at man kan ta de beste val-

gene for egen helse. Undersøkelser viser at folk har bekymringsverdig liten kunnskap om skader og sykdom knyttet til alkohol, og dette mener vi myndigheten bør gjøre noe med, åpnet Barene med i debatten mot Vin- og brennevinleverandørenes forening.

- Emballasjen er en effektiv kanal for markedsføring, og en nøytral etikett vil ikke frata noen valget, fortsatte Barene med i

sin argumentasjon og kastet ut spørsmålet om kanskje nøytral og ensfarget emballasje i stedet for fargerik emballasje og effekter vil gjøre det litt mindre fristende for de med problemer og litt mindre attraktivt for unge.

- Helseminister Høie gjorde et modig grep når det kom til tobakksvarer, avsluttet Barene, og mener at nå er tiden inne for å gjøre det samme for alkohol.

Innslaget kan fremdeles ses på tv.nrk.no ved å søke 17.juli og sak 6 om «alkoholflasker»:
<https://tv.nrk.no/serie/dagsnytt-atten-tv/201907/NNFA56071719/avspiller>



Den internasjonale eldredagen 1. oktober



Livet som senior - hva med eldre, alkohol og ensomhet?

Tekst: Helga Bognø, prosjektleder for Eldre, alkohol og ensomhet

DNT - Edru Livsstil er aktiv ved årets internasjonale eldredag, gjennom vårt fellesarrangement med Bergsenklinikkene, «Livet som senior. Ny livsfase – nye vaner?»

Bakgrunn:

FNs prinsipper for eldre i verden Resolusjon 46/91 vedtatt av FNs generalforsamling 16 desember 1991 med mottoet:

«Å legge liv til de årene som har blitt lagt til livet»

Fem prinsipper skal være gjeldende: Uavhengighet, deltakelse, omsorg, selvutfoldelse, verdighet.

Rusmiddelbruk blant eldre er fortsatt viet begrenset oppmerksomhet i samfunnet, både i utøvende fagmiljøer, innen forskning, i pressen og norsk politikk. Samtidig erfarer ansatte ved hjemmebaserte tjenester, i omsorgsboliger og ved sykehjem, at det finnes mange eldre med skadelige rusmiddelvaner, ofte i kombinasjon med alkohol og legemidler.

Det er fortsatt grunn til å tro at perso-

ner i en slik livssituasjon ikke får god nok hjelp. Både tabu og forutinntatte holdninger kan stenge for gode dialoger og nødvendige hjelpetiltak, både hos brukeren/pasienten, hos pårørende og i helsevesenet.

Hos noen pasienter ligger rusproblemer som årsak til andre helseproblemer, så som fallulykker, tidlig demensutvikling, feil- og underernæring. De sistnevnte helseproblemer blir behandlet, mens et mulig rusproblem gjerne blir fortiet.

Dette er et problem med flere og sammensatte innfallsvinkler: medisinsk, etisk og moralsk. Og det involverer i stor grad familie og andre nære pårørende.

Den forskning som så langt foreligger på dette feltet viser at vi har fått flere eldre med et problematisk forhold til alkoholforbruk, og at vi kan vente oss en økning i takt med at vi blir flere eldre. Jfr. Actis-Notat 1:2017.

Eldres alkoholbruk er et folkehelse-spørsmål

Trenden med at godt voksne drikker mer enn tidligere har spredt seg i alle samfunnslag og gjelder begge kjønn. Når alkohol blir et innslag i stadig

flere sammenhenger, så bør dette følges opp med tidlig innsats på opplysning, for slik å øke kunnskapen og kompetansen om hva alkoholbruk kan bety for helse og livskvalitet.

En verdig alderdom

Leve hele livet – Meld.St.15: En kvalitetsreform for eldre

Reformen fikk sin oppstart i 2019, og hovedfokuset er å skape et mer aldersvennlig Norge og finne nye og innovative løsninger på de kvalitative utfordringene knyttet til aktivitet og fellesskap, mat og måltider, helsehjelp, sammenheng og overgang mellom tjenestene.

Mitt håp er at vi får et enda tydeligere fokus på eldre, alkohol og ensomhet i framtiden. Behovet er tilstede; vi ønsker oss alle en verdig alderdom.

DNT - Edru Livsstil

Dette innbefatter alle mennesker, unge og eldre. Og på den internasjonale eldredagen 2019 vil vår formålsparagraf stå seg godt inn mot FNs prinsipper for eldre i verden.

Gratulerer med den internasjonale eldredagen 2019!



Sammen uten

Tekst: Marit Barene

Foto: Torbjørn Buvarp

«Sammen uten» er et prosjekt rettet mot studenter. Målet er å forebygge og skape aksept for det å ikke drikke alkohol, og synliggjøre og øke statusen til å velge alkoholfritt.

Studentkampanjen «Sammen uten» ble i år presentert under fadderukene ved syv campuser.

Bergen, Oslo, Trondheim, Stavanger, Volda, Molde og Kr.sand fikk dermed besøk av ansatte eller frivillige som stilte med stands en eller flere dager, og plakater og filmvisning på storskjerm var synlige over store deler av campusene.

Alkoholbruk lite reflektert

Alkoholbruk foregår vanligvis i sosiale sammenhenger hvor vi ko-

pierer hverandres drikkemønstre. Drikkevaner har med andre ord en kollektiv karakter. Alkohol kan på en side gi rolletilhørighet og posisjon, samt en følelse av frihet og spenning. På den annen side kan alkoholen være tegn på ensomhet, mangel på kontakt, usikkerhet eller relasjonelle problemer. Mangel på sosialt nettverk kan fort føre til at mange ”dilter med” i alkoholkulturen uten å reflektere over det eller uten å ville det. Å stille seg på sidelinjen av drikkekulturen oppleves som en belastning for den enkelte. Dette kan oppleves ekstra sterkt når man er ung, student, ny i

byen, ny på campus. Når man ikke ser noen alternativer, velger man gjerne sosialt samvær med alkohol.

Stort behov for holdningsendring blant studenter

Undersøkelser viser at en tredjedel av alle norske studenter lar være å delta i fadderopplegget fordi det dreier seg for mye om alkohol. Henholdsvis 32 og 40 % av mannlige og kvinnelige studenter har et risikofylt drikkemønster. En fersk undersøkelse gjort av Blå Kors, forteller at i aldersgruppen 18-29 år takker 1 av 5 heller ufrivillig ja til alkohol enn å forklare hvorfor de

ikke drikker. Nesten 3 av 10 opplever det ubehagelig å takke nei. Dette viser med all tydelighet at studentenes alkoholkonsum både er ekskluderende og til belastning for både enkeltpersoner og samfunn.

Alkohol en viktig symbolfunksjon

For ungdom er alkohol et symbol på å bli voksen. For ikke-etniske nordmenn er det et symbol på å være integrert. Samfunnet generelt, og særlig arbeidsliv framholder alkoholen som ramme, markør og symbol for å skape stemning, stil og sted. Dette er trolig et resultat både av gjeldende kultur i samfunnet generelt og av mangel på erfaring for hvordan en kan ska-

pe godt samvær uten alkohol. Det samme gjelder studentmiljøene.

I 2018 innledet vi tett samarbeid med Lykkepromille som hver vår samler flere tusen faddere for å forberede dem til høstens fadderuker, og som jobber aktivt studieåret gjennom for å motivere studenter og studentforeninger til lavere alkoholforbruk og flere alkoholfrie aktiviteter.

– Det er trist når faddere ber fadderbarna «ta med seg konkurranseinstinkt», for da kan du vinne en stor spritflaske. Alt handler om fyll, sa NTNU-student Wivi Amundsen i et intervju med www.nrk.no/trondelag 21. august i

fjor. Hun tok siden opp problematikken i et debattinnlegg i Adresseavisen, hvor hun uttrykker at "14 dager med alkohol, fest og fyll gjør fadderukene til et mareritt som fører til flere ensomme studenter". Og når 60 % av alle norske studenter synes det drikkes for mye i studentmiljøet, har vi en viktig jobb å gjøre.

Digital kampanje

Gjennom årets fadderuker viste vi en av våre tre studentfilmer på kinoreklame i henholdsvis Oslo, Trondheim, Stavanger og Bergen. Kampanjen, filmer og lenker til undersøkelser og artikler er å finne på www.edru.no/student





Hvordan skal du feire?

Tekst: Åsmund Kleivenes

Foto: Sportograf

Ett spørsmål synes å gå igjen når mikrofonen rettes mot en utøver som nylig har krysset målstreken, det være seg en toppidrettsutøver som har tilkjempet seg et OL-gull, eller en mosjonist som har klart merket i Birken: "Hvordan skal du feire?" I høst lanserer Idrett Uten Alkohol en kampanje som skal vekke bevisstheten rundt dette.

Er det noe opprørsk ved det? Både eliteutøveren og mosjonisten har sannsynligvis trent hardt, levd sunt og forsaket mye for å nå målet sitt, og reporteren tenker kanskje at nå må det være lov å være litt gæren. Askesen er et tilbakelagt stadium, det er tid for å gjøre det stikk motsatte av å bygge opp kroppen sin: "Nå skal det vel smake godt med et par øl?" Undertonen er ofte ikke til å ta feil av.

Eller mener sportsjournalisten at en sterk prestasjon selvsagt må feires med alkohol? At seiersrusen alene ikke er sterk nok til å slippe jubelen løs, men

at den trenger hjelp av litt alkoholrus? "Nå skal du kanskje unne deg en liten fest?"

Mosjonisten roper gjerne et rungende "ja", og man behøver ikke å overhøre mange samtaler i målområdet for å skjønne at her planlegges det ikke noen harde intervaller de nærmeste dagene.

Rollemodeller

Toppidrettsutøveren vet selvsagt at alkoholinntak etter hard trening eller konkurranse forstyrrer restitusjonen. Det går igjen ut over kvaliteten i neste treningsøkt, som igjen går ut over prestasjonen i neste konkurranse. Kanskje er endatil neste konkurranse allerede påfølgende dag. Utøveren svarer

ofte unnvikende, prøver å ikke stille reporteren i forlegenhet, og spør seg kanskje hvorfor en erfaren sportsjournalist ikke skjønner at her satses det seriøst. Det trenes opptil 1000 timer i året. Det trenes på julaften. En "liten fest" for å gå et par skritt tilbake? Kanskje ikke.

Likevel fortsetter reporteren å spørre. År etter år, konkurranse etter konkurranse. For av og til blir svaret som ønsket, og VM-studio kan lage litt uskyldig moro ut av et jagershotstunt (om enn med Cola i glassene) i beste sendetid. Når hele familier er samlet foran TV-skjermen for å beundre sine idrettshelter. Mange for å la seg inspirere og motivere. Unge som gamle, mange av dem unge og håpefulle.

Dermed blir det ikke så uskyldig lenger. Barn og unge lar seg påvirke av hva medier og kjendiser formidler. Verdensveven og kringkastingen er allerede proppfull av tullete og til dels skadelige ernærings- og treningsråd fra bloggere og ”influencere”, og det siste de unge trenger, er landsdekkende medier som presenterer koblingen mellom idrett og alkohol som noe helt opplagt. At barna tar etter, ser vi når det sprutes i champagnebrus på Ekebergsletta.

Lite gjennomtenkt

Reporterne, journalistene og programlederne har neppe som agenda å selge inn alkohol som eneste gyldige suksessmarkør, og idrettsstjernene har nok heller ingen plan om å lære opp sine arvtakere til å drikke alkohol etter en konkurranse

eller før trening. Hele forestillingen er nok bare veldig lite gjennomtenkt. Magasinet ”Birken”, som går ut til alle som er påmeldt et av årets birkebeinerarrangement, presterte i det siste sommernummeret å tillegge vår verdambassadør Lars Granberg følgende utsagn i en tipsspalte: ”Dette gjør du når du er ferdig (annet enn å ta en kald øl og en varm dusj):” Dette var selvsagt et utsagn en av bladets journalister hadde funnet på, og som Lars overhodet ikke var kjent med eller sto inne for. Heller ikke bladets redaktør hadde fått det med seg, før vi gjorde ham oppmerksom på det og spurte om redaksjonen i det hele tatt visste hva Birkens idrettsprofiler sto for. Eller hva alkohol gjør for restitusjonen. Han visste veldig godt hvilke holdninger Lars hadde, og ville ta det opp med ansvarlig journalist.

Denne bevisstløsheten vil Idrett Uten Alkohol gjøre noe med, og i høst lanserer vi kampanjen ”Hvordan skal du feire?” Den vil bestå av en rekke film-snutter hvor et knippe idrettsutøvere stilles spørsmålet i ulike varianter, og svarene som gis vil gjøre det tydelig at idrett og alkohol aldri hører sammen. Filmene varer i 30 sekunder og skal deles i sosiale medier. Slik håper vi å nå utøvere på alle nivå, publikum, trenere, støttespillere - og dem med mikrofonene. Jo flere som deler filmene på Facebook og Instagram, desto mer spres budskapet.

Først ut er terrengsyklist Lars Granberg, som blir ”intervjuet” etter hans tredje strake seier på Ultrabirken, og i vinter følger skihopper Silje Opseth og langrennsløper Astrid Uhrenholdt Jacobsen.



Foto: Per-Eivind Sværten

Rebusløp for studenter i Kr.sand

Tekst: Daniel H. Nilsen
Foto: Silje Martinsen

Kristiansand avholdslag var med på rebusløp, i samarbeid med fadderstyret, for nye studenter 14. august utenfor politistasjonen i byen. Utfordringen gikk på å lage den beste alkoholfrie drinken av de ingredienser vi hadde tilgjengelig på bordet. De ble belønnet med 1-10 poeng basert på kreativitet, utsende og smak.

Dette ble et svært populært tiltak med gode tilbakemeldinger og høyt engasjement.

Mange studenter sa at vår stand var den mest interessante, og flere måtte nærmest dyttes bort ettersom de bare hadde 10 minutter på å fullføre en eller maks to drinker.



Mange studenter sa at de ønsket å kunne gjøre dette mer og gjerne ha en konkurranse på totalen for amatører. De ble faktisk skuffet når de hørte at bymesterskapet i rusfrie drinker kun var for profesjonelle.

Dermed er det mulig vi skal prøve å gjøre noe med denne ideen i Kr.Sand eller ha en slik type stand for forbi-passerende når vi verver en dag.

Studentene ble også informert om arbeidet vårt i byen og om organisasjonen DNT - Edru Livsstil. Alt i alt var dette et av de mest suksessrike tiltakene denne høsten.



Siste nytt fra Fredagstreff

Tekst og foto: Kristine Aarø

Fredag 6. og 13. september hadde Edru Livsstil Røbekk sin ungdomsklubb Fredagstreff stor fint besøk av årets konfirmantkull i Bolsøy menighet. I løpet av de to klubbkveldene var hele 75 ungdommer innom ungdomsklubben. Kveldene bestod blant annet av ulike leker, spill, kahoot og informasjon om Fredagstreff. Disse to klubbkveldene er en del av konfirmantundervisningen og det jobbes med å få til en tilsvarende kveld på nyåret.



Stand på UiA

Tekst: Daniel H. Nilsen

I løpet av fadderuken fikk vi 12 nye medlemmer på to dager. Vi fikk stå på stand i to dager sammen med Juvente, ettersom Silje Martinsen, Ida Haraldsson og Samuel H. Nilsen hjalp meg å rigge opp for fadderuken. Under fadderuken var det også 6 personer som sa at de ønsket å vite mer om edru livsstil, men ville ikke bli medlem med det første. Dette var over all forventning og en positiv opplevelse. Mange studenter var svært glade for å høre at det fantes en rusfri sosial organisasjon som ikke hadde noen religiøs eller politisk tilknytning. Jeg har aldri noen gang fått så mange gode tilbakemeldinger, både fra ansatte og studenter. Dette viser at å mase over lengre tid fungerer, ettersom vi ikke hadde noen automatisk rett til å kunne stå på UiA fordi vi er en organisasjon uten noen lokallag på universitetet. Dette er noe vi håper å kunne gjenta ved en senere anledning.



Kvelds og Knask

Edru livsstil Nordhordland i samarbeid med Frivilligsentralen i Lindås ynskjer å invitera til tre opne og uforpliktande arrangement med mat, knask og kultur.

6. september kl. 18-20
4. oktober kl. 18-20
6. desember kl. 18-20

Stad: Kantina, Nordhordlandshallen.
Inngang i sør. Arrangementet er gratis.
Vel møtt!

Kontaktperson:
Marit Barene
928 15 936




Lysmesse for trøst og håp

13. november i Domkirka i Kristiansand kl. 19.30

Medvirkende blant annet: Jan Vincent Johannessen, presten i Bymisjonen, Bymisjonskoret med flere.

Arrangør: Bymisjonen, Blå kort, LMS, Kommunen og Kristiansand avholdslag




Høst basaren

Tirsdag 29 oktober fra 18.00
I totalen, festningsgata 9
Kristiansand

Hovedlotteri
Åresalg hele kvelden
Lynlotteri for barna
Smørbrød og kaker

Vi har lotteri konto:
3060.31.01177 og VIPPS
#119685

Sett inn ønsket beløp og merk
med navn og tlf.
så føres det inn i loddboka
inntekten går til trygge rusfrie
møteplasser
Info: 90753562



Høstprogram 2019

Hobbykveld
Festningsgata 9 - Totalen

Vi fortsetter med hobbykveld
annenhver tirsdag. Alle som kommer må være
med på kveldens aktivitet

18.00 - 19.30: Aktivitet

19.30 - 20.00: Matpause med enkel bevertning
(Ingen matutdeling)

20.00 - 21.30: Aktivitet og rydding

Program for høsten:

8. oktober – Hjerter av bjørk

22. oktober – Diverse aktivitet

5. november – Lage hjerter av bjørkeris

12. november – Lage julepynt

19. november – Lage kranser

3. desember – Lage julekaker

17. desember – Julekos

I år vil vi lage og selge julekranser på bestilling
til de som ønsker å kjøpe krans av oss og støtte vårt
arbeid for rusfrie møtemøteplasser.

kr. 100,- julekrans rund

kr. 150,- julekrans hjerte

Bestillinger kan sendes til:

krs.avholdslag@gmail.com

Bestillinger vil bli levert før 1. desember.

Flor&Fjære

Under landsmøter i DNT – Edru Livsstil er det tradisjon at den lokale komiteen inviterer til dagstur til et sted de er stolt av. Årets landsmøtekomite inviterte delegater og gjester, landsstyret og ansatte med på det desidert vakreste og mest fargerike som Jæren og Ryfylket har å by på, Flor&Fjære.

Tekst: Marit Barene

Foto: Linda Hagewick og Marit Barene

Kulturreise i fargeprakt

Landsmøtekomiteen med Rogaland distrikts leder, Astri Haaland i spissen inviterte til en uforglemmelig kulturreise dagen før selve landsmøtet. Reisen begynte med busstur fra Klepp Folkehøgskule til Stavanger. Tor Selmer guidet, og han delte

interessant lokalkunnskap om Jæren og oljehovedstaden på vei inn til Strandkaien hvor en båt lå og ventet på oss. I nydelig solskinn fikk vi en koselig 20 minutters båtreise i Ryfylket. Ved ankomst på øya Sør-Hidle, møttes vi av et eventyrlige i farger og lukter - dette naturskjønne ste-

det som har fått navnet Flor&Fjære. Det var som å komme til et annet kontinent, som om Hawaii og Syden poppet opp ingenstedsfra, og man må stoppe opp et øyeblikk og spørre seg om palmer og bonsaitrær virkelig kan vokse og overleve på Sør-Vestlandet?



Historien bak

Åsmund og Else Marie Bryn har fått til det utrolige. Historien deres starter i 1965. Da kjøpte de husmannsplassen Mangela på Sør-Hidle. 20 år senere ble Åsmund uføretrygdet og startet med å plante på øya. I starten inviterte han venner og bekjente til fester og sammenkomster, men etter hvert ble også sønnen involvert, og i 1995 åpnet sønnen Olav og kona Siri restaurant på øya. Da hadde husmannsplassen utviklet seg til et konsept med guidede turer og servering fra restauranten. Og blant de 35.000 besøkende i året, var vi så heldige å få komme på besøk.

Ved ankomst på øya stod våre to guider, Else Marie og Siri klare til å vise oss hagenes skjønnhet. De delte begge på hemmeligheter og humorfylte historier. Omvisningen i den bugnende parken gav innblikk i etter

hvert tre generasjoners lidenskap for å lage noen av det som kan kalles verdens vakreste hager.

Sydenstemning

Vandringen rundt parken viste oss grønne trær i alle størrelser, et vell av blomster i alle regnbuens farger, blå fossefall og oransje karper i store dammer. Og midt inni alt dette dukket det plutselig opp hvite sydenstrender omgitt av tropiske, grønne palmer, bonsaitrær og bambus som blafret svakt i den milde vinden. Sydenstemning de luxe! Sanden er lokal og hentet fra en øy i nærheten. Og med griller og vakre strandstoler plassert rundt omkring på stranden, var det ikke til å nekte for at feriestemningen kom snikende. Her kunne man lett sendt hjem et feriekort fra Syden.

Mat for øyne og gane

Flor&Fjæres kjøkkensjef André Mulder er hollender. Han har latt seg inspirere av mat fra hele verden – noe den delikat buffeten bar preg av. Hollenderens humor var det heller ingenting å si på, menyen ble muntert presentert til god latter fra gjestene. Mulder la vekt på at han bruker bare de beste råvarer, med urter og grønnsaker fra øyas egen Klosterhage.

At himmelen åpnet seg og en sterk regnskur kom ned like før hjemreisen, gjorde opplevelsen total. Å se stedet fra sin beste side med sol og sommer, og før avreise se Vestlandsværet nærme seg uti havet, gav mange flotte billedmotiver til minnebok og album. Landsstyret takker nok en gang landsmøtekomiteén for flott jobb i forbindelse med kulturreisen under årets landsmøte!



Landsmøte 2019

Tredje helgen i juni møttes 87 personer til årets landsmøte på Jæren Folkehøgskule.

67 av de frammøtte var delegater. Skolen ligger i Klepp kommune, midt på Jæren, 25 km sør for Stavanger, og beliggenhet gjorde at gjester og delegater kunne ankomme både med tog, fly, buss og bil.

Tekst: Marit Barene

Åpning av landsmøtet

Etter at ordfører i Klepp kommune, Thorbjørn Hovland, ønsket velkommen til Klepp, ble landsmøtet åpnet av leder Sigmund Kroslid som orienterte om at organisasjonen i perioden som har gått endelig har snudd nedgangen i medlemstallet. - For første gang på årevis rekrutterer vi flere enn vi mister.

Det viser at det har vært en vellykket satsing i perioden. Vi har løst en utfordring. Nå er det viktig å jobbe med hvordan vi skal få flere aktive medlemmer og lag. Åpningen høstet stor applaus før dirigentene Magne Teppe og Ingrid Hitland tok over. Årsmeldinger og regnskap er å regne som historie, og ble ikke brukt mye tid på.

Landsmøteforedrag

Gro CC Løhaugen er spesialist i klinisk psykologi, er nevropsykolog og har en phd omkring for tidlig fødte barn. Hun er tidligere leder ved Habiliteringstjenesten for barn og ungdom (HABU), Sørlandet sykehus Arendal. Gro CC Løhaugen skrev sin spesialistoppgave om det nevropsykologiske bidraget ved utredning og diagnostisering av føtal russkade. Løhaugen leder i dag kompetansesenteret for barn med medfødte russkader i Helse Sør-Øst. Under landsmøtet holdt hun fagseminar og delte sine erfaringer om arbeidet med barn som er utsatt for rus i fosterlivet.





Torill Tofte imponerte med vakker musikk på landsmøtefesten.
Foto: Linda Hagewick



En fin gjeng på landsmøte. Foto: Privat



Foto: Jostein Ukkelberg



Navneendring

Et distrikt og to lokallag hadde sendt inn forslag om navneendring til årets landsmøte. Rogaland distrikt ønsket nytt navn på organisasjonen, og forslaget som lå til grunn var «Alltid edru». Edru Livsstil Trondheim og det nye lokallaget Edru Livsstil Røbekk i Molde hadde hver for seg sendt inn forslag om at bokstavene "DNT" i organisasjonens navn skulle fjernes slik at navnet på organisasjonen skulle endres til «Edru Livsstil». 16 personer ba om ordet til saken. Begge navneforslagene falt med henholdsvis 14 og 34 stemmer for. Navneendring krever 2/3 flertall, og med 66 stemmeberettigede i salen, måtte 44 ha stemt for at en navneendring skulle blitt realitet.

Ruspolitisk plattform, arbeidsplan og videre satsing på verving og organisasjonsutvikling

Forslaget til Ruspolitisk plattform og forslag til arbeidsplan som tar for seg strategiarbeid på fire hovedområder; alkoholpolitikk, media, eiendom og medlemsverving ble vedtatt med et tillegg om ytterligere to års satsing på verving og organisasjonsutvikling. Landsstyret ble enstemmig gitt fullmakt til å bruke inntil en million kroner av kapitalen i 2020/2021 i forbindelse med satsing på videre verve-kampanje og organisasjonsutvikling.

Kontingent og abonnement på medlemsbladet

Landsstyret la fram forslag om å beholde årlig kontingent på 100 kroner. Førsteårskontingent er fremdeles kr. 50,- Landsmøtet godkjente forslaget. Medlemsbladet fortsetter dermed som et blad man kan abonnere på til kr. 200,- i året, og abonnementet kommer utenom kontingenten. Kontingenten for personer under 25 år og medlemmer i Juba og Juvente forblir uendret, kr. 50,- i året, og for alle medlemskap gjelder innmelding etter 1. oktober også påfølgende år. Kr. 50,- av all kontingent går tilbake til lokallag.

Endringer i vedtekter

Syv endringsforslag forelå til behandling under årets landsmøte, ett ble trukket.

De forslag som førte til vedtaksendringer er som følger:

1. Det forelå forslag om at kun medlemmer som har betalt medlemskontingenten til sentralledet ved forfall har stemmerett ved årsmøtene i lokallagene, og forslag om at nye medlemmer må ha vært medlemmer i 6 måneder før de kan stemme ved årsmøtene i lokallag. Saken ble ikke votert over, men oversendt til det nye landsstyret.
2. Hvorvidt og hvor mye lag og distrikt kan gi i gaver til formål utenfor DNT - Edru Livsstil, Juba eller Juvente har fått nytt vedtak: Gaver må ikke overstige 50% av fjorårets overskudd, dvs. det som er igjen etter bevilgninger til moderorganisasjon, Juba og Juvente. Bevilgninger skal bare gis til avholdsrelaterte saker/aktiviteter i tråd med organisasjonens formål, og ev. bevilgninger til gjenstander eller andre aktiviteter skal alltid forelegges landsstyret til godkjenning.
3. Forslag om endring i innkalling til årsmøter i lokallag handlet om antall dager, og endte med at forslag som skal behandles på årsmøtet skal sendes styret minst 15 dager før årsmøtet.
4. Forslag om at lokallag med 20 eller færre medlemmer kan velge styre bestående av tre medlemmer ble vedtatt. Fremdeles må lokallag med flere enn 20 medlemmer få godkjenning av arbeidsutvalget sentralt dersom styret skal bestå av færre enn fem medlemmer.
5. Siste endringsforslag handler om at dersom det blir uenighet om økonomiske spørsmål i et lags- eller distrikts styre, kan mindretallet legge spørsmålet fram for landsstyret som tar den endelige avgjørelse. Her ble det vedtatt at saken også skal omhandle ev. uenighet om eiendom.

Neste landsmøte arrangeres i juni 2021. Horda distrikt blir arrangør i samarbeid med lokallagene i distriktet. Om landsmøte legges til Bergen eller omegn er ennå ikke bestemt, men det er bare å glede seg til landsmøte på Vestlandet.

Dropp Facebook-fylla i ferien!

Resolusjoner

Tre resolusjoner ble vedtatt under landsmøtet:

Utvidet alkoholmerking, Alkohol i Syden og Alkohol i ferien.
Om førstnevnte kan du lese mer s. 4.

Resolusjonen «Alkohol i ferien» ble frontet som en meme, eller Facebookannonse under landsmøtet. Saken nådde 7744 personer og annonsen ble delt hele 48 ganger.

Landsmøtefest

Foto: Linda Hagewick

Under lørdagskvelden ble det arrangert 160-års jubileumsfest for 104 medlemmer og gjester. I den anledning var alle bærere av Klostermedalje invitert på organisasjonens regning. 16 Klostermedaljebærere deltok, og det var stor stas å samle dem til fellesfoto.

Også i år stod Kristiansand Avholdslag ansvarlig for årets landsmøtelotteri - for tredje gang på rad, og leder Sigmund Kroslid fikk overrekket stor sjekk på kr.110.000 kroner av Anne Gerd Sunde på vegne av laget.

En treretters festmiddag smakte nydelig, og festlyden fikk servert et humorfylt kåseri av stortingsrepresentant Geir Toskedal etter maten.

Det unge operatalentet Tobias Vigrestad Mellemstrand (16) akkompagnert av Morten Helvig på piano, samt sang og musikk av Olav og Torill Tofte stod for et flott kulturprogram ledet av kveldens konferansier, Anne Grete Lund.

Spesialbestilt festkake med kaffe og te gjorde en fin avslutning av jubileet.



«Alle gode ting er tre», og for tredje gang stod Kristiansand Avholdslag som arrangør av årets landsmøtelotteri. Lokallagets leder, Anne Gerd Sunde overrekket leder Sigmund Kroslid hele 110.000 kroner i gave.

Foto: Marit Barene



Presentasjon av nytt landsstyre

Landsstyret 2019 - 2021. Egil Hitland og Are Husby var ikke til stede da bildet ble tatt.

For å bli bedre kjent med medlemmene i det nye landsstyret, fikk alle to spørsmål å svare på.

1. Hvorfor valgte du å stille til valg under landsmøtet?
2. Hva ønsker du å engasjere deg i gjennom kommende arbeidsperiode?

1. nestleder: Leiv Magnus Haugsgjerd (66) fra Bergen



1. På spørsmål frå valgkomiteen om å kunne stilla til valg som landsstyremedlem for perioden 2019-2021, svara eg at eg var villig til det då eg føler eg har meir tid nå til å driva med organisasjonsarbeid.

Då eg var i ordinert arbeid, var det liten mulighet til å engasjere seg på landsstyrenivå. Eg var med i landsstyret på begynnelsen av åttitallet, samtidig som eg starta opp ei ny bedrift for kommunane i Setesdal.

Dette var svært krevande, og det blei med ein periode. Dei seinare åra har eg vore aktiv på fylkesplan i DNT - Edru Livsstil i Horda. Eg har vore meir og mindre aktiv med i DNTU, DNT og Edru Livsstil frå 1974.

2. I denne perioden vil eg engasjere meg mest i organisasjonsutvikling og vervearbeid fordi eg ser at det er viktig å finna ein organisasjonsstruktur som gjer at fleire medlemmer kjem til, noko som er nødvendig viss organisasjonen skal ha ei framtid.

2. nestleder: Tone Teppen (68) fra Skarnes



1. Jeg var med i landsstyret i forrige periode og syntes det var interessant. Derfor stilte jeg meg til disposisjon for en periode til. DNT - Edru Livsstil har spennende og viktige prosjekter som jeg gjerne vil bidra i. Jeg tror DNT - Edru Livsstil har mulighet til å påvirke hverdagen for noen og ruspolitikken generelt i en positiv retning.

2. Jeg vil gjerne engasjere meg i prosjektet Eldre, alkohol og ensomhet for dette er et område jeg vet litt om, og jeg ser at utfordringene stadig blir større. I tillegg er saker knyttet til kulturformidling og barn og unges oppvekstvilkår alltid viktig for meg. For å kunne gjøre en god jobb, må økonomien være på plass og der har jeg gjennom mitt verv et spesielt ansvar.

1. varamedlem: Egil Hitland (64) fra Sortland



1. Eg stilte til val på forespørsel frå valkomiteen som trengte ein representant frå Nord. Etter ein lang pause frå arbeidet i DNT - Edru Livstil er det tid for å kunne delta igjen i eit arbeid som har hatt mykje å seie for meg.

2. Eg er oppteken av rusgiftfri kultur og rusfrie møteplassar.

2. varamedlem: Rune Væting (44) fra Kristiansand



1. Jeg har blitt spurt tidligere år og takket nei. Hovedårsaken til at jeg denne gang takket ja er for å få innflytelse over ting jeg tidligere har vært kritisk til håndteringen av.

2. Jeg er opptatt av alkoholfrie soner rundt barn og unge og på idretts - og kulturarrangement. Jeg ønsker å sette fokus på voksne som rollemodeller for egne barn og andre rundt seg. I tillegg ønsker jeg å bidra til utvikling av nett- og digitale løsninger som gjør oss mer synlige og attraktive for yngre generasjoner.

3. varamedlem: Are Husby (49) fra Trondheim



1. Jeg bestemte meg for at det var på tide å engasjere seg igjen, og en varaplass virket som et godt startpunkt.

2. Jeg ønsker å jobbe med alkoholfrie møteplasser.

Styremedlem: Elisabeth Kristiansen (51) fra Oslo



1. Som styremedlem kan jeg bidra med erfaring og interesse for organisasjonsarbeid i en ny teknologisk virkelighet. En valgperiode går fort og jeg ville være med litt til.

2. Jeg er opptatt av all kreativiteten det bor i hvert eneste menneske, å bringe frem det gode samholdet og fine opplevelser. Viktigst blir det å utforme etiske retningslinjer som sier noe om hva vi ønsker å være som organisasjon. Og at alle frivillige, medlemmer, ansatte og tillitsvalgte blir stolte og glade når de forstår at vi har en robust avholdskultur.

Styremedlem: Hallgeir Grødeland (63) fra Grødal i Hå kommune på Jæren



1. Er opptatt av avholdssaken og ønsker at organisasjonen kan vokse og videreutvikle seg.

2. Ønsker at organisasjonen kan bidra og tilrettelegge til aktivitet på lokalplan.



Avtroppende landsstyremedlemmer takkes av

Fra v. Egil Tunheim, Karl Eidsheim, Sven Ove Egeland, Eidar Tøllefsen og leder Sigmund Kroslid.

Ny leder i DNT - Edru Livsstil

Tekst: Kristine Aarø
Foto: Linda Hagewick

Under landsmøte i juni fikk DNT - Edru Livsstil ny leder. Jostein Solbakken kommer fra Molde, er 59 år, gift og har to voksne gutter.



Yrkesbakgrunn:
- Jeg har maskin- teknisk utdanning med spisskompetanse innen planlegging, produksjon- og prosjektledelse. Jeg har jobbet i mer enn 30 år i industri- og oljerettet virksomhet, men etter store endringer i arbeidsmarkedet har jeg de siste årene jobbet som gravferds-konsulent.

Engasjement:
- Jeg har lang og bred erfaring fra organisasjonsarbeid innen misjon, kirke og avholdsarbeid. Jeg har i tillegg stor interesse for bygdehistorie, og gav i 2014 ut en bygdebok om hjembygda sammen med andre engasjerte.

Hvordan ble du med i avholdsarbeidet?

- Det fikk jeg vel egentlig inn med morsmelka. Jeg vokste opp i et avholdshjem hvor både mor og far og mine besteforeldre var aktive innen dette arbeidet. Dette engasjementet har i grunnen gått i arv i vår slekt.

Nå er mine barn 6. generasjons medlemmer i DNT - Edru Livsstil. Det synes jeg er stas.

Hvor har du hatt ditt engasjement?

- Jeg har vært med i styret i Nordmøre og Romsdal distrikt i mange år og fikk også være med i Gjestestova AS som var en av våre eiendommer i lang tid. For tiden er jeg også leder i Edru Livsstil Molde. Jeg kan vel derfor med rette si at avholdsarbeidet har vært en stor del av livet mitt.

Har det vært utfordringer underveis?

- Ja, utfordringer må man regne med. Den største utfordringen vil vel alltid være å nå ut med saken vår. I dagens samfunn, som på mange hold sier akkurat det motsatte av oss, kan det være vanskelig å rope høyt nok. Vi har derfor forsøkt å fornye oss på flere områder. To av våre nyeste prosjekt de siste årene er «Idrett uten alkohol» og «Eldre, alkohol og ensomhet.» Dette er prosjekt som har gitt oss større tålerstoler på nye arenaer i landet vårt.

Det er jeg glad for.

Hvordan ser du for deg DNT - Edru Livsstil om 10 år?

- Jeg håper og tror at vi skal få se en enda tydeligere bevisstgjøring blant folk med tanke på alkoholens skadevirkninger i samfunnet vårt. Det er ikke nok å vite lenger. Vi må ta konsekvensene på alvor og utfordre stadig flere til en edru livsstil. I Molde har vi fått mange nye medlemmer. Det gjør meg optimistisk med tanke på at også kommende generasjoner vil finne dette arbeidet nødvendig og verdifullt.

Har den nye lederen en visjon?

- Ja. Vi må øke medlemstallet og styrke arbeidet lokalt. Dersom vi sammen eier denne visjonen kan vi våge å sette høye mål. Hva med å utfordre hverandre til å verve minst ett nytt medlem hver i løpet av 2020. Det ville være en fantastisk utvikling i DNT - Edru Livsstil. Jeg gleder meg til å være med på dette videre.

Klostermedalje tildelt to eldsjeler



Komprimert tekst etter Magnvard Råheim

Foto: Anne Solveig Kroslid

Under årssamling i DNT- Edru Livsstil Sogn og Fjordane distrikt på «Borgja» i Jølster søndag 16.juni, vart Bodvar Sølvsberg og Johannes Nedrebø tildelt organisasjonens høgste heidersteikn, Klostermedaljen.

Klostermedaljen vert gjeve til personar som gjennom lengre tid har ytt mykje for fråhaldssaka. Tal av berrar av medaljen skal aldri vere fleire enn 100. Difor var det ei glede at landsstyret vedtok å tildele Klostermedaljen til to eldsjeler i Sogn og Fjordane distrikt. Med helsing frå landsstyret, vart Bodvar og Johannes kalla fram for tildeling av medalje og diplom av organisasjonen sin øverste leiar, Sigmund Kroslid. Songen «Til ære», dikta for høvet frå dei to som tidlegare har fått denne utmerkinga i distriktet, Vidar Bergseth og Magnvard Råheim vart sunge.

Distriktet vi gje ei stor takk til landsstyret, leiar og alle som møtte fram og gjorde det heile til eit godt minne – og vonleg mest for to av våre lokale leiarar og eldsjeler, Bodvar og Johannes.

Abonnér på medlemsbladet eller gi bladet i julegave!

Få fire blader i året til kun kr.200,-

Ved å bestille abonnement i oktober får du to blader på kjøpet.

*Bestill abonnement på
Tlf. 40 80 10 30 eller mail til
medlemsblad@edru.no.*



Arendalsuka 2019

Den årlige Arendalsuka er en møteplass for det politiske Norge og organisasjonslivet, og alle som betyr noe i norsk samfunnsliv markerer seg med sin tilstedeværelse. I alle fall kan det se slik ut, med over 1000 ulike arrangement, flere hundre stands og over 75 000 besøkende. DNT- Edru livsstil er med, som vi har vært nesten siden starten i 2012.

Tekst og foto: Marit Barene

Større og større

Besøkstallet for Arendalsuka har vokst kraftig. Det er den svenske Almedalsuken, som siden 1968 har blitt arrangert årlig på Gotland som har gitt mønster til den norske Arendalsuka. Her møtes politiske partier, interesseorganisasjoner, veldedige organisasjoner og statlige etater om hverandre for å debattere samfunnsutfordringer og presentere egen betydning for løsningen på disse utfordringene. Det er en kunst å prioritere hvilke arrangement en ønsker å delta på. Bare i år omhandlet flere hundre arrangement helserelevante temaer, men få tok for seg rus generelt eller alkohol spesielt. Likevel har vi grunn til å være stolt, for vår egen organisasjon stod som arrangør av to seminarer med alkohol som tema.

Er en mer alkoholfri kulturutvikling mulig å få på dagsordenen?

For DNT- Edru livsstil er det viktigst å fokusere på det som kan bidra med å skape et alternativ til alkoholkulturen, som kan motvirke de sterke økonomiske interessene som fremmer mer salg av øl, vin og sprit. Alkoholbruk er forskjellig fra kultur til kultur i vår tid - og historisk. Det er ingenting i veien for at det vil gå med alkoholen som med tobakken: den må vike vei for folkehelsehensyn. Men det sitter lenger inne. Derfor var et kort møte som generalsekretær Marit Barene fikk med røykelovens far, Dagfinn Høybråten en kjær og viktig del av uka. Høybråten kom med konkrete og konstruktive råd i arbeidet med å nøytralisere emballasjen på alkoholen, noe som nå er allment akseptert

når det gjelder tobakksalg.

Stand

På stand opplever vi at mange oppdager organisasjonen for første gang. Noen kjenner kanskje til vårt gamle navn; Det Norske Totalavholdsselskap, og kan fortelle om at de eller deres familie var aktive der en gang i tiden.

Takket være god deltakelse fra frivillige i lokallagene på Sørlandet som bistod på stand, ble det vervet over 20 nye medlemmer i løpet av uka, og vi fikk pratet med mange flere. En egen brosjyre som presenterte alle lokallagene i Aust- og Vest-Agder ble delt ut, og i tillegg fokuserte vi veldig på eldre- og alkoholproblematikken under årets Arendalsuke.



Prosjektleder Helga Bognø i samtale med leder Sigmund Kroslid i vårt standtelt



Generalsekretær Marit Barene fikk gode råd om nøytral alkoholemballasje under et kort møte med røykelovens far, Dagfinn Høybråten



Leder av lokallaget Edru Livsstil Oslo+, Shagufta Parveen var med som frivillig hele uken, og gjorde en flott standinnsats.



Prosjektleder Åsmund Kleivenes i samtale med en forbigående på IUAs standen

Folk som meldte seg inn på stand var i alle aldre, yrkesgrupper, og med ulike bakgrunner. Det er ikke lett å se at noen grupper markerer seg sterkere enn andre. Men de fleste har lokal tilhørighet.

Også Idrett Uten Alkohol hadde egen stand en hel dag, takket være et lukrativt tilbud fra vår paraplyorganisasjon Actis som leide og lånte ut standplass til sine medlemsorganisasjoner. Prosjektleder Åsmund Kleivenes og generalsekretær Marit Barene delte på å stå på standen, og det ble vervet seks nye idrettsambassadører under uka.

DNT – Edru Livsstil arrangerer to seminarer

Frokostseminaret «Ny livsfase - nye vaner?» ble arrangert torsdag morgen kl. 08 - 10 på Clarion hotell Tyholmen.

Fire foredragsholdere stod på plakaten. Generalsekretær Marit Barene åpnet seminaret med å snakke om egen erfaring rundt tabu og skam. Deretter stilte Ingebjørg Ryningen, lege og spesialist i geriatri, spørsmålet om eldres drikkevaner. Hun la tydelig vekt på virkningen alkohol har på eldres helse og presenterte hvilke konsekvenser dette kan få. Grete Herlofsen, generalsekretær i Norske Kvinners Sanitetsforening (NKS) presenterte Sanitetskvinnenes arbeid på rusfeltet.

Og før en avsluttende sofadialog mellom de fire, som ble ledet av



Også helseminister Bent Høie (H) kom innom standen for en prat med Shagufta Parveen, leder av lokallaget Edru Livsstil Oslo+ som var med som frivillig og generalsekretær Marit Barene

prosjektleder Helga Bognø, fikk vi et innblikk i det å være medavhengig.

Unge Meret Almås hadde et sterkt innlegg av egenlevd erfaring rundt det å ha en bror som har vært rusavhengig.

Også Idrett Uten Alkohol var arrangør under uka. Tittelen på arrangementet, som ble arrangert i teltscenen på Ferjekaia var «Hvordan påvirker alkohol treningseffekten?». Temaet interesserte mange, og over 100 deltakere satt i teltet under Arendalsukas siste dag.

I brosjyren stod spørsmålene «Er det egentlig så farlig med en god fest for å feire prestasjonen?» og «Hva er poenget med å gjøre idrettslaget alkoholfritt, og er det i det hele tatt mulig?». Spørsmålene skapte tydeligvis nysgjerrighet, og ble besvart av stipendiat ved Universitetet i



Generalsekretær Marit Barene i møte med Actis' generalsekretær, Pernille Huseby

Agder, Ida Lysdahl Fahrenholtz, og markeds- og kommunikasjonssjef i Fana IL, Lene Barikmo Stuhr.

Ida er Master of Science in Human Nutrition fra Københavns Universitet, og nå PhD-stipendiat ved Universitetet i Agder hvor hun forsker i idrettsernæring. I tillegg er hun konsulent ved Olympiatoppen i avdelingen for idrettsernæring og restitusjon. Foredraget hennes hadde tittelen "Ernæringsfysiologiske effekter av alkohol på trening og prestasjon".

Lene presenterte Fana ILs forebyggende arbeid. Med sine 5000 medlemmer er idrettslaget blant landets største, og medlemsmassen inkluderer barn, ungdom, mosjonister, aktive, norgesmestere og OL-vinnere. På seminaret foredrog hun om hvordan en kan drive en så stor klubb alkoholfritt.



Sofadialog etter frokostseminaret «Ny livsfase - nye vaner?»

IDRETT UTEN ALKOHOL



KnarvikMila 2019

Tekst og foto: Linda Hagewick

Spenning og nervøsitet i luften. En atmosfære fylt av forventning og løpeglede. Mange ivrige mosjonister og idrettsutøvere som ønsket å gjennomføre Knarvikmila 2019 med forhåpentligvis bedre tid enn året før. Små Knøttmila - og Minimilaentusiaster som løp rundt fra stand til stand for å delta i alle spennende konkurranser med et stort håp om å vinne flotte premier som utstillerne delte ut. Lykkelige små hender fulle av popcorn, pølse og annet knask. Knarvikmila gjorde det igjen – familiefest for store og små!

30. august til 1. september stilte også Idrett Uten Alkohol på Knarvikmila med stor stand, konkurranser og et mål om å hanke inn flere ambassadører. Linda Hagewick og Marcus Tkaczyk heiet mange konkurransedeltakere gjennom melkespannkonkurranse – over 150 stk faktisk! Gøy med spreke og entusiastiske deltakere. Vi fikk også inn 17 nye ambassadører til IUA under helgen. Tre vellykkede dager på stand.



Vegan weekend

Tekst og foto: Magne Richardsen



DNT – Edru livsstil er opptatt av å nå ut til alle som av en eller annen grunn ikke drikker alkohol. En gruppe der alkoholavholdne synes å være overrepresentert er blant veganere, eller folk som generelt er opptatt av et sunnere kosthold.

I begynnelsen av september var det Vegan-weekend i Sandnes for 3. året på rad. Her kommer det utstillere fra hele landet som på en eller annen måte ønsker å knytte seg til en vegansk livsstil. DNT – Edru livsstil var representert med stand.

Hundrevis av mennesker tok turen innom Quality hotell Sandnes denne helga og fikk oppleve et tettepakket program med informasjon om de positive konsekvensene et plantebasert kosthold har på helse, miljø og dyrevelferd. Det var ikke vanskelig å få gehør for at det å ikke drikke alkohol har et tilsvarende etisk aspekt ved seg. Alkohol er ikke bare knyttet til mer enn 90 kjente sykdommer, herunder en stor andel av krefttilfellene, men halvparten av alkoholskadene rammer andre menneskers velferd fysisk, sosialt og økonomisk. Delvis på grunn av vold og voldtekt i alkoholrus, delvis på grunn av sosiale skader og familieoppløsning, og delvis på grunn av de enorme kostnadene disse skadene har for den enkelte, arbeidslivet og samfunnet. Med tanke på all matjord og vannressursene som går med på å produsere alkoholproduktet og all transporten som trengs for frakt, er det ingen tvil om at alkohol også har et svært negativt miljøavtrykk.

Kanskje er det også lettere for folk som har tatt den sosiale belastningen med å velge å avstå fra kjøtt, og også ta tilleggsbelastningen det kan være å avstå fra alkohol i alle sammenhenger? Kanskje er det også lettere for en som er avholden fra alkohol å ikke bare ha et bevisst forhold til kjøttforbruket sitt, men til og med avstå helt?

Vi spurte noen av de nyvervede medlemmene om sammenhengen mellom det å være veganer og å ikke bruke alkohol.

Jonatahan Skaara Nuland, 27 år fra Kristiansand.



Jeg anser meg som «flexitarianer» - det vil si at jeg begrenser kjøttforbruket mitt så langt det lar seg gjøre. Jeg er bevisst på hva kroppen min ønsker. Når en har kommet så langt at en er bevisstgjort på hva som er bra for kroppen kommer sammenhengen med avholdenhet fra alkohol av seg selv. Alkohol er en gift som

tar knekken på bakterier. Kroppen består for en stor del av bakterier. Kjøttindustrien og alkoholindustrien er begge industrier som ødelegger mange uskyldige liv.

Ole Christian Petterson, 47 år fra Sandnes.



Jeg er veganer. Det er et etisk valg for dyrene og for helsa. Alt henger sammen med etikk og moral. De fleste som er strightedgere, som meg, er veganere. Jeg er hindu i tillegg. Det handler om bevissthet. Rusmidler er direkte fordummende. De senker bevisstheten.

Det handler om å tenke klart og det handler om å ta de riktige etiske og moralske valgene.

Marek Ziolkowski, 40 år fra Sandnes.



Jeg er veganer på grunn av helsen.

Den beslutningen tok jeg i 2014 omtrent samtidig som jeg kuttet alkoholen. Jeg hadde så lite forbruk, så det var lett. Å være veganer og avholds er begge deler et bevisst etisk valg. Jeg støtter ikke alkoholindustrien.

Folk spurte hvorfor. I Norge er det veldig spesielt å ikke bruke et av de farligste rusmidlene som finnes. Få vet hvor farlig alkohol er, slik var det også da tobakksindustrien fikk holde på uhindret. Det at man føler seg så alene i valgene man tar gjør det er mye til felles med det å være veganer. Man er kanskje den eneste på jobben eller i vennegjengen.

Nytt fra **Juba**™



Daglig leder i Juba, Kari Torbjørnsen er i permisjon og 1. september startet Eli Kjønsberg som vikarierende daglig leder.

Eli kommer fra stillingen som kontorsekretær i Det Hvite Bånd og hun har mye erfaring fra arbeid innenfor rusfeltet, arbeid med barn og administrasjonsarbeid. Hun er imponert over engasjementet i Juba og gleder seg til å ta fatt på Jubas samfunnsoppdrag – å skape trygge, rusfrie møteplasser for barn og unge.

9.-11. august ble det avholdt landsmøte i Juba, det femte i rekken, og vi feiret at det var ti år siden Juba ble stiftet. Delegater, ansatte og gjester møttes på Holtekilen Folkehøgskole. Ida Braaten ble takket av etter fire år som styreleder og Katrine Engen ble valgt som ny styreleder i Juba. Katrine er også lokallagsleder i Juba Redalen. Vi takket også av Ole Hans Fjellvang og Thomas Wessel og to nye representanter ble valgt inn i sentralstyret – Cecilie Kristiansen og Eddy Oretap.



Tekst og foto:
Juba

Hvorfor er det så tabubelagt å ikke drikke alkohol?



Jeg er avholds, og det vil si at jeg ifølge folkehelseinstituttet sin rapport fra 2018 kalt "Alkoholbruk i den voksne befolkningen" er av de i underkant av 10 prosent som velger å ikke drikke alkohol i Norge. Valget om å ikke drikke alkohol noen gang gjorde jeg sært nok i en alder av 12 år, uten å ha noen mer begrunnelse enn "alkohol er ikke for meg" der og da.

Tekst: Morti Kristvik Foto: Juvente

Det jeg raskt fant ut om dette valget, som statistikken og legger til grunne for, var at dette var et nokså uvanlig valg. Folk startet å stille meg spørsmål om hvorfor jeg ikke ville drikke, sa at meningen min om temaet kom til å endre seg med alderen. Dette er noe jeg ikke opplever at andre unge som har planer om å drikke får mot seg. Jeg og andre som velger å ikke drikke alkohol føler at vi ofte må forsvare oss, vi må alltid ha en god grunn, mens de som velger å drikke, kan leve uten spørsmål om hvorfor de velger å drikke. For det å velge å drikke, er også et valg man tar. Dette tror jeg fører til at færre tør å gå imot strømmen, selv om det er noe de heller hadde lyst til.

Drikkepress er noe vi alle har hørt om, og kanskje opplevd, en eller annen gang i livet. Drikkepresset er et sosialt press som ikke alltid handler om at en eldre enn deg direkte ber deg om å prøve

litt, men også at man ser normene i samfunnet og ikke ønsker å falle utenfor. Jeg var heldig nok til å ikke bry meg om det sosiale presset, verken om det gjaldt klær eller alkohol, og merket da ikke hvor skadelig drikkepresset virkelig er. Om man drar på en fest så er det forventet at man drikker, og om man velger å ikke drikke vil det si at man enten skal kjøre eller at man er gravid. Selv når verten sier at det ikke skal være noe drikkepress på festen, så blir det automatisk det når flesteparten drikker. Jeg har selv kjent på at det nok hadde vært enklere å dra på fester om jeg drakk alkohol, selv om jeg vet at folk ikke hadde dømt meg om jeg hadde takket nei.

Det ligger og et stygt stigma på oss som ikke drikker, et stigma jeg selv delte for noen år tilbake før jeg møtte andre som var avholds. Jeg fant fort ut da jeg ble med i Juvente at dette slett ikke var sannheten. Selv om jeg trodde at en avholdsorganisasjon kanskje var en samling av ultrakonservative og veldig religiøse mennesker, viste det seg at Juvente var en mangfoldig organisasjon fulle av aksepterende og herlige mennesker. Folk er folk, og det å ikke drikke betyr ikke at man faller på den ene eller andre siden ideologisk sett.

Nå i dag har jeg funnet flere gode grunner til å ikke drikke for meg personlig. Det ville vært dårlig for min helse, jeg har dårlig selvkontroll og alkoholindustrien er ikke noe jeg ønsker å støtte. Det finnes derimot andre som ikke ser gode grunner til å ikke drikke, og føler da at det kanskje er naturlig at de skal drikke, men tenk da også igjennom "Hvorfor skal jeg drikke", ikke kun "Hvorfor ikke". Man bør ikke trenge en god grunn for å ikke drikke, på samme måte som at man ikke bør trenge en god grunn til å ikke røyke. Legg alkoholnormen til side, og la folk gjøre sine egne valg!



Bjørn Knutsen (48)

Busted: Orstad, Klepp kommune

Yrke: Assisterende rektor Vatneli skole, Sandnes

Hvorfor er du avholds?

Det er først og fremst et verdispørsmål for meg, ikke minst i forhold til det forbildeansvaret jeg har både i yrke og privat. Like viktig er helseaspektet. Jeg ser kun fordeler ved å avstå fra alkohol og har aldri savnet det.

Favorittdrikke:

Det må være kaldt vann fra en liten fjellbekk i Ryfylkeheiane! Men jeg er også glad i Vinmonopolets gode utvalg av alkoholfrie drikker. Til middag med brun saus, elsker jeg råpresset ripssaft. Clausthaler sin Radler Lemon utgave, er også en fantastisk tørstedrikk.

Favorittordtak:

«Ikke utsett til i morgen, det du kan gjøre i dag!»
Men et annet ordtak er også viktig, med referanse til den folkekjære dr. Per Fugellis åtte livsråd til ungdommen (Aftenbladet.no, 2015, fra råd nr.3): «Godt nok!»

En ubehagelig opplevelse i forbindelse med alkohol:

Som meddommer i Jæren Tingrett i mange år, har jeg alt for ofte sett hvor destruktiv rusrelatert atferd kan være. Alkohol har dessverre mange ødelagte liv på samvittigheten.

Hvis du kunne trylle, hvordan ville samfunnet ha sett ut når det gjelder rus?

Da ville en langt større andel av våre medmennesker på frivillig grunnlag velge en rusfri livsstil, ikke minst ut fra et solidaritetshensyn.

Favorittsted og hvorfor?

Sør-Frankrike og Nord-Italia! Jeg er veldig glad i naturopplevelser og varme. Trives best i over 25grader pluss, sommer som vinter. Derfor er også lenestolen foran peisen hjemme, et kjært favorittsted.

Hva er viktig i ditt liv?

Troen, verdier og relasjonen til mennesker jeg er glad i og står nær. Det ligger utrolig mye livskvalitet i gode relasjoner.

Hva er DNT - Edru Livsstil god på, og hva kan organisasjonen bli bedre på?

Organisasjonen, slik jeg oppfatter den – blant annet fra tiden i landsstyret - er gode på faktabaserte standpunkter i forhold til alkohol og rus. Samtidig ligger det et viktig potensiale i å bli tydeligere til stede i det offentlige rom, gjennom positiv profilering av gleden og fordelene ved å velge en rusfri livsstil.



Kari Kobberød Brustad (71)

Busted: Kongsvinger i Hedmark

Yrke: Utdannet aktivtør. Ellers mange års formingsutdanning. Årsvikariat som lærer ved vg skole estetisk studieretning i Trøndelag. Forming og kroppsøving. Mange års engasjement som miljøarbeider og lærer ved folkehøgskole i Selbu kommune (PMF). Rusfritt miljø. Kunsthistoriestudier ved UIB (Bergen). Flere års engasjement ved arkitektkontor i Trondheim.

Hvorfor er du avholds?

Primært for å unngå ubehagelige sosiale opplevelser. I og med at jeg er med i fredsbevegelsen så ser jeg sammenhengen med inntak av rusgift som en årsak til de mest grelle voldshandlinger. Kapitalkreftene ivaretar handel med rusgifter i like stor grad som våpenhandel.

Favorittdrikke:

Det må være varianter av frukt-drikk, gjerne smoothie.

Favorittordtak:

«Du skal ikke tåle så inderlig vel den urett som ikke rammer deg selv»

En ubehagelig opplevelse i forbindelse med alkohol:

Opplevelse i barndommen hvor en voksen beruset person påførte en annen grov vold.

Hvis du kunne trylle, hvordan ville samfunnet ha sett ut når det gjelder rus? Alle hadde levd lykkelige, hjelpsomme, snille, solidarisk, rusfri og rasis-mfri.

Favorittsted og hvorfor?

Vedr. utested/kafe i Kongsvinger må nevnes Frelsesarmeens «Williams kaffearbeid». Knallgode store vaffer (steikt på gammeldags vaffeljern), hyggelige folk og her er ingen alkoholserving. Ellers hva gjelder feriested: favoriserer greske øyer (grunnet folkeslag, musikken og dansen).

Hva er viktig i ditt liv?

Ivareta natur og miljø, likeså ta vare på gode venner og familie. Arbeide for fred. Følge med på samfunnssaker både lokalt og internasjonalt. Engasjement for nye landskvinner/menn og stå opp for en mer rettferdig verden. Tar gjerne opp tema rusgift i sosiale relasjoner og det er å merke seg at innvandrere har jevnt over en edruelig legning og tar avstand fra rusgift. Vi i Norden har en del å lære her.

Hva er DNT - Edru Livsstil god på, og hva kan organisasjonen bli bedre på?

DNT - Edru Livsstil er god på synliggjøring, ikke minst i sosiale medier. Kulturelle aktiviteter, idrett uten alkohol. Ungdomslag, Juvente og Juba. Og seniorsaken relatert til alkohol, mange ensomme tyr til alkoholholdige drikker. Her har DNT - Edru Livsstil belyst problematikken og skadevirkninger. Hva bli bedre på er ikke godt å si. Kanskje hadde det vært en ide at det hadde blitt tettere samarbeid med andre org. innen rusfeltet. Nevner: Rusfri Oppvekst. FMR, IOGT. Og selvsagt også samarbeid med fredsorganisasjoner (jf vedtekter i DNT-Edru Livsstil). Sist, men ikke minst er det verste som skjer i vår tid: de grusomme krigshandlinger med de forferdeligste våpen. Integreert i dette er gjerne rusbruk.

Kjenner du noen som burde bli medlem?
Få dem til å melde seg inn på
www.edru.no/bli-medem



Foto: Linda Hagewick