



Edru Livsstil



19 SOL 54

Kjære alle medlemmer!

Tekst: Fungerende generalsekretær
Lin-Merethe Waagenes

Julen er en tid fylt med glede, kjærlighet og håp. Det er en tid der vi samles med våre nærmeste, deler gaver og sprer varme gjennom hyggelige tradisjoner. Mens mange fokuserer på å feire høytiden med overdådige fester og alkohol, ønsker jeg å rette oppmerksomheten mot muligheten til å ha en jul uten rus.

Vi lever i en verden der alkohol og andre rusmidler har blitt en integrert del av mange sosiale sammenkomster. Julen er intet unntak. Det bugner av julebord, juleshow, konserter og festlige lag, der mye dreier seg om alkohol. Men hva om vi midt i all feiring og glede, kunne vise at vi kan ha det gøy og nyte høytiden uten å ty til alkohol eller andre rusmidler?

Det er ikke noe galt med å kose seg i julen. Tvert imot, vi bør kunne oss fine matopplevelser, spennende aktiviteter og herlige samvær. Men i stedet for å lene oss på alkoholens tvilsomme "glede", kan vi skape nye tradisjoner og minner som er frie for rus.

Vi kan for eksempel arrangere juleaktiviteter som inkluderer hele familien, som å bake pepperkaker sammen, lage julekort til eldre på sykehjemmet eller skape et koselig juleshow der alle i familien kan delta.

Avhold fra alkohol og andre rusmidler kan gi oss muligheten til å virkelig være til stede for hverandre i disse spesielle øyeblikkene. Vi kan virkelig nyte hvert eneste smil, hver eneste latter og hvert eneste øyeblikk av nærhet, og skape minner man husker lenge, kanskje for alltid.

Ved å servere alkoholfrie alternativ kan vi også ta vare på hverandre og skape trygghet. Tenk på alle de som av ulike grunner sliter med rusproblemer eller har opplevd at rus har ødelagt julen deres. Vi kan vise solidaritet og empati ved å skape et inkluderende og støttende miljø, der alle kan nyte en jul som man kan minnes med glede og smil.

La oss bruke julen som en anledning til å reflektere over hvorfor vi feirer denne høytiden, og fokusere på det som virkelig betyr noe; kjærlighet, forståelse, omsorg og takknemlighet. Ved å legge avstand til alkohol, kan vi skape en jul fylt med ekte og varige minner, som virkelig varmer både våre hjerter og de rundt oss.

Og når vi ønsker hverandre godt nytt år, ikke bare si det, men virkelig mene det, og la ønskene våre være fylt med håp for en fremtid. Et nytt år hvor vi kan jobbe sammen for å skape trygge rammer alle, støtte dem som kjemper mot rusproblemer og bygge et samfunn der rus ikke er førstevalget når vi skal feire eller håndtere motgang.

Så la oss denne julen og dette nye året vise at det er mulig å velge en rusfri vei, fylt med kjærlighet, glede og empati, uten at det går på bekostning av kos, matglede eller samvær.

God jul og et godt nytt år til alle!

GOD JUL!

Personalet takker for året som er gått. Vi ønsker alle en gledelig jul, og ser frem til et nytt år med ny giv og god aktivitet!



På vegne av landsstyret vil vi takke for all innsats som er lagt ned i året som har gått - av administrasjon, prosjekt, lokal-lag, distrikt, utvalg, styremedlemmer og ikke minst av det enkelte medlem! Vi ser fram til videre og godt samarbeid i arbeidsperioden som ligger foran oss, og ønsker hver og en en riktig god jul og godt nytt år!

Tekst: Åsmund Kleivenes

På loftet på Avholdshjemmet i Ålesund har vi kommet over en skatt av gamle julehefter, med forsider så kunstneriske og innhold så rikt at det ville være en skam om vi ikke bragte noen av dem fram i lyset igjen.

– Medlemsbladet til DNT ble startet av Asbjørn Kloster som Menneskevennen i 1861, forteller tidligere generalsekretær i DNT, Harald Dyrkorn. Få har vel pløyd like dypt gjennom organisasjonens arkiver som han.

– Det var en fortsettelse av Afholdsblad mod Brugen af alle slags berusende Drikke uden som Medicin, som Kloster startet i 1860.

Med unntak av den herlige milkshake-oppskriften (1967) dere finner i dette nummeret, har vi trykket materiale fra blad som kom ut på 50-tallet.

– Menneskevennen begynte med julenummer midt på 1890-tallet, fortsetter Dyrkorn. – I 1928 ble det utskilt fra medlemsbladet under navnet Sol og utgitt av DNTs eget forlag, Forlaget Ariel AS.

Randis grove julebrød

Oppskrift fra Randi Kleivenes
Foto: Åsmund Kleivenes

Ingredienser:

1 kg sammalt grovt hvetemel
1/2 kg sammalt grovt rugmel
1/2 kg hvetemel
1 ss salt
1–2 pk allehånde
1 pk anis
2 pk fersk gjær
1/2 boks mørk sirup
250 g margarin
Passelig med væske
(vann, H-melk og surmelk)



Framgangsmåte:

Smelt sirup og margarin
Tilsett væsken
Varm/avkjøl til 37°
Bland i gjær
Elt deigen godt til den er smidig
Heves til dobbel størrelse
Stekes på 200° i ca en time.

Smaker himmelsk med
meierismør og geitost!

INNHold

4	Sammen for ensomme - alkoholens farlige rolle i julen	12	Ny nettside
6	Faksimile fra 1954	14	Sober Lifestyle Norway-Jarso
10	Idrett uten alkohol	16	Folkemøte i Alver
		18	Landsmøte

Organ for DNT – Edru Livsstil

Utgave
Nr. 4 2023

Dato
10.12.2023

Utgiver:
DNT – Edru Livsstil
Postadresse:
Postboks 140
5903 Isdalstø

Besøksadresse:
Kvassnesv. 58
5914 Isdalstø

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

Ansvarlig redaktør
Lin-Merethe Waagenes
E-post: lin-merethe@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: 1850

Nettside
www.edru.no

Forsidefoto
Faksimile fra 1954

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

Sammen for de ensomme: Alkoholens farlige rolle i julen



Julen er en tid for glede, samvær og feiring. Det er en årstid som ofte er fylt med kjærlighet, latter og hyggelige stunder sammen med familie og venner. Dessverre er det ikke alle som får oppleve julen på denne måten. For mange eldre kan julen være en ensom og vanskelig tid, og dessverre kan alkohol ofte forsterke disse utfordringene.

Tekst: Lin- Merethe Waagenes

Som fungerende generalsekretær for Edru Livsstil, og prosjektleder for prosjektet Eldre, alkohol og ensomhet, ønsker jeg å rette oppmerksomheten mot de eldre i samfunnet vårt, spesielt de som opplever ensomhet i julen. Det er viktig å huske at julen kan være en tid med økt ensomhet for mange eldre. De kan ha mistet sine kjære, være adskilt fra familie, eller rett og slett føle seg isolert fra samfunnet rundt dem. Dette er en hjerteskjærende realitet som vi alle må ta på alvor.

Julen kan også bringe med seg en annen utfordring for eldre mennesker

- alkohol. Mens alkohol ofte er en del av festlighetene i denne tiden av året, kan det være farlig for eldre som allerede kan ha helseproblemer eller ta medisiner som reagerer negativt med alkohol. Dette gjør alkohol til en potensiell trussel for deres fysiske og mentale velvære.

Ensomhet og alkohol er en farlig kombinasjon, spesielt for eldre. Når ensomheten føles mest overveldende, kan mennesker søke trøst i alkoholen som midlertidig lindring fra smerten ved isolasjon. Dette kan imidlertid føre til avhengighet og økt helseproblemer, spesielt med tanke på

eldre som har lavere toleranse for alkohol og dens virkninger. Jeg kan kort nevne økt risiko for fall, forverring av eksisterende helseproblemer, depresjon, nedsatt kognitiv svekkelse og nedsatt eller forsterket effekt av medisiner.

Derfor er det viktig at vi som samfunn tar ansvar for å støtte våre eldre medmennesker i denne sårbare perioden.

Så, hva kan vi gjøre for å hjelpe? For det første er det viktig å være oppmerksom på de eldre i vårt nærmiljø og familie. Ofte kan små



handlinger som å invitere en eldre nabo til juleselskapet eller å ta deg tid til å besøke en ensom slektning, utgjøre en stor forskjell. Ta en telefon, send et julekort eller julehilsen. Det er ikke alltid de store gestene som betyr mest, men snarere den enkle tilstedeværelsen og omsorgen. I vår tid, med den berømte tidsklemmen, med julestress og ikke minst digitalisering av alt rundt oss, er det så lett å glemme at for noen så betyr disse små tingene i hverdagen så uendelig mye.

Vi kan vi oppmuntre eldre til å delta i lokale aktiviteter og arrangementer som er tilrettelagt for dem. Mange samfunn har organisasjoner og frivillige som tilbyr støtte til eldre i julen, inkludert fellesskapsmiddager og sosiale sammenkomster. Å delta i

slike aktiviteter kan gi eldre en følelse av tilhørighet og glede i en tid som kan føles ensom.

Når det gjelder alkohol, er det viktig å være oppmerksom på de eldre som kan ha utfordringer med alkoholmisbruk eller avhengighet. Oppmuntre til ansvarlig drikking og vær oppmerksom på tegn på alkoholrelaterte problemer. Hvis du mistenker at noen du kjenner, sliter med alkoholbruk, er det viktig å tilby støtte og hjelp til å finne riktig behandling.

Jeg synes også det avgjørende å endre vårt samfunns holdning til alkohol i julen. Vi må huske at alkohol ikke er nødvendig for å skape gode minner og glede i ferien. Etter min mening skapes, og huskes gode minner best om man er edru. Det er mange alkoholfrie alternativer tilgjengelige,

som kan sette mist like godt smak til matopplevelser. Ved å inkludere disse alternativene i våre feiringer, kan vi bidra til å redusere presset på eldre som kan føle seg fristet til å drikke.

Samlet sett handler julen om kjærlighet, medmenneskelighet og samvær. Vi må huske å inkludere våre eldre i våre feiringer og støtte dem gjennom denne tiden, som for noen kan oppleves som en vanskelig. Samtidig må vi være bevisste på risikoen alkohol utgjør for eldre og oppmuntre til ansvarlig drikking og alkoholfrie alternativer. La oss gjøre julen til en tid for å se, ta vare på og elske hverandre - uansett alder eller livssituasjon.

Med ønske om en god og minnerik jul!



SHAKE! – i milk-shake..



Kaldt, friskt, herlig Det er ikke tvil: Milk-shake er alle tiders drink.

Appelsin - sitron - banan - aprikos - fersken - "mokka" - egg Velg efter ønske, bruk hva som finnes i huset! Bland de smakfulle stoffene med iskald melk. Rist som cocktail. Resultatet er godt - over all forventning. Forsøk selv - en overraskelse venter. SHAKE!

MILK-SHAKE — drinken for ungdom.

Sitron-Shake

5 dl melk
1 dl presset sitronsaft
4 ss sukker
5 ss pisket fløte

Løs opp sukkeret i sitronsaften. Ryst svært forsiktig så det ikke skiller seg. Ha fløten på toppen av glassene idet det serveres.

Sjoko-Shake

1/2 l melk
3 ss sjokolade-pulver
1/2 ts vaniljesukker

Rystes som en cocktail. Serveres straks.

Flere oppskrifter får De i melkeutsalgene. Rimelige milk-shakere er å få kjøpt i forretningene.

Dagen med gullfarge på

Av Mary Segge

Det kom eit lite tog frametter vegen og bortover mot den kvitmåla skulestua.

I dag er det nybegynnarane sin dag, sa kvinnfolka. Dei tok seg ei ekstra kvil i føremiddagsstrevet og såg etter kven det var som hadde rekruttar til skulen i år igjen.

Vesle Jan i Myra gjekk eit lite stykke etter dei andre. Han såg at dei andre hadde mora si med, og da gjekk dei så mykje tryggare. Det var best han ikkje blanda seg i den flokken han som kom så aleine med vare vaklande steg. Så ofte hadde han kjent på kor vondt det var ikkje å ha det som andre. Mor hadde nok tenkt å bli med, ho også, men så vart ho sengeliggjande i går. Og Tore-Helle kom og tok seg av huset i staden åt mor. Ei bittelita søster hadde han også fått.

Det var forresten den gamle lekse. Mest kvart år tok dette seg oppatt: Mor vart liggjande, Tore-Helle kom, ein ny liten skrikarunge vart lagt ned i den vesle vogga. Og han som låg der før, fekk plass i ei av breisengene på loftet — der Jan låg.

Han grunda så mykje på korleis lærarinna såg ut. Skal tru om ho hadde slike lange mørke hår kring munnen som Tore-Helle? Og kunne ho gjera seg så stram og hard i andletet?

Tore-Helle kunne nok vera blid og snill, ho også. Men det var helst når det kom framandfolk innom. Da var røysta hennar så lys og venleg, og ho fekk ei ny blid maske på seg. Jan ynskte mange gonger at dei ikkje måtte gå meir framandfolka. Det kjendes liksom så godt og trygt under føtene når nokon var inne hos dem.

Jan seig framover vegen. Han kom framom ein åker der dreng-Jo dreiv på og staura korn. Jan hadde ny grå huve på hovudet. Han tok huva av og bar henne i handa så dreng-Jo skulle få sjå henne.

— Nei, har du snauklipt håret ditt, gut! sa Jo. — Eg har høyrd at den nye lærarinna vil ikkje ha snauklipte ungar på skulen, for da har ho ikkje noko å lugge i.

Jan fekk ein svær klump i halsen. Noko måtte han finne på for å stenge for gråten. Han gjorde eit tungt hopp i treskorne beint oppi ein søledam i vegen så det skvatt leir og søle oppetter dei tunne leggene.

Men han måtte vidare. A koma for seint på skulen var ikkje bra. Otto på «Nybygget» hadde fortalt at han som kom for seint, måtte sitje i skamkroken ein heil dag. Det måtte vera som å sitje klemt mellom kjøkenbenken og vedkassa heime å koma i skamkroken, tenkte vesle Jan. — For det var fryktelig vondt!

Hjarta dumpa opp og ned i brystet da han nærma seg skuletrappa.

Inne i gangen stod ei ferm kone og stelte med eit blått silkeband på eit lyst, glattkjemma gjentehovud.

Jan hugsa med eitt at han hadde ny huve. Det kunne vera noko for dei å sjå på. Han vart straks modigare og storma inn gjennom gangen.

— Du må ha skiten av treskoa dine før du går inn i skulen, Jan. Det var ei kvass kvinnerøyst som sa det. — Du må hugse du er komen på skulen no. Det blir noko anna det enn å gå heime i Myra og dra inn skit og lort dagen lang! Jan såg tilsides. Det var den ferme kona som stelte med silkebandet som var så kvass i røysta.

Han gjekk ut og tørka av seg på rismatta utanfor døra det beste han kunne.

Var det nokon sak for Inger frå Mosletta da, tenkte Jan, ho som hadde eit par skor utanpå småskorne — og mor si med til å pusse og glatte til både her og der!

Så bar det inn i skulestua. Jan tykte det var ei heilt ny verd han var komen inn i. Alle hadde funni seg ein plass attmed bestekameraten sin. Dei hadde avtala det på førehand. No var det berre Jan som stod einsam og forskremt borte ved eit pulthjørne med ranselen i handa.

Så kom lærarinna inn i klasseromet. Ho trødde så varleg innom dørstokken. Jan måtte sjå på skorne hennar. Det måtte vera nokre underlege sko, tenkte han, som kunne gå så stilt og varsamt. Det gjekk som eit søkk gjennom han da han fekk sjå kor lyst hår ho hadde. Gullgult var det — mest som på prinsessa i eventyret. Nei, ho likna ikkje Tore-Helle det grann! Og så smilte ho så vakkert mot klassen og synte fram nokre store, sterke kvite fortenner. Det smilet var nok til å tine opp ein heil vinteris inne i vesle Jan. Han smilte mest han også — enda det for andre såg ut mest som eit lite grin. Jan frå Myra var så lite van med å smile.

Alle måtte fram og helsa på lærarinna. Neie pent no! Bukke pent no! sa mødrene. Jan gjorde eit lite stivt bukk med hovudet han også — slik som han tykte dei andre gjorde.

Lærarinna hjalp Jan tilrette på pulten og opna ranselen — der det låg ein liten brevlapp frå far. Ho spurde ingenting om kvifor ikkje mor var med heller.

Alle var dei med i morgonsongen, kvar på sin måte. Borna stod med hendene folda, og det var slikt ålvor over dei at ingen kyrkjeålmuge kunne syne.

fram ein slik andakt under salmesongen. For lærarinna forma songen seg som ei bøn om å få lov å vera noko for dei små som no var overleti til henne. Ho visste at for nokre av borna var skulen den staden der dei skulle lære så mykje. For andre var den eit tilfluktsrom bort frå ein heim der dei var hundsa og misforstått. Ho ville så gjerne få hjelpe dei alle.

Lærarinna hadde tenkt igjennom kva ho skulle tale med borna om. Men sjølv gneisten i henne var det dei 15 par barneaugo som måtte tende. Det var best å få dei på gli med å byrje å snakke om ting dei hadde sett på vegen til skulen — eller om bileta på veggen i skulestua.

Over veggtafva hang eit bilete av madonna med barnet. Jan hadde bite seg merke i det straks. Og da han hørde dei andre prata så kvikt, så våga han seg til, han og.

— Akkurat ei slik dokke som ho på veggen der, ei slik ei har vi heime hos oss og. Ho har slike små fingrar, og så kan ho ikkje snakke.

Så måtte lærarinna fortelje at dette var Jesusbarnet som kom til jorda julekvelden, og så var det mor Maria som heldt barnet. Det kom frå himmelen og ned i den låge, tronge stallen i Betlehem.

Det lille barn i Betlehem
han var en konge stor
som kom fra himlens høye slott
ned til vår arme jord.

Alle borna reiste seg og song det verset. Og Jan tykte at dette var akkurat som å vera på juletreffest.

Lærarinna fortalde vidare om dei tre vise menn frå Austerland som låg og kika i stjernene. Så vart dei var ei stjerne som var større og klårare enn alle dei andre. Den stjerna synto dei vegen fram til barnet i stallen i Betlehem.

Alle vil vi så gjerne få sjå denne stjerna. Og dess mørkare natta er kring oss, dess klårare lyser stjerna.

Vi finn også fram til barnet i krybba dersom vi fylgjer stjerna.

— Men no skal vi laga ei stor Betlehemstjerne og mange små stjerner i kring, sa lærarinna. Ho fann fram eit blått ark til kvar og gullgult glanspapir og saks. No skulle dei få klippe stjerner.

Jan vart så glad i den vesle blanke saksa. Han strauk med fingrane over det glatte stålet mange gonger. Så klipte han ei stor stjerne — ho var ikkje så fin å sjå til akkurat, men stjerne var det, ja til og med ei Betlehemstjerne! Jan lima henne fast midt på arket.

Nei, som ho lyste opp på den myrke botnen! Gleda og lykkekjensla sirla i varme ilingar gjennom kroppen hans Jan.

— Skal eg få lage ei til? spurde han.

— Du må lage så mange stjerner du vil, sa lærarinna.

Og Jan klipte mange små stjerner, dei var runde og firkanta og trekanta — men stjerner var det. Og lyste gjorde dei!

Han var varm og sveitt i handa da lærarinna sa dei måtte legge saman og ta frikvarter.

— Er det lov å sjå på himmelen ein gong til? sa vesle Jan.

— Ja, du må gjerne sjå enda ein gong, sa lærarinna.

Jan såg og såg, og augo stråla. Han strauk enda ein gong over stjernehimmlen før han la papiret vekk.

Stjerna og gleda lyste inni vesle Jan da han fór heimover til Myra. Kanskje stjerna også skulle syne han vegen fram til barnekrybba og stallen?

Han gjekk og tenkte på at dagane som kom og gjekk hadde kvar sin farge. Sume var grå, og sume var lyse med grå striper i — ja det fans endatil dagar som var så mørke at dei var mest svarte. Men denne dagen lyste opp mellom alle dei andre. Det var dagen med gullfarge på.

Sol

Av ANDREAS ANSNES

*Sol, som til siger fødest,
trassar den tunge natt.
Vona kjem deg i møte:
ljoset skal koma att.*

*Dagen vil lyfte av deg
kvide som natta ol.
Myrkret står dømd til avferd.
Domen er sagt av — sol.*





Prosjektleder i IUA: Marte Mandelid

Instagram er et kraftig verktøy for å dele vår lidenskap, våre produkter og vår kreativitet med dere, og vi ønsker å sikre at vår side gjenspeiler det beste av hva vi har å tilby. Som alt annet er vårt prosjekt i stadig utvikling, og vi ønsker tilpasse oss å fortsette å tilby deg en meningsfull og estetisk opplevelse på våre sosiale medier.

Vi pusser opp!

På bakgrunn av dette skjer det en oppussing av vår Instagram-side. Dette er ikke bare en kosmetisk forandring – det er en forpliktelse til å forbedre interaksjonen med deg og våre følgere. Vi ønsker å skape et digitalt rom som er både inspirerende og engasjerende. Dette betyr ikke bare at vi vil dele bilder, men også at vi ønsker å dele enda mer av vårt budskap.

Hva kan du forvente?

- **Friskt design:** Vi gir vår profil et nytt, friskt utseende. Vi tror på at et rent og tiltalende design vil gjøre din opplevelse mer behagelig.

- **Tematiske Innlegg:** Vi introduserer tematiske serier som tar deg med på en reise bak kulissene. Det kan være alt fra produktutvikling til kreative prosesser.

- **Gode Vibber:** Vårt mål er å spre positivitet. Vi ønsker at vår Instagram-side skal være et sted hvor du kan finne inspirasjon og glede i hverdagen.

- **Deltagelse fra fellesskapet:** Vi vil høre fra deg! Gi oss tilbakemeldinger, del dine tanker og ideer. Vi er her for å skape et samfunn der hver stemme teller.

Hvordan kan du være en del av oppussingen?



Vi vil gjerne ha deg med på reisen! Følg med på våre oppdateringer, legg igjen en kommentar i kommentarfeltet, og del dine egne opplevelser og bilder. Bruk hashtaggen #IdrettUtenAlkohol for å dele dine bilder, videoer og stories – vi vil å se din idrettshverdag gjennom dine øyne!

Takk for at du er en del av vårt digitale samfunn. Vi gleder oss til å dele denne oppussingen med deg og skape noe nytt og spennende sammen!

* nettverk



* friluft

Høsten har vært hektisk for Jubas del, med både landsmøte og kulturverksted. Samtidig har vi fått ett nytt lokallag på Vestli i Oslo, og vi har slått rekorden fra i fjor med antall betalende medlemmer under 26. Det er veldig gøy at vi vokser, og vi er veldig glade for alle lokallagene våre som har aktivitet for medlemmene.

* scene

* klubb

Helgen 22.-24. september arrangerte Juba landsmøte på Gulsrud leirsted ved Vikersund. Der ble det gode diskusjoner om hva Juba skal jobbe med de to neste årene. Det ble nye vedtekter, arbeidsplan og politisk program. I tillegg var det valg av nytt styre der Juba fikk ny styreleder.



Juba gratulerer Hilde Rivera som nyvalgt leder, og ser frem til et godt samarbeid. Det var også 5 av 7 styremedlemmer som tok gjenvalg.

I tillegg til styreleder består styret av: Ayan Hamsa Mahamed, Cecilie Kristiansen, Katrine Engen, Ole Martin Ringdal Oldervik, Stinge Bergsmark og Åslaug Vaksdal.

Den 20.-22. oktober var det klart for Jubas kulturverksted. Der deltok 45 barn på ulike kurs, og i år kunne barna velge mellom dans, tegning, teater, figurteater og musikk. Det ble også masse lek, moro og det var gøy å treffe både gamle og nye venner. Søndagen ble avsluttet med en liten visning for alle deltagerne fra de ulike kursene. Det var så mange flinke og kreative barn!



KAMPANJE:
HVIT JUL
Gi flere barn en alkoholfri jul
Skriv under på hvitjul.no

Ny nettside kommer før jul, følg med!

Etter flere måneders arbeid med nettsiden, kan vi endelig meddele at vår helt nye og oppdaterte nettside vil bli publisert før jul! Her vil vi oppdatere jevnlig med kunnskapsartikler, nyheter, arrangementer og ny info. Du er hjertelig velkommen til å sjekke ut vår helt nye hjemmeside når den er klar, og del gjerne nyheten med dine venner.

Gå inn på www.edru.no for å sjekke ut nettsiden!

Planlegger ditt lokallag nye arrangementer? Da kan du sende info, tekst og bilde til vår nye mail: aktivitet@edru.no



Hvem bestemmer vår salgs- og skjenkepolitikk?

Tekst: Sigmund Kroslid

Lokalpolitikkerne i hver kommune i Norge har stor makt når det gjelder salg og skjenking av alkohol.

Det blir i den enkelte kommune utarbeidet ruspolitiske planer som både skal inneholde planer for salg og skjenking. Utfordringen er imidlertid at disse planene er svært generelle, og ofte hyrer kommunene inn konsulenter for å skrive selve planen og det blir noen generelle greier med lite konkret substans.

Når så planen behandles i by- og kommunestyret går den glatt igjennom men nå det skal gis bevillinger til salg og skjenking blir ofte alle søknader imøtekommet mot noen få stemmer fra de som er for en restriktiv alkoholpolitikk.

Vi kan som enkeltmennesker og DNT – Edru livsstil påvirke politikere.

De ønsker oftest å bli gjenvalgt og hvis de får nok påtrykk følger de velgernes råd. Vi må derfor som enkeltpersoner og organisasjon stå på for å fremme en restriktiv alkoholpolitikk.

Ikke for å være de som går rundt med løftet pekefinger for våre medlemmer, men for å vise omsorg og omtanke.

Alkohol er nå så lett tilgjengelig, så vel i våre byer som tettsteder, at hvem som helst får tilgang.

Det katastrofale er at unge mennesker opplever at tilgangen er så lett. Skulle de unge ikke få kjøpe i butikk så er det voksne som tror de gjør en velgjerning med å være langere. Dette er faktisk ulovlig og burde vært slått mye hardere ned på.

Det er slett ikke bare unge som fristes av den lette tilgang.

Bruk av alkohol blant eldre er voksende.

Mange eldre bruker alkohol for å kompensere for sosialt samvær og positiv aktivitet. Andre bruker det for å drukne sorg. Slik kan vi ikke ha det.

Kan vi som medlemmer og sympatisører med DNT – Edru Livsstil gjøre noe.

Omtanke og omsorg er noe vi alle kan dele og det kan gjøre en stor forskjell for dem som trenger det. Vi kan også arrangere møteplasser og åpent hus for de som trenger noen å snakke med eller bare å være sammen.

Lykke til med en aktiv vinter både som enkelt medlemmer og i lagssammenheng.



Geir Riise «Trenger vi en ny rusreform?»

Edru Livsstil Glåmdal arrangerte 1 nov. eit ope møte på Kongsvinger med Geir Riise – tidlegare generalsekretær i legeforeininga og no styreleiar i ACTIS – med temaet «Trenger vi en ny rusreform».

Tekst og foto: Terje Vindenes

Han slo først fast at Noreg har ført ein vellukka ruspolitikk: I Noreg har 2.6 % av ungdommen prøvd narkotika, medan i dei mest liberale statane i USA er det 31.4 %. Derfor må Noreg halda fram med å føra ein ansvarleg ruspolitikk, der òg politiet må få ei klar rolle.

Geir Riise peika på fleire urovekande trendar, som ein tydeleg auke i bruk av kokain og aukande bruk av reseptfrie smertestillande medisin mellom unge jenter. Det er ein klar samanheng mellom rus og psykiatri – det eine fører til det andre - og dette rammar urettferdig. Riise held fram at god førebygging er avgjerande, her som på alle andre felt, deretter kjem behandling, og då tidleg behandling.

Riise peika på at rus er eit viktig samfunnsproblem, alkohol og narkotika kostar oss langt over 100 milliardar i året. Dette vil ikkje bli betre om ein legaliserer narkotika. Derfor treng me, avslutta Geir Riise, ein ny heilskapleg rusreform - basert på kunnskap.

Det vart samtale etter innlegget, og ein avdelingsleiar på vidaregåande skule fortalde at skulen tidlegare hadde eit forpliktande opplegg for elevar med rusproblem. Men under den oppheita debatten om rusreformen, fekk skulen krav frå fylkeskommunen om avslutta programmet.

Avdelingsleiaren meiner at skulen har oversikt over problembukarar, men med dagens reglar er skulen nesten makteslaus.

Møtet fekk god pressdekning: Eit stort bilete av Geir Riise i Glåmdalen 2 . november, med ei overskrift i raudt «Advarer mot å legalisere narkotika: - Vi trenger en ny forebyggings- og behandlingsreform» Så eit godt referat - over ei heil side - av møtet på Kongsvinger bibliotek som Edru Livsstil Glåmdal arrangerte saman med Rusfri Oppvekst og FMR – Glåmdal.

Edru Livsstil Glåmdal – saman med FMR – og Rusfri Oppvekst Glåmdal har lenge vore oppteken av rusreforma, og har hatt fleire møte om temaet. Mellom anna eitt med Stig Erik Sørheim i ACTIS om legaliseringa i USA og Canada. Regjeringa skal leggja fram framlegg til ny rusreform våren 2024 – og laga kjem til å fylgja med – og det blir nok eit nytt møte.



Rapport fra «Sober Lifestyle Norway – Jarso»

Av Magne Rydland, leder i Edru Livsstil Hamar

Først av alt vil jeg si takk for deres støtte til svært viktig utstyr som hjelper oss å tilby kvalitetstjenester på vegne av befolkningen i Jarso Woreda (Kommune) «Den som hjelper en stakkar, låner til Herren, og Herren gir ham igjen for hans velgjerning» Ordspråkene 19,17. Må Gud velsigne dere alle!

Introduksjon.

Jarso Woreda (kommune) er ca 550 km vest fra Addis, hovedstaden i Etiopia og 103 km fra regionhovedstaden, Ghimbi. Jarso Woreda har en befolkning på 71000, av disse er ca 13500 kvinner i reproduktiv alder. Kommunen har 14 landsbygder og 2 byer. Vi har 2 helsesentre og 16 helseposter. Klimaet er temperert.

Gaver fra Edru Livsstil Norge:

- Transport vogn for avdelingsutstyr.
- Vaskemaskin.
- Varmereflektorer
- Solcellepaneler, inkl. reservedeler.
- CBC- maskin med reservedeler, tester blodprøver.
- Elektrisk sentrifuge
- Diverse utsyr for jordmødre
- Undersøkelsessenger
- Sko, sokker, såpe og medisiner til de som lever med Podoconiosis.

Bruk av mottatt utstyr:

Fødselssenger i daglig bruk. Så langt i 2023 er 579 barn født. Økt kvalitet og bedre bekvemlighet for fødende kvinner, bedre hygieniske forhold.

Vaskemaskinen brukes hver dag til vask av tepper, lakener og tekstiler som de nyfødte legges i. Det reduserer utbrudd av smittsomme sykdommer overført fra blod eller andre kroppsvæsker.

Varmereflektorer spesielt til for tidlig fødte og undervektige nyfødte. Til sammen har vi kunnet redde livet til 76 barn som ellers ville dødd på grunn av hypotermi.

CBC- maskinen har analysert 11368 innbyggere, 6793 kvinner. Sterk økning i kundetilfredsheten.

Kraftig reduksjon i transportkostnader ved henvisning.

Øker kompetansen hos laboratorieteknikker.

Elektrisk sentrifuge. Her utføres VDRL-test for å bekrefte syfilis hos gravide. Påvist hos 188 gravide. Brukes også i mange andre sammenhenger.

Podoconiosis: 420 pasienter har fått god behandling hver 4. uke, av disse er 267 kvinner. Totalt er det nå fordelt 250 par spesialsko. Alle 420 har fått såpe for eget stell av lidelsene.

Kommentar fra Edru Livsstil Hamar som er bindeleddet mellom DNT-Edru Livsstil og «Sober Lifestyle Norway – Jarso» (Om du lurer på det navnet kom det som forslag fra Jarso Woreda da tidligere Landssyreleder og generalsekretær besøkte Jarso sammen med undertegnede og Mezgebu Fufa):

Det er et imponerende arbeid som er gjort i året som snart er omme. Når andre rusforebyggende tiltak ikke er omtalt spesielt her, er det fordi denne rapporten i det alt vesentlige omhandler aktivitetene i inneværende år. Innsatsen på dette området omfatter undervisning på alle trinn, 1-10, i skolene for kommunens barn og unge. Hjemmebrenning – en aktivitet spesielt for kvinner som ikke har inntekter ellers -har avtatt betydelig etter hvert som de får andre muligheter til inntekter i regi av «Sober Lifestyle Norway – Jarso».

Gled dere! Vi er med på noe stort!

Vil du støtte dette viktige prosjektet?

Kontonr: 1506.03.22454 eller vipps #8525511

Vi setter pris på alle bidrag!



Kjære venner i Norge!

Jeg skriver for å uttrykke vår dype takknemlighet for den uvurderlige støtten og hjelpen som «Sober Lifestyle Norway» har gitt til samfunnet vårt.

Som tidligere nevnt, siden 2012, har dere gjort en bemerkelsesverdig innsats for å møte utfordringene som folket i vår region står overfor. Deres urokkelige støtte har gjort oss i stand til å ha tilgang til rent drikkevann, og dere har også gitt ulike typer støtte til helsestasjonen vår. Denne bistanden er av største betydning, ikke bare for helsestasjonen selv, men for hele regionen. Videre er vi utrolig takknemlige for støtten du har gitt til skolene våre. Innkjøp av bøker, projektorer og sanitæranlegg for skolejentene våre har hatt en dyp innvirkning på deres utdanning og generelle velvære.

Sober Lifestyle Hamar, Norway sitt engasjement spesielt og engasjement for samfunnet vårt generelt, har gjort en betydelig forskjell i livene til folket vårt. Vi setter virkelig pris på det flotte arbeidet dere gjør på våre vegne. Nok en gang takker vi hjertelig for din kontinuerlige støtte!

Det er på grunn av din generøsitet og hjelp at vi er i stand til å leve bedre liv. Vi er oppriktig takknemlige for alt dere har gjort og fortsetter å gjøre. Vi har mottatt en rekke viktige varer og støtte til helsestasjonen og skolene våre. Disse inkluderer sanitæranlegg, toaletter, rent drikkevann, samt nødvendige forsyninger for personer som lider av elefantsyke (podoconiosis), som sko og sanitærutstyr.

Vi er utrolig takknemlige for dette. Vi håper inderlig at Sober Lifestyle Norway vil fortsette å støtte samfunnet vårt og hjelpe folket vårt når de trenger det.

Deres kontinuerlige støtte er uvurderlig for oss og har gjort en betydelig forskjell for å forbedre livskvaliteten for våre innbyggere. Nok en gang uttrykker vi vår dypeste takknemlighet for sjenerøsitet og hjelp. Vi er virkelig heldige. Med oppriktig takknemlighet.

Vennlig hilsen

Feqaadu Waadaajoo Gurree
Direktør for Jarso kommune

Folkemøte i Alver



Tekst: Lin- Merethe Waagenes
Foto: Marit Barene

Folkemøtet med nyvalgte politikere i Alver Kommune om trygge alkoholfrie arenaer for barn og unge, fant sted mandag 20.11.23 på Knarvik Videregående Skole. Arrangementet ble arrangert av organisasjonene DNT – Edru Livsstil (Alkoholpolitisk prosjekt) DNT – Edru livsstil Nordhordland, Rusfri oppvekst Bergen og Ruspolitisk Råd Vestland. En sentral del av møtet var innlegget fra Utekontakten, representert ved Malin Seim og Charlotte Nybråten. De presenterte funn basert på en ny kartleggingsrapport med tittelen “Bekymringsverdig rusmiddelbruk blant barn og unge i Bergen”. Rapporten viste bekymringsfulle trender angående rusbruk blant unge.

Totalt var ni politiske partier representert på møtet, inkludert SV, Krf, Ap, INP, Høyre, Rødt, Frp og Mdg. I tillegg deltok leder og nestleder i Alver ungdomsråd Jakob Berger og Jens Halland Kruse, som hadde mange gode innspill.

Møteleder Frank Henriksen refererte til den siste Ungdata-undersøkelsen fra 2021.

Dette er en nasjonal undersøkelse som samler inn data om ungdommers oppvekstvilkår, trivsel og livssituasjon i Norge. Undersøkelsen

gjennomføres blant elever i ungdomsskolen og videregående skole, og gir viktig informasjon om de unges psykiske helse, fysiske helse, rusvaner, skolegang, fritidsaktiviteter, trivsel og mobbing, blant annet.

Formålet med undersøkelsen er å skape et kunnskapsgrunnlag for å bedre levekår og oppvekstvilkår for ungdom. Dataene som samles inn brukes til å identifisere trender og gi et bilde av hvordan ungdommer har det i dag, samt til å utvikle tiltak og politikk som kan bidra til å bedre ungdommers livskvalitet.

De viktigste temaene som ble diskutert med det nye kommunestyret i Alver kommune etter innlegget inkluderte økende aksept for narkotika blant unge, skolevegning og tiltak for å øke antallet alkoholfrie arenaer for unge.

Hver politiker fikk to minutter per spørsmål til å legge frem sitt partis syn på temaet, og mye gode innspill ble lagt frem. Det var bred enighet om at dette var en viktig sak som krevde samarbeid på tvers av partiene. Politikerne erkjente viktigheten av å ta tak i disse problemstillingene tidlig, og å skape rusfrie møteplasser som dekket ulike interesser og aldersgrupper.

Bildetekst: Frank Henriksen, som både er vara i landsstyret og medlem i Edru Livsstil Nordhordland, ledet debatten. Hele ni partier stilte til debatt i tillegg til to engasjerte ungdommer fra Alver Ungdomsråd.

Partiene ble oppfordret til å komme med konkrete forslag til tiltak som kunne ivareta behovene og sikkerheten til barn og unge i Alver kommune.

Arrangørene og deltakerne på møtet uttrykte håp om at resultatene av diskusjonen ville føre til handling og konkrete politiske tiltak for å sikre trygge alkoholfrie arenaer for barn og unge i nærmiljøet.



Lin-Merethe Waagenes ledet folkemøtet i Alver kommune 20. november.

Ekstreme kostholdsråd?

Da nordiske kostholdsråd anbefalte null alkohol tidligere i år, var det mange som sperret opp øynene. «Dette kan da ikke stemme?», «Skal vi ikke få kose oss med et glass vin en gang?»

Inger Lise Hansen, generalsekretær i Actis

Dette var noen av spørsmålene som dukket opp. Kritikken haglet fra flere hold. Men bør opplysningen om at øl og vin ikke er bra for helsen sjokkere oss?

Tap av friske leveår

Den opphetede debatt om totalavhold som fulgte etter kostholdsrådenes anbefaling viser tydelig hvilken rolle alkoholen har i det norske samfunnet.

Alkohol er det mest utbredte rusmidlet i Norge. Samtidig er alkoholbruk en av de viktigste risikofaktorene for tap av friske leveår i befolkningen.

Oslo Economics gjorde en analyse for Actis i 2022 som viste at alkoholbruk koster samfunnet vårt mellom 80 og 100 milliarder kroner i året.

Forskningen er krystallklar

Kostholdsråd bør fortelle hva som er absolutt sunnest for oss – og det beste for helsen vår er å holde oss unna alkohol. Det levner ikke forskningen særlig tvil.

Ifølge Verdens helseorganisasjon øker alkohol risikoen for over 200 sykdommer, mange av dem knyttet til kreft, hjerte og lever. Samtidig har alkoholbruk store konsekvenser for arbeidslivet. Rundt 300 000 personer har hatt lavere produktivitet på jobb som følge av alkoholbruk det siste året.

Effekten dersom flere av oss velger å drikke mindre, vil derfor være markant både på folkehelsen og samfunnsøkonomisk.

Ikke ett glass en gang?

Til tross for et høyt avgiftsnivå på alkohol i Norge, dekker det på ingen måte de faktiske utgiftene alkohol bruk medfører. Det finnes ingen trygg nedre grense for hvor mye alkohol du kan drikke hvis du vil unngå skadevirkninger.

Da er det eneste rette når man skal gi kostholdsråd, å være ærlig; skal du prioritere helsen din, bør du holde deg unna alkohol.

Om vi får helseanbefalinger og kostholdsråd der null alkohol blir fremsatt som det beste, så betyr ikke det at det norske folk slutter å drikke alkohol. Det er heller ikke målet med et slik kostholdsråd. Men kanskje kan anbefalingen påvirke vår bevissthet sånn at vi drikker litt mindre alkohol ved

noen anledninger og kanskje velger alkoholfritt andre ganger.

Altså: Et slikt råd gir oss kunnskapen til å ta informerte valg.

Ønsker rådene velkommen

Vi har et offentlig mål i regjeringens alkoholstrategi om 20 prosent reduksjon i skadelig bruk innen 2030. I den nye folkehelsemeldingen



uttrykker nåværende regjering at det blir vanskelig å nå dette målet. Det er en defensiv holdning.

Nye kostholdsråd svarer ikke ut denne utfordringen alene, men kan være en viktig invitasjon til befolkningen for å gjøre en innsats for laget.

Reduksjon i alkoholbruken vil kun skje gjennom prioriteringer og valg.

Vi ønsker nye kostholdsråd om å kutte ut alkoholen velkomne som ett av mange virkemidler for å redusere skadelig bruk av alkohol.

actis

Landsmøte 2023

Tekst: Marit Barene
Foto: private bilder



62 personer deltok på årets landsmøte som ble avholdt ved Quality Airport Hotell i Stjørdal sentrum 23.–25. juni. 51 av de frammøtte var delegater, to flere enn ved sist landsmøte. Gjester og delegater kom fra hele landet, og landsmøtet fikk også besøk av Ole Martin Ringdal Oldervik fra vår barneorganisasjon Juba.

Åpning av landsmøtet

Landsmøtet ble formelt åpnet av leder Jostein Solbakken som la vekt på gleden ved å møtes. Varaordføreren i Stjørdal kommune, Ole Hermod Sandvik (H) ønsket landsmøtet velkommen til Stjørdal. Deretter ønsket lederen av landsmøtekomiteen, Are Huseby velkommen på vegne av komiteén.

Etter velkomsttaler tok dirigentene Sigmund Kroslid og Magne Rydland over. Årsmeldinger og regnskap er å regne som historie, og ble ikke brukt mye tid på. Dermed fikk Magne Rydland og Mezgebu Fufa Bekana tildelt tid for å orientere om det lokale lagsarbeidet i Jarso Etiopia.

Innkommne forslag

Agder distrikt la fram forslag om å utsette behandling av visjon, ruspolitisk plattform og handlingsplan

til neste landsmøte, og oppfordret landsmøtet til å utsette saken slik at dokumentene kunne sendes ut på høring for behandling i lokallag og distrikt, men forslaget ble nedstemt.

Visjon

Saken om visjon skapte derimot større interesse. Selv om det kom fire motforslag til landsstyrets forslag om visjon, ble forslaget fra landsstyret stående: «Vår visjon gjennom rusforebyggende arbeid er å fremme god livskvalitet som gir et sunnere, tryggere og et mer meningsfylt liv».

Inndeling av distrikt/områder

Saken om Distrikts-/områdeinndeling skapte også stor interesse, og hele tolv ganger var delegater på talerstolen i denne saken. Landsstyret innstilte forslag om å gjøre en geografisk grensejustering og endre navn fra Distrikt til Område. Videre innstilte landsstyret til at «De distriktene som i dag fungerer, skal opprettholdes inntil distriktenes årsmøter selv eventuelt beslutter å avvike og inngå i sitt Område. Organisasjonens medlemmer skal være knyttet enten til lokallag, distrikt eller område.» Selv om det kom et endringsforslag, ble landsstyrets forslag også vedtatt i denne saken.

Ruspolitisk plattform og Arbeidsplan

Egil Hitland presenterte organisasjonens ruspolitiske plattform. Med ett tilleggspunkt ble forslaget sendt til redaksjonskomiteén, og siden enstemmig vedtatt.

Også Arbeidsplanen ble raskt behandlet, og ble vedtatt med et motforslag lagt fram av Rune Væting fra Kristiansand avholdslag.

Mangeårig medlem, Elin Rø Ludvigsen fra lokallaget Edru Livsstil Trondheim ba om ordet. Hun gledet seg over at det var så mange ukjente, nye og spesielt unge deltakere på landsmøtet. Hun oppfordrer også til arbeid for medlemsvekst, og fikk stående applaus for sitt innlegg.

Endring i kontingenten

Marit Barene fra Edru Livsstil Nordhordland foreslå at kontingent for nye medlemmer økes til kr 100 og at innmelding etter 1. juli gir medlemskap også kommende år. Begrunnelsen til sistnevnte del av forslaget ligger i regelverket for driftstilskudd hos Helsedirektoratet. Forslaget ble vedtatt.



Vedtektsendringer

Vedtektsendringer er ofte den saken som tar mest tid på et landsmøte. Mange forslag var oppe til høring, men sakene gikk unna uten de store diskusjonene eller markante endringer.

Budsjett

Denne gang vedtok landsmøtet å øke tilskuddet til organisasjonens bistandsprosjekt og internasjonale arbeid i Etiopia med kr 10 000 årlig. De som ønsker å gi en personlig gave til Etiopia-arbeidet, kan Vipps gave til 8525511.

Resolusjon

Marit Barene la fram et forslag til resolusjon under overskriften: «Hvor har det blitt av de alkoholfrie arenaene?» Denne ble vedtatt med oppfordring til lokallag og distrikt om å benytte seg av resolusjonen og sende denne ut til lokalaviser før kommunevalget som var 11. september.

Valg

Jostein Solbakken ble gjenvalgt som leder til applaus. Egil Hitland, Leiv Magnus Haugsgjerd og Shaugfta

Parveen ble gjenvalgt til landsstyret i kommende arbeidsperiode. Av nye navn i styret, kan vi ønske velkommen til Jøran Jensen fra Kristiansand, og to vararepresentanter Runar Jakobsen fra Lillesand og Frank Erik Henriksen fra Nordhordland. Kjell Knutsen og Elisabeth Kristiansen gikk ut av landsstyret.

Etter formalitetene presenterte Jostein Solbakken vår nye generalsekretær, Marte Igelkjøn. Han spurte Marte hvorfor hun valgte DNT – Edru Livsstil som arbeidsgiver. Marte forteller at hun er avholds og synes organisasjonens verdier er viktige, både arbeidet for rusforebygging og inkludering, arbeidet mot utenfor-skap og mot fattigdom blant barn. Også inkludering av våre nye landsmenn er et felt hun opplever viktig.

Landsmøtefest

Landsmøtefesten lørdag kveld bestod av en lekker treretters festmeny krydret med et fargerikt kulturprogram. Festtale var denne gang ved den kjente politikeren Marvin Wiseth, som også viste seg å ha det humoristiske ordet i sin munn. Et storband spilte opp til konsert og taktfoten stod neppe stille hos noen. Quiz fikk fram konkurranseinstinktet hos de feststemte deltakerne. Og alt ble bundet

sammen av kveldens festkonferansier Sissel Totland Haugsgjerd og allsang. Det må heller ikke glemmes at sju Kloster-medaljister hadde tatt turen til landsmøtet i Stjørdal.

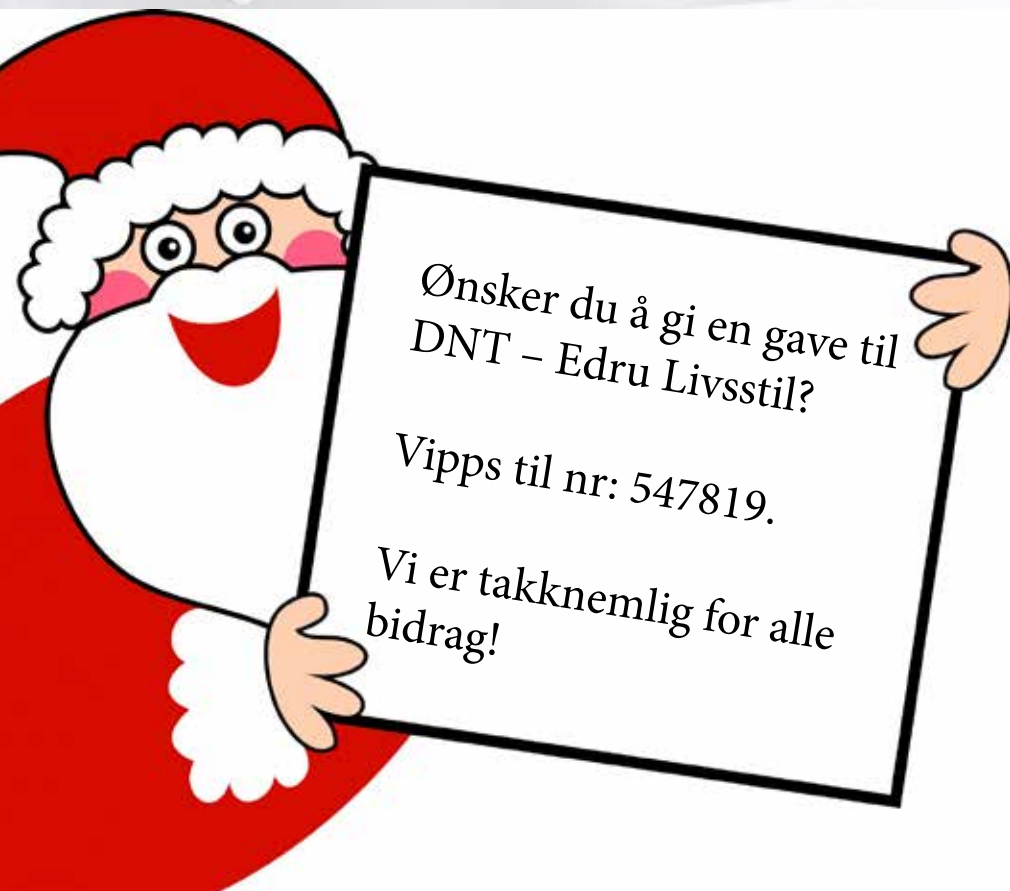
Avholdenhet gir et bærekraftig samfunn

Søndagen var det tid for gruppearbeid. Nyvalgt styreleder Jostein Solbakken holdt innledning om «Avholdenhet gir et bærekraftig samfunn». Det ble gjennomført arbeid i grupper, og hver gruppes drøftinger ble presentert av en representant fra hver gruppe. Styreleder avsluttet økten med en oppmuntrende oppsummering av gruppearbeidet. Dokumentene fra arbeidet ble levert til det nye landsstyret for videre strategiarbeid.

Velkommen til landsmøte på Sørlandet i 2025

De som deltok på landsmøte i Kristiansand i 2015, har nok minner fra et fantastisk landsmøte badet i strålende sørlandssol. Nå har Kristiansand avholdslag bekræftet at de inviterer til landsmøte i Kristiansand i 2025. Laget vil i den anledningen også ta initiativ til å arrangere landsmøtelotteri. Det er bare å begynne å glede seg!

Billedryss fra landsmøte i DNT - Edru Livsstil



Ønsker du å gi en gave til
DNT - Edru Livsstil?

Vipps til nr: 547819.

Vi er takknemlig for alle
bidrag!

