

Edru Livsstil

158. årgang - Nr. 2 - 2019



Organ for DNT - Edru Livsstil



Lege og seniorrådgiver

Fred Rune Rahm om

alkohol

- et rusmiddel i
særstilling

Ny leder for Edru Livsstil Oslo+ • Vårens IUA-løp
Samarbeid med volleyballforbundet
Ny livsfase - nye vaner • Arendalsuka • Vervesommer
Nye verdiambassadører for IUA

Kjære lesere

I år feirer vi organisasjonens 160-årsjubileum.

DNT - Edru Livsstil har en lang og flott historie. Helt fra starten hadde Asbjørn Kloster den grunnleggende gode tanke om at totalt avhold fra alkohol var det beste for oss mennesker. Organisasjonen vokste til de store høyder med over 139 000 medlemmer.

I de senere år har medlemstallet hatt en synkende tendens helt til i fjor, da vi fikk et gledelig oppsving i medlemstallet. Målet for 2018 og 2019, som ble vedtatt på forrige landsmøte, var 800 nye medlemmer, og det ser det ut til at vi klarer frem mot sommeren.

Takk til alle som har tatt utfordringen med å verve nye medlemmer og takk til våre medarbeidere som har organisert det hele. Dette viser at når vi vil så får vi det til.

Skal vi ha en levekraftig organisasjon i fremtiden må vi faktisk holde oppe medlemsvervingen på dette nivået i årene framover.

Når vi feirer 160 år, skal vi feire oss selv og se tilbake på vår historie, takke alle som har stått på for vår organisasjon og la oss inspirere til videre satsing.

Men vi må ikke dvele så lenge ved historien at vi ikke tenker nok på fremtiden. Landsstyret har lagt opp til at vi på landsmøtet skal bruke mye tid sammen på å legge nye planer for medlemsverving og medlemspleie. Vi må rett og slett skape arenaer og opplegg som gjør at våre nye medlemmer trives og finner det givende å være med. Vi skal ikke legge ned nåværende aktivitet som fungerer, vi skal skape noe nytt i tillegg.

I dag er mange opptatt av miljø og sunn livsstil. Dette skulle gi oss økt handlingsrom for vårt arbeid.

Våre prosjekter Idrett Uten Alkohol og Eldre, alkohol og ensomhet har vist seg å treffe godt. Vi må i tillegg utvikle nye arenaer som treffer særlig unge. Utfordringer blant unge i dag er endret om vi ser 40 år tilbake. At dagens unge bruker mindre rusmidler må vi bruke som grunnlag for å gi unge mennesker et godt alternativ til dagens kultur, som på mange områder er preget av rusmiddelbruk. På TV og i sosiale media ser vi nesten ingen måltider eller festlige anledninger uten at det er alkohol i glassene. Et dumt spørsmål: Må man ha rusmidler for å kunne nyte et godt måltid eller oppleve god idrett eller kultur? Svaret er selvsagt nei, men ifølge media synes

det ikke å være enkelt. Vi må derfor skape de gode alternativer.

Vi står foran spennende tider og jeg vil benytte anledningen til å ønske velkommen til landsmøtet på Jæren og til nye og gamle medlemmer. La oss løfte vår organisasjon videre for å gi vår kultur et løft uten bruk av rusmidler.

La meg også benytte anledningen til å takke alle ansatte og tillitsvalgte for de spennende to år vi har lagt bak oss siden forrige landsmøte. Det er utfordrende, men svært givende å se at arbeidet nytter.



Sigmund Kroslid
Leder DNT - Edru Livsstil

Som medlem av DNT - Edru Livsstil får du gode rabatter på overnatting hos alle Scandic-hoteller og avbestilling innen kl. 18:00 samme dag.

**Melder du deg inn i Scandic Friends fordelsprogram får du nivå 2 på ditt medlemskap med en gang.
Det finnes flere fordeler å hente!**



En trivelig opplevelse på en solskinnsdag

Jeg har løpt årets sjette løp i Terrengkarusellen i Kristiansands flotte turterreng Jegersberg i nydelig solskinn, iført t-skjorta fra Idrett Uten Alkohol.

Tekst: Anne-Gerd V. Sunde, karuselldeltaker



To menn er i ferd med å løpe forbi meg - og den ene sier: ingen mening. Jeg sier at han må lese resten også...

- Jeg kjenner deg og vet hva du står for, sier han.

- Har du en annen mening? spør jeg.

- Neida, jeg er helt enig, svarer han.

Den andre mannen sier: - Dere i avholdslaget gjør en flott jobb - stå på!

Jeg kjente ingen av mennene.

En stund senere går en dame med hund forbi meg, smiler og sier hei som om hun kjente meg.

Noen meter etter kom en mann som høyt og tydelig leser

hele budskapet på ryggen min.

- Er du enig? spør jeg.

- Ja, det er jeg - dette var en flott måte å reklamere for en viktig sak på - det må være avholdslaget som står bak.

Jeg svarte bekræftende på det.

- Dere er tøffe og gjør en viktig jobb. Ikke gi dere - stå på! sier mannen.

Damen som gikk foran snur seg og roper at hun også er enig og ønsker oss lykke til med videre arbeid. Jeg kjente heller ikke noen av disse.

Konklusjonen må bli at det er viktig å gjøre oss synlige og vi har kanskje flere sympatisører enn vi er klar over. Jeg syntes det var hyggelige møter med ukjente personer - tydelig at vi nok er lagt mer merke til enn vi er klar over!

Edru Livsstil



Edru Livsstil

Organ for DNT - Edru Livsstil

Utgåve
Nr. 2 2019

Dato
07.06.19

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: 408 01 030

Redaksjonssekretær
Maria J. Zafar
E-post: maria@edru.no
Tlf: 40 80 10 30

Grafisk utforming
Maria J. Zafar
E-post: maria@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
KoRus Sør

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

INNHold

4	Verving og organisasjonsutvikling	16	Eldre, alkohol og ensomhet
6	Ny lokallagsleder i Edru Livsstil Oslo+	18	Alkohol - en helsebelastning
8	Generalsekretær i Actis	20	Ny livsfase, nye vaner
10	Oslo Vegetarfestival	21	Arendalsuka
11	IUAs nye verdiambassadører	22	Landsmøtet
12	IUA-løp våren 2019	23	Klostermedaljer
14	Samarbeid med volleyballforbundet	24	Lokallagsaktivitet
		26	Samarbeidspartnere



4. mai deltok Linda og et frivillig medlem med stand på Frivilligtorg på Festplassen i Bergen.

218
nye medlemmer
hittil i
2019

Sommertanker rundt fremgangsrikt organisasjonsliv

I skrivende stund har vi vervet over 200 nye medlemmer i 2019 - over halvparten av målet som var satt opp per år da verveprosjektet kjørte i gang i 2018. Det er herlig at vi i fjor endelig snudde en nedgående medlemskurve som nå isteden peker oppover mot skyene.

Tekst: Linda Hagewick

Organisasjonen trenger medlemmer for å overleve. Men vi trenger også medlemmer for å gjøre vår stemme hørt og for å utgjøre en forskjell i samfunnet. Jo fler jo bedre – sånn er det bare.

Markedsføreren i meg vil også satse mer på medlemspleie, aktivitetstilbud og organisasjonsutvikling generelt, da alt dette henger tett sammen. Medlemmer som trives og føler seg hjemme vil også i sin tur spre et godt ord om organisasjonen. Vi tenker ofte at markedsføring hører hjemme i bedriftsverden, men den trengs like mye blant

organisasjoner som jobber for menneskerettigheter, politiske partier og for dem som ønsker å fremme et spesielt syn i en sak – altså oss!

Jeg skriver dette fordi de organisasjoner som lykkes best, er de som i størst grad klarer å lese eller vekke både eksisterende og nye medlemmers behov og noen ganger forme seg deretter. Det er viktig at vi vet hvem vi er, hva vi gjør og hva vi står for og å arbeide målrettet med dette. Men det er minst like viktig at de nye medlemmene våre er kommet for å bli og for å hjelpe oss å vise frem verdiene våre. Vi har et godt budskap å spre og det er flott at vi skiller oss ut i mengden!

Vervearbeidet forsetter sterkt i sommer. Verveteamet har noen hektiske måneder fremfor seg og vi gleder oss! Daniel H. Nilsen har flere turer til Stavanger, hvor også jeg deltar en gang. På Fløibanen Opp i Bergen stilte jeg sammen med Idrett Uten Alkohol. Magne Richardsen, sammen med Edru Livsstil Oslo+, gjentok fjorårets suksess på vegetarfestivalen. De skal også arrangere handleturer til Sverige med foredragsinnhold på veien. Rusfri dag 8. juni markeres også i år. Kristine Aarø stiller på Aukradagen og Moldejazz. I tillegg blir det mange standdager på kjøpesentre og torg rundt om i landet for hele verveteamet. Vi håper på å komme med god rapportering etter hvert!

God s^mmer!



Daniel fikk med seg Karl Otto Fredriksen til å verve på 16. mai-fest på bibelskolen i Grimstad.

Kristine Aarø, vår nye organisasjonskonsulent i Midt-Norge, på vervestand i Kristiansund.



Husk vervekampanjen!

Vi gir deg et valgfritt gavekort dersom du verver medlemmer for oss i år! Antall betalende medlemmer du har vervet telles opp etter nyttår, og du belønnes slik:

1 medlem	kr. 100,-
3 medlemmer	kr. 200,-
5 medlemmer	kr. 300,-
10 medlemmer	kr. 1 000,-
15 medlemmer	kr. 2 000,-
30 medlemmer	kr. 4 500
50 medlemmer	kr. 9 500,-

Ny leder for Edru Livsstil Oslo+

Shaugfta Parveen er midt i forberedelsene til årets vegetarfestival i Oslo denne uka, og har reist rundt fra butikk til butikk for å kjøpe inn det som trengs for å få en god stand. – Er det mulig å lage en flyer med vaffeloppskriften på, som vi kan dele ut til de som lar seg imponere av smaken? – Det er viktig at vi kjøper mye saft, det var veldig populært i fjor. Shaugfta ble valgt til leder for Edru Livsstil Oslo+ for et par måneder siden etter å ha sittet ett år i styret. Det er mye å ta tak i og mye å lære.

Tekst: Magne Richardsen **Foto:** Maria J. Zafar

Kan du fortelle litt om deg selv først?

- Først og fremst bør jeg si at navnet mitt uttales Sha -gu- fta. Jeg heter egentlig det, men fikk en gang et feilstavet ID- kort fra Pakistan, og oppdaget det ikke før jeg skulle skaffe pass. Det løste jeg ved å formelt bytte navnet i folkeregisteret. Det var raskere enn å få det endret i Pakistan, der jeg kommer fra, forteller Shaugfta.

- Jeg kom til Norge i desember 1980. Det var spennende. Jeg hadde aldri sett snø før, og var spent på å se det. Det var morsomt og jeg likte det godt. Det er kaldere her enn i Pakistan, men jeg føler meg faktisk bedre i kaldere vær.

Hun forteller om familien, og at det var mannen hennes som flyttet til Norge først og deretter sendte bud på henne. De fikk tre gutter sammen, men er nå skilt. Sønnene er voksne, og to av dem har flyttet hjemmefra.

- Den mellomste sønnen vår er psykisk funksjonshemmet og bor fortsatt hos meg, men han skal snart få egen bolig. Yngstesønnen vår var med på tv-programmet Farmen for noen år siden. Det var han de kalte «Farmen-Ali». Han oppfattes nok som veldig norsk i væremåten og har fått seg en god utdanning.

Shaugfta har bodd på Haugerud i Oslo de siste 12 årene, og

- Jeg liker å sy. Jeg har flere maskiner av god kvalitet og liker å handle inn stoffer og utstyr. Så syr jeg litt pakistanske klær til venninner og andre som er interessert. Og så liker jeg å gå på kino. Jeg og sønnen min liker også å gå turer.

Hvordan kom du i kontakt med DNT - Edru Livsstil?

- Jeg ble vervet på Youngstorget i Oslo i 2017. Det var en som viste tegn til at han ville snakke med meg, og jeg var nysgjerrig. Jeg visste ikke noe om hva DNT - Edru Livsstil var, eller at det i det hele tatt fantes slike organisasjoner i Norge. Men jeg synes generelt sett ikke at det er bra å bruke rusmidler og ville bli med fordi det er en god sak. Jeg liker at noen jobber med dette temaet. Rusmidler skaper mye lidelser, men det er ikke noe jeg har fundert mye over tidligere.

Og så ble du gradvis aktiv?

- Jeg ble ganske raskt oppringt og spurt om å bli med i styret i Oslo, og siden jeg ikke var i fast jobb og hadde tid til overs ville jeg gjerne se hva dette var. Jeg har jobbet i en resepsjon, i en klesbutikk og i kantina på NRK før, men så ble jeg sykemeldt en periode og hadde en usikker situasjon. Nå har jeg igjen fått en sikker inntekt som uføretrygdet. Da har jeg mer mulighet til å bidra.

Shaugfta tror dette blir et godt år, og er full av optimisme for den kommende tiden.

- Jeg har en positiv følelse. Det er mange ting som er i ferd med å ordne seg. I fjor var jeg økonomiansvarlig i styret. Jeg var redd for at det skulle bli mye, men det var en lett overgang og ikke så

mye å gjøre. Men det var vanskeligere enn jeg trodde å komme i gang med arbeidet. Jeg kom aldri skikkelig i gang egentlig. Det er mye å lære, men jeg har tid og interesse, så sant det er noen som har tid til å lære bort. Derfor kunne jeg like godt ta på meg lederansvaret da det ble aktuelt. Tidligere leder bidrar med støtte som styremedlem. Nå representerer jeg i tillegg organisasjonen i det lokale Actis-styret og i paraplyorganisasjonen Internasjonal Helse- og sosialgruppe (IHSG), som jobber med tabutemaer i innvandrermiljø.

Hvordan vil du si at ditt møte med DNT - Edru Livsstil har vært?

- Jeg har et positivt inntrykk. Jeg har ikke vært organisert i

Det er mye å lære, men jeg har tid og interesse, så sant det er noen som har tid til å lære bort. Derfor kunne jeg like godt ta på meg lederansvaret da det ble aktuelt.

har før det bodd både i Oslo sør og sentrum.

- Det var en stor overgang fra Lambertseter til Haugerud. Det er mye mer forsøpling på Haugerud. Overallt så jeg bare søppel. Nå har jeg vent meg til det. I starten skjønte jeg ikke hva som foregikk her. På Lambertseter så jeg aldri at noen spyttet, men på Haugerud skjønte jeg ikke hva som foregikk og tenkte: «hvorfor spytter de så mye?». Jeg husker jeg spurte noen om dette uten å få noe særlig svar. Men nå bor jeg i et nytt borettslag og trives med å bo der. Jeg har tenkt at jeg heller får lage min egen søppelplukkeaksjon og samle inn søppel sammen med den lokale skolen.

Har du tid til hobbyer?

andre organisasjoner tidligere. Jeg har ikke hatt tid. Ganske tidlig representerte jeg laget på Actis-kongressen og ble kjent med de andre organisasjonene som jobber med rus og med folkene bak. Det er et nytt område jeg er blitt kjent med. Og så var jeg med på strategikonferansen. På forhånd visste jeg ikke at det var en landsomfattende organisasjon. Jeg visste jo ikke en gang at etniske nordmenn jobbet mot rus og alkohol. I Pakistan har man det inntrykket at alle folk fra Europa drikker alkohol, kvinner og menn. Det er forbudt med alkohol i Pakistan, selv om det nok finnes svarte markeder og muligheter for dem som vil. Vi har derimot et alvorlig narkotikaproblem, som kom til landet sammen med 2-3 millioner afghanske flyktninger. Vi har flere millioner narkomane og altfor mange håndvåpen.

Nye prosjekter i Oslo-laget

I Oslo og Akershus fortsetter årshjulet som tidligere, men nye aktiviteter står også for tur. Shaugfta er klar for å ta fatt på arbeidet.

Handleturer

- Vi i Oslo og Akershus har startet et arbeid for å nå ut til innvandrermodre. De har stor innflytelse på familien, men de vet ikke mye om norsk ruskultur og har vanskelig for å veilede barna sine. Vi planlegger å organisere bussturer til Sverige for å handle inn billig mat. Det pleier å være populært. Så tar vi en times stopp på veien med foredrag og samtale om rusrelaterte temaer. Vi får se om det blir noe å videreføre, sier hun.

- Vi mødre må engasjere oss i våre ungdommer. Den opplæringen får man ingen steder. Innvandrermodre lærer bort at man ikke skal drikke alkohol, men gir ingen god forklaring - «fordi Allah sier det», eller «da kommer du til helvete». Men det er jo så mange gode grunner til å ikke bruke rus. Det mangler opplysning, vi må vekkes. Det samme gjelder for eksempel et tema som sex utenfor ekteskap. Vi må formidle bedre. Mange følger ikke med på norsk TV og radio. Folk oppfordres derimot til å se på den religiøse tv-kanalen fra Pakistan.

Fredagsvolley

- Snart skal vi også involvere oss som foreldrevakter på fredagskveldene i et samarbeidsprosjekt mellom Idrett Uten Alkohol og Norges Volleyballforbund og deres medlemsklubb Vestli I.L. Volleyball, som hører til Stovner bydel. Hver fredag kveld i skoleåret skal laget prøve å stille som kaféverter i pausene for å bidra til å skape et inkluderende fellesskap med mestringsfølelse og god voksenkontakt. Spesielt er det et mål å få flere jenter med flerkulturell bakgrunn til å delta. Derfor håper vi spesielt å få foreldre og frivillige med innvandrerbakgrunn til å stille som kaféverter.

Initiativtaker

Selv har Shaugfta rukket å ta flere initiativ for å ta tak i eget lokalmiljø.

- Jeg tok kontakt med frivillighetssentralen fordi jeg hadde lyst til å starte et sted for ungdom i Groruddalen som ikke har gode fritidstilbud. På kveldene går de rundt, henger uvirksomme på t-banestasjonen eller annet. Det er ikke bra. Det bør satses på aktiviteter, så ungdommen er engasjert og har et sted å gå. Barna er blitt store og jeg tenkte at jeg har tid. Men det ble ikke noe av det for min del, for det var noen andre som tok seg av dette arbeidet, fikk jeg vite. Jeg ringte også noen skoler for å være en type rådgiver, men det var de heller ikke interessert i.

Så nå har du i alle fall en kanal for ditt engasjement?

- Ja. Jeg har lett for å undervurdere meg selv, sier Shaugfta, - men jeg tror nok at jeg kan bringe med meg noe nytt inn i denne organisasjonen.



A portrait of Pernille Huseby, a woman with shoulder-length brown hair, wearing a blue blazer over a white top. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a textured, light-colored wall.

Et år med ommøblering

Pernille Huseby har vært generalsekretær i paraplyorganisasjonen Actis det siste året. Først som fungerende, og fra desember 2018 som fast ansatt. Hun er mye å se i media der hun taler organisasjonene på rusfeltet sin sak.

Tekst: Magne Richardsen **Foto:** Lene Neverdal/Actis

Rusområdet er fylt med mange viktige spørsmål som betyr mye for hele befolkningen og organisasjoner som jobber politisk, og det å gjøre noe for å endre samfunnet, har alltid tiltrukket meg, sier Huseby.

Hun begynte i Actis allerede i august 2014 som leder for fagavdelingen. Da hadde hun jobbet som journalist lenge, senest som politisk redaktør i Nationen. I mai 2018, da Per Gunnar Dahl sluttet som generalsekretær, ble Huseby konstituert og fikk stillingen fast da den ble utlyst i desember.

– Når situasjonen ble som den ble, var jeg glad for å få jobben permanent. Det er egentlig litt bra ha prøvd jobben, for da vet man mer hva den går i. Å være frontfigur utad er nytt, og jeg vet at det kan være litt ubehagelig. Men jeg har ikke blitt skremt så langt. Hvis det er på dette nivået som det er nå er det bare hyggelig å være sjef

for Actis.

Hva var det som trakk deg til Actis i utgangspunktet?

– Jeg hadde jobbet som journalist i avis lenge, senest som politisk redaktør i Nationen. Organisasjoner som jobber politisk, og det å gjøre noe for å endre samfunnet, har alltid tiltrukket meg. Jeg så etter organisasjoner jeg kunne stå bak. Rusområdet er fylt med mange viktige spørsmål som betyr mye for hele befolkningen. Jeg ønsket meg til Actis fordi det var en spennende og godt drevet organisasjon, som jeg tenkte gjorde en viktig jobb. Først var jeg spesielt opptatt av barn og unge som en spesielt sårbar gruppe, og var opptatt hva vi kan gjøre for dem. Jo lenger jeg har jobbet her, jo mer ser jeg hvor viktig det perspektivet er: de vi ser i fengsel og i tungt rusmisbruk har ofte det til felles at det har gått galt helt fra starten av, forteller hun.

– Det å sørge for at folk lykkes i foreldreskapet sitt er nøkkelen til å

forebygge både små og langvarige, større problemer. Kunnskapen vi sitter med i organisasjonene og på rusfeltet henger veldig sammen.

Huseby er mor til to barn på 8 og 11 år, gift med en trønder og spiller fløyte i Stabekk Janitsjarorkester.

– Som barneforeldre er man jo med på mye skoleaktiviteter som handler om barna. Men jeg tror også det er kjempeviktig å ha en hobby hvor man kan treffe folk fra et helt annet miljø og gjøre noe helt annet enn jobb. Jeg gikk jo på musikklinja og hadde store ambisjoner. De la jeg på hylla, men fløyta har jeg beholdt og nå på 17. mai skal jeg til og med dirigere skolekorps. Det blir gøy.

Hvordan er det å nå være generalsekretær i Actis?

– Det er gøy. Innimellom får vi jo til gode resultater, senest da oljefondet bestemte seg for å trekke seg ut av cannabisindustrien. Som tidligere

leder for fagavdelingen har jeg sett at vi gjennom å jobbe lange løp, får til mye. Det å få politisk gjennomslag er veldig motiverende, og gøy å få lov til å lede arbeidet med.

Huseby trekker fram små og store saker som Actis har lyktes med politisk både over tid og det siste året.

Eget krisesenter for kvinner som ruser seg

– Vi har enkeltsaker som er små i omfang, men viktige. For eksempel krisesenter for kvinner som ruser seg. Det er den gruppa som oftest avvises på krisesentre, for å beskytte de andre sårbare gruppene der. Så det å få på plass et eget tilbud til denne gruppa er noe vi har jobbet med sammen med Rusmisbrukernes interesseorganisasjon (RIO). Det er det som er bra med å være en paraply. At enkeltorganisasjoner kan komme til oss med saker som de vil ha mer drahjelp på. I denne saken ligger det nå et forslag i Stortinget.

Taxfreesalget bør legges ned eller overtas av Vinmonopolet

– Taxfreesalget håper vi å få landet på riktig måte, men det gjenstår å se. Actis ønsker primært å legge ned hele salget, men kompromissforslaget er å la Vinmonopolet ta over alkoholsalget på flyplassene. Vi ser at taxfreesalget gjør at stadig større andel av alkoholsalget skjer utenfor monopolordningen, noe som på sikt kan true hele ordningen. Derfor jobber vi for at Vinmonopolet får overta alkoholsalget.

En egen alkoholstrategi

Norge har overfor Verdens helseorganisasjon (WHO) forpliktet seg til å redusere «skadelig bruk av alkohol» med 10 % innen 2025. KrF foreslo i fjor høst at det derfor blant annet burde lages en egen alkoholstrategi for å få til dette. Mot stemmene til de to andre partiene de nå er i regjering med, Høyre og FrP.

– En egen alkoholstrategi er noe vi har ønsket oss i mange år. Det er nå tatt inn i regjeringsplattformen, men vi fortsetter å presse på det, så den fylles med det innholdet vi håper skal ligge der. Det var en stor seier at vi høsten 2018 fikk flertall for en alkoholstrategi, men så ser vi at det må følges opp hele veien. Det som var gøy fra valget 2017 var at KrF satt på vippen og slik kunne vi få til mye god ruspolitikk.

Enten ved samarbeid med regjeringen, og andre ganger med opposisjonen. Der har de hatt en bra posisjon, og vi har et godt forhold til KrF.

Men Huseby ser at det koster å sitte i regjering:

– Vi var litt skuffet over Granevold-forhandlingene. Det var en mulighet til å få gjennomslag for alkoholpolitikken på mange områder, men det vi fikk var ikke innstramminger. De har tvert imot måttet selge ut litt av alkoholpolitikken for å få til andre ting. Det de fikk flertall for var et eget «fritidskort for barn og unge». Det er også en seier for oss. Det å hindre utenforskap ved at barn og unge skal få tilbud om gratis fritidsaktiviteter, er en vei å forebygge det å starte med rus. Men de vi fortsatt ser i alkoholpolitikken, er en gradvis liberalisering.

Liker du det politiske arbeidet?

– Ja, jeg vil si det. Det er veldig givende og det har vært ekstra gøy i denne perioden når vi med KrF på vippen har hatt mulighet til å søke flertall på begge sider. Jeg liker å gjøre de politiske analysene og se hvordan vi skal gå fram for å få gjennomslag. Det er gøy å se hva vi kan få til når organisasjonene trekker til sammen.

Huseby trives også med personalledelse.

– Jeg synes det er gøy å jobbe som leder. Det er ikke det at jeg vil bestemme, sier hun med et smil, men å få vår gode stab til å få fram det beste i seg selv. Det er viktig å få til et bra lag. Jeg hadde personalledelse som redaktør også. Det siste året har vi har fått inn flere nye medarbeidere, både på grunn av stillingsbytter og at noen har gått av med pensjon.

Tida framover

– Dette året har vært litt ommøblering, sier Huseby.

– Både av mennesker og hus. Kontorlokalene er nærmest totalrenovert både på innsiden og utsiden det siste året. Men nå er vi klare for et nytt år med full oppmerksomhet på det vi skal gjøre. Til høsten er det viktig å påvirke lokalvalget og jobbe med de ruspolitiske handlingsplanene. Så er det statsbudsjettet i oktober. Og vi starter arbeidet med å forberede kongressen i Actis, hvor politikken legges for de neste to årene.

Actis startet som Avholdsfolkets Landsråd. Hva tenker du om

avholdsorganisasjonenes rolle i Actis nå?

– Actis var en paraply som man ønsket skulle fange breiere. Engasjementet i paraplyen vektlegger fortsatt alkoholspørsmål tungt, når man ser på ressursbruk i organisasjonen. Vi prater mye om alkohol som et samfunnsproblem. Istyret er organisasjonene som tradisjonelt er opptatt av alkoholproblemet godt representert. Også de tradisjonelle avholdsorganisasjonene har vært med på tanken om at Actis er en bred paraply som ikke skal ha totalavhold som budskap, forklarer hun.

– I narkotikadebatten blir vi av enkelte forsøkt plassert som en avholdsorganisasjon, fordi det da ikke skal være verdt å lytte til oss - for da vet vi jo ingenting om bruk av rusmidler. Det er jo litt påfallende. Men ellers opplever jeg sjelden at det blir brukt mot oss. Jeg opplever at det er økende forståelse og respekt i samfunnet for det å ikke bruke rusmidler.

Er du avholds selv? Hva slags forhold har du til avholdssak?

– Nei, jeg er ikke avholds og har ikke noe bakgrunn i bevegelsen. Jeg er fra en familie som nesten ikke drikker, så det har ikke vært noe tema. Jeg har vært med på mange intervju til stillinger her der kandidatene forteller om folk i egen familie som har et problem, og slik er det jo statistisk sett. Men jeg har altså ikke en slik driver for mitt engasjement. Jeg tenker at på samme måte som man skal kunne mene noe om narkotika uten å ha prøvd det, så skal man kunne forstå å kjempe for et standpunkt helt uavhengig av at man har erfart det på kroppen. Å kjempe for en solidarisk ruspolitikk er et verdistandpunkt som handler om hvordan man skal legge til rette for gode liv.

Hva er din rus i hverdagen?

– Jeg har mange gleder i hverdagen med kolleger og familie. Men spenningen i hverdagen består i å sykle til jobben. Jeg er en el-syklist – en juksesyklist, men det er bedre enn å ikke sykle i det hele tatt. Syklingen er ofte et kick i hverdagen - hvor jeg kjenner at jeg lever. Innover mot Oslo langs Oslofjorden på morgenen, fint vær, sjøluft, og så kommer kaffelukka sivende fra kaffemottaket til Ali- kaffe. Åh! Da er det herlig. Da gleder man seg til å komme på jobb, trykke på kaffeautomaten og starte på meningsfulle oppgaver.

Oslo Vegetarfestival

Lørdag 25. mai ble vi møtt av lange køer av folk som var ivrige etter å komme seg inn på festivalområdet. Luften var regnvåt, men solen begynte akkurat å komme frem mellom skyene da klokken slo 11 og dørene til festivalen åpnet.

Tekst og foto: Linda Hagewick

Organisasjonskonsulent Magne Richardsen og Edru Livsstil Oslo+ sin nye leder, Shaugfta Parveen, hadde laget vegansk vaffelrøre til langt ut på natten, og det smakte derfor ekstra godt med kaffen som ble delt ut til festivaldeltakerne

og utstillerne. DNT - Edru Livsstil stilte med et stort telt med fargerike dekorasjoner. Vi ville bli sett - og det ble vi!

De to dagene i Oslo var fylt med gode, dype og lange samtaler om avholdssaken og alkoholen og rusens påvirkning på samfunnet. 23 nye medlemmer ble ønsket velkommen til organisasjonen, og mange hadde en meget engasjert innstilling. Ca. 40 liter vaffelrøre ble stekt, og det var mange som i år, så vel som i fjor, forundret seg over hvor godt våre kjøttfrie og alkoholfrie vafler smakte! Dessuten fikk teksten «alkoholfrie vafler» mye oppmerksomhet da de fleste aldri har hørt om noe slikt tidligere. Vi må spille på det vi kan, sa vi! Humoren ble tatt godt imot og vårt budskap likeså. Alt i alt to vellykkede dager på stand. Stor applaus til Magne og Shaugfta som jobbet steinhardt for å gjøre det mulig!



Linda Hagewick, Shaugfta Parveen og Magne Richardsen.



Frivillige fra Edru Livsstil Oslo+ var også med på stand.



Shaugfta sto for mye av vaffelsteking, til stor glede for festivalgjestene.



Nye verdiambassadører for IUA

IUA har for 2019 inngått avtaler med fire nye verdiambassadører. De fire pekte seg ut blant mange unge, talentfulle toppidrettsutøvere som har tatt kontakt med oss fordi de ønsker å framsnakke den alkoholfrie idretten i sine respektive treningsmiljø og i mediene. Til gjengjeld skal IUA hjelpe dem så godt som mulig på veien til toppen.

Tekst: Åsmund Kleivenes



Silje Opseth er 19 år, kommer fra Hønefoss og studerer psykologi på høgsolen på Lillehammer. Hun beskrives som målrettet, sta og hardtarbeidende, noe som sikret henne deltakelse i OL i fjor og VM i år. Da hun dro hjem fra Seefeld i vinter, kunne hun putte en bronsemedalje i laghopp i kofferten. Den henger nå sammen med bl.a. en gullmedalje i NM liten bakke fra 2017. Hun er også blant de 15 som kan gå på nettet og printe ut diplom for IUAs 12. plass i Holmenkollstafetten 2019.



Markus Sebastian Bruvik er 18 år og kommer fra bydelen Åsane i Bergen. Han har drevet med styrkeløft i bare to år, men har allerede pådratt seg tre norgesmestertitler. Han sitter på norgesrekordene i både knebøy, markløft og sammenlagt, og man kan ikke annet enn å bøye seg i støvet over en kar på 66 kilo som løfter 210 kilo i knebøy. Sebastians trener i Bergen Styrkeløftklubb sier det unike talentet kan nå så langt han vil, og Sebastian vil bli verdensmester. Intet mindre.



Toralv Opsal, 21, er fra Ørsta og har mangekamp som hovedgrein. Han bor og studerer i Oslo, men har valgt å holde fast ved klubben sin, Dimna IL. I 2015 tok Toralv gull i tikamp i nordisk juniormesterskap, og samme år sikret han seg en femteplass i VM U18. Året etter fikk han samme plassering i VM U20. I 2017 satte han pers på 400m hekk med 52.90 i nordisk mesterskap, noe som ble belønnet med sølvmedalje. Hovedmålet for 2019, er EM U23 i Gävle.



Sigurd Aarhun, 20, kommer fra Mo i Rana og går langrenn for Åga IL og Polarsirkelen ski. Han går sitt fjerde og siste år på VGS idrettsfag, og ligger nå på 700 treningstimer i året. Sigurd går mot sin siste sesong som juniorløper, men ønsker å bli boende på hjemstedet så lenge som mulig for å kunne gi noe tilbake til lokalmiljøet. Mens han jobber målrettet mot verdenseliten, er han derfor hjelpetrener i skiklubben og fast instruktør på Helgeland sommerskiskole. Han ønsker å bruke sin posisjon til å formidle sunne holdninger og gode verdier til yngre løpere. I 2018 gikk Sigurd inn til en femteplass på 7,5 km fri i NNM, en sjuendeplass i 20 km klassisk og en andreplass i lagsprint friteknikk.

Vi ønsker de fire velkommen på laget! I 2019 fortsetter vi også samarbeidet vårt med følgende verdiambassadører: Lars Granberg - terrengsykling, Marthe Katrine Myhre - langdistanseløp, Martin Roe - mangekamp, Sven Martin Skagestad - kule og diskos, Sigurd Tveit - 400 og 800 meter.

Slipp løperne fri – det er vår!

"Vårens vakreste eventyr" blir det kalt, og vakkert er det når 50 000 løpeglade mennesker legger beslag på halve Oslo en lørdag ettermiddag i mai. Enda vakrere blir det når 15 av dem løper i IUA-trøye, men vakrest er nok Bergen i vårsol med sju IUA-ambassadører med høy puls langs landeveien. Et av Idrett Uten Alkohols mål for året er at treningstøyet vårt skal brukes av enda flere ambassadører på enda flere løp, og mai har vært en god måned.

Tekst: Åsmund Kleivenes

Foto: Maria J. Zafar, Linda Hagewick og Hilde Rivera



Holmenkollstafetten

Idrett Uten Alkohol har stilt lag på Holmenkollstafetten sju år på rad, og i 2016 og 2018 hadde vi sølv- og bronsemedaljer med oss hjem i bagasjen. I år fikk vi ikke med oss nok toppidrettsutøvere, men et lag satt sammen av VM-deltakere og spreke mosjonister tok likevel en sterk 12. plass i klassen for ideelle organisasjoner. To av løperne våre vekslet inn til klassens 3. beste tid på sine respektive etapper, men størst innsats la Helge Brekke (77) ned. På sin 55. holmenkollstafett trosset han astmaanfall og matforgiftning, ga alt han hadde og besvimte rett etter veksling. En legesjekk seinere var han på plass på banketten.



uten alkohol



Fløibanen Opp

Med en gjennomsnittlig stigning på 40 %, er Fløibanen Opp et motbakkeløp av de sjeldne. Det er også en styrkeprøve man ikke ønsker å gjennomføre hver dag, men som en av IUA-ambassadørene uttrykte det: "Når man først har sjansen til å løpe opp traseen til verdens vakreste kabelbane, må man bare gripe den". Totalt seks IUA-ambassadører stilte til start, hvorav fire for Team Idrett Uten Alkohol. Vinneren av dameklassen, Eli Anne Dvergsdal, er også IUA-ambassadør, men måtte løpe for klubben sin i klubbdrakt.

Dette var andre gang løpet ble arrangert, og første gang vi sto på stand, og både arrangøren og vi lærte at neste år må vi ha standen vår i målområdet. Det var der publikum var. Nede ved start var vi omringet av spente og fokuserte løpere som hadde andre prioriteringer enn standkonkurranser og medlemskap.



Åsaneløpet

Vår samarbeidspartner I.L. Norna-Salhus er blant landets fremste friidrettsklubber, og i avtalen vår inngår bl.a. at vi skal være sterkt profilert på flere av arrangementene deres. 19. mai stilte undertegnede, seks ambassadører og tre barn til start på Åsaneløpet utenfor Bergen sentrum. De minste bekymret seg neppe for væskeinntaket de 100 meterne de løp i sola, men for oss som løp 5 eller 21,1 km ble varmen merkbar. Drikkestasjonene langs halvmaratonløypa var utstyrt med vannbøtter og svamper, noe som nok berget flere fra å møte veggen.



Samarbeid med Volleyballforbundet

Idrett Uten Alkohol tok i høst initiativet til samtaler med Norges Volleyballforbund om et rusfritt fredagstilbud for ungdom, med utgangspunkt i verdens største idrett – volleyball. Under cupfinalehelga i januar ble det opprettet kontakt med tre klubber som ville være med på et pilotprosjekt, og i høst starter vi opp i Stavanger, Volda og Oslo.

Tekst: Åsmund Kleivenes

I følge Ungdata har 93 % av alle barn og unge vært innom organisert idrett i løpet av oppveksten. Omtrent halvparten av alle norske ungdomsskoleelever trener i en klubb eller et lag minst én gang i uka, og 38 % trener tre eller flere ganger hver uke. Mange tenåringer finner seg imidlertid ikke helt til rette verken i den organiserte idretten eller i

kulturlivet, og faller dermed fort utenfor det organiserte fritidstilbudet i Norge. Vi vet også at mange barn og unge kommer fra familier som ikke har råd til høye medlemskontingenter og dyrt utstyr, og vi vet at en del jenter ikke får lov til å delta i idretter med høy grad av fysisk kontakt.

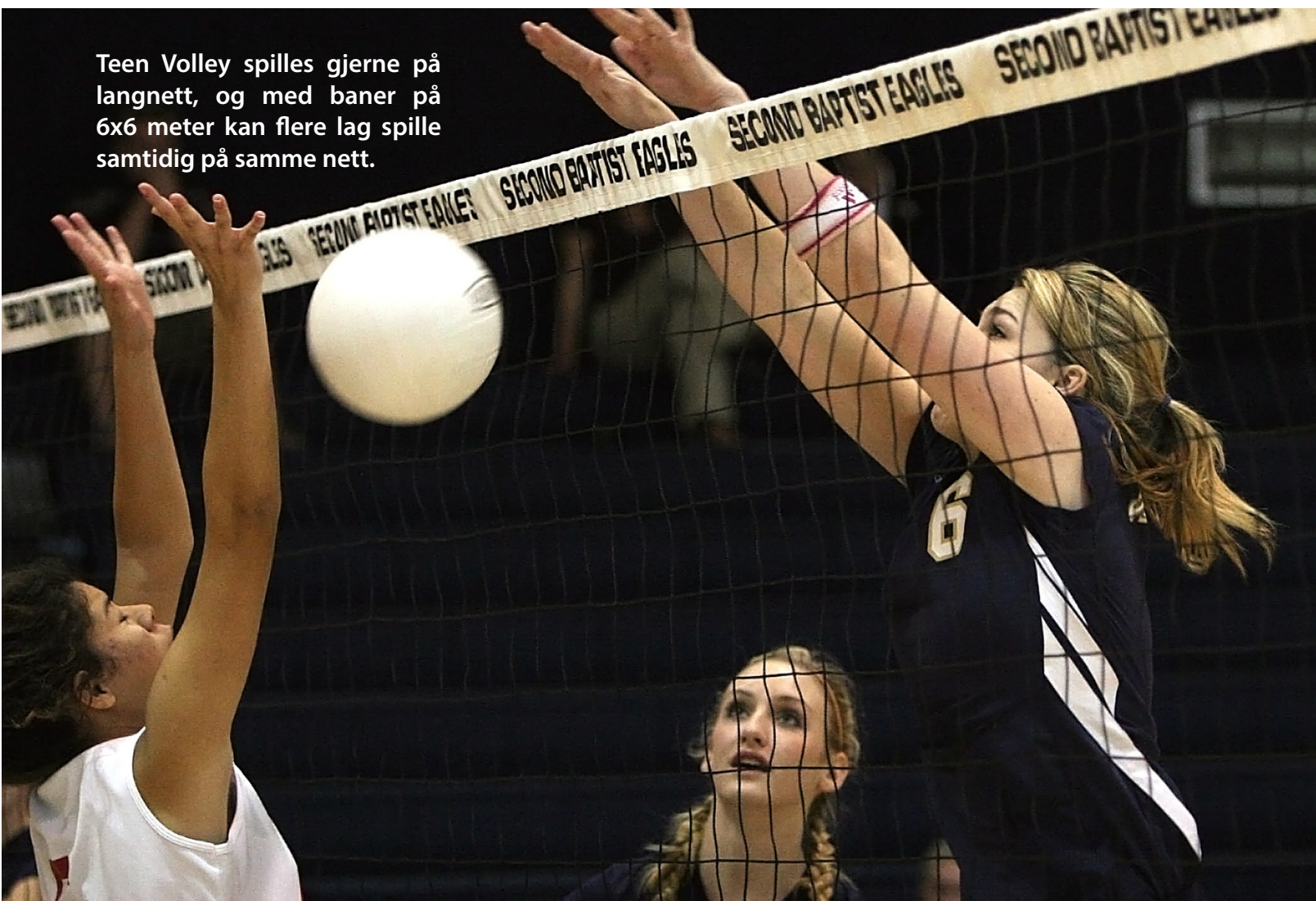
Dette er ungdom både IUA, Volleyballforbundet og de tre pilotklubbene ønsker å nå, og sammen har vi kommet fram til et konsept som tar

utgangspunkt i NVBFs lavterskelvariant "Teen Volley" og IUAs holdningsskapende verdiarbeid.

Mestring og inkludering

Teen Volley kan beskrives som uhøytidelig lagidrett hvor mestringsfølelsen står i sentrum, men hvor ungdommene samtidig får utviklet motoriske ferdigheter, spenst, styrke, reaksjonsevne og evne til samspill. Deltakerne deles inn etter nivå (1–4),

Teen Volley spilles gjerne på langnett, og med baner på 6x6 meter kan flere lag spille samtidig på samme nett.



det spilles på små baner, og regler og lagstørrelse varierer med nivåene. Slik får alle møte jevnbyrdig motstand, og alle kan delta i én og samme turnering. NVBF har selvsagt et ønske om at Teen Volley skal kunne rekruttere nye ordinære spillere til det som med sine én milliard utøvere er den største idretten på verdensbasis.

Idrett Uten Alkohols agenda er å gi tenåringene et trygt, inkluderende, utviklende og alkoholfritt aktivitetstilbud på fredagskveldene, hvor vi får dyrket grunntanken om at idrett og alkohol ikke hører sammen. Vi vil selv være til stede når de enkelte klubbene starter opp aktivitetstilbudet, og tidlig i semesteret vil vi besøke aktivitetene med vårt Kahoot-baserte foredrag om idrett, trening og alkohol. Ut over det vil vi være synlig til stede på treningstøy, strandflagg, arenareklame og i sosiale medier.

Altfor mange faller utenfor idretten på grunn av høye utstyrskostnader og medlemsavgifter. Volleyball er utstyrmessig en rimelig idrett å drive med, og til Teen Volley trengs bare vanlig gymtøy. For likevel å skape den gode lagfølelsen, vil alle deltakerne få ei volleyballtrøye med IUAs og den aktuelle klubbens logoer på, samt logoer til eventuelle lokale støttespillere.

Voksenkontakt

Deltakelsen skal være gratis, slik at ingen holdes utenfor av økonomiske årsaker. Dette gjelder også matserveringen, som vil foregå som et fellesmåltid etter endt trening. Det sosiale fellesskapet rundt et måltid er noe mange ungdommer i dag ikke har noe forhold til, og vi ønsker å tilby en samlende og trygg arena for mobilfri prat og mat i avslappede rammer. NVBF har allerede lagt seg på ei god og tydelig linje hva gjelder servering på sine arrangementer: brus og pølse må vike for næringsrik treningsmat og sunn drikke.

Som kaféverter på fredagskveldene vil vi engasjere foreldre, besteforeldre, onkler og tanter, i tillegg til frivillige fra klubbene, IUAs og DNT – Edru Livsstils rekker. Dermed opplever ungdommene at deres nærmeste voksne bryr seg, vi sikrer at det blir servert god, sunn og hjemmelaget mat, og vi lar trenerne konsentrere seg om å være trenere og ledere og vakter kan skjøtte sine oppgaver slik de skal.

Ungdommene vil også få tilbud om å delta på MVBFs trener- og lederkurs, og det vil bli lagt opp til regionale og nasjonale turneringer.

Oppvekstmiljø

De tre klubbene som nå blir pilotprosjekter for dette tilbudet før vi gjør det landsomfattende fra høsten 2020, er Vestli I.L. Volleyball i Oslo, Hinna Volleyball i Stavanger og KFUM Volda. Klubbene representerer ulike utfordringer og muligheter, og erfaringene de vil gjøre seg i prosjektperioden vil ha god overføringsverdi til resten av landet.

Vestli I.L. Volleyball hører hjemme i en bydel som i økende grad sliter med ungdomskriminalitet. Blant bydelens 30 000 innbyggere strever mange med utenforskap og trangbodhet, noe som stadig gir seg utslag i negativt ladede avisoverskrifter om vold og rus. Vi tror at flere trygge tilholdssteder, mestringsfølelse, god voksenkontakt og inkluderende fellesskap kan gi triveligere overskrifter.

Hinna har med sine 22 000 innbyggere i mange år vært regnet for å være blant Stavangers rolige bydel. Det siste halvåret av 2017 endret imidlertid situasjonen seg dramatisk. Det ble rapportert om ungdom helt ned i 13-årsalderen som var involvert i rusmisbruk, tyveri, trusler og voldsbruk, og natteravnere meldte om uroligheter og rus i forbindelse med større arrangement på en av ungdomsklubbene. Hinna Volleyball vil bidra til et trygt og inkluderende lokalmiljø, og de ønsker spesielt å knytte til seg ei gruppe filippinsk ungdom som har vært inntatt av treningene, men som vegrer seg mot å delta i organisert idrett.

I Volda finnes det i dag ingen ungdomsklubb. Om man da ikke føler seg god nok til å drive med konkurranseidrett, og heller ikke vil synges i Ten Sing, er



Leder i KFUM Volda, Rune Aarflot, mottok nylig 7000 kroner fra Volda Inner Wheel til fredagsprosjektet. Foto: Privat

ikke mulighetene til å delta i organisert fritidsaktivitet særlig store. Ifølge Ungdata 2017 er bare 35 % av Voldas tenåringer fornøyde med hjemstedets møteplasser for ungdom, mens landsgjennomsnittet er 50 %. I nabobygda Ørsta – 10 kilometer unna – oppgir 40 % av ungdommene at de er ute med venner i fritida, mens bare 22 % av Volda-ungdommen oppgir det samme. Volda topper også statistikken når det gjelder ensomhet. 23 % av kommunens ungdommer oppgir at de er mye plaget med ensomhet, mot 19 % av norsk ungdom for øvrig. 10 % av Volda-ungdommen sier de blir mobbet – dobbelt så mange som i Ørsta.

Sammen med de tre klubbene ønsker vi å få tak i ungdommene som gjemmer seg i statistikken. Alle klubbene har godt utdannede trenere i sine rekker, og selve volleyballinstruksjonen vil bli tatt hånd om av dem. Helsedirektoratet belønnet IUAs prosjektbeskrivelse med en økning i årets tilskudd, men vi har fortsatt et stykke å gå før prosjektet er fullfinansiert. I tillegg trenger vi frivillige som vil engasjere seg, veldig gjerne rekruttert fra IUAs og våre lokallags egne rekker.

Prosjektets hovedmål:

- Å gi helseopplysninger til eldre, pårørende og helsepersonell
- Få gjennomslag for styrking av eldrepolitikken i kommunene

Prosjektmidler er tildelt av Helsedirektoratet.

Prosjektet Eldre, alkohol og ensomhet: Fortsatt stort engasjement

Prosjektleder mottar mange henvendelser med ønske om å få presentert prosjektet i ulike fora, og flere nye samarbeidspartnere er inkludert i prosjektperioden 2018-2019. Prosjektleder har også deltatt på flere samarbeidsmøter med kommuner, organisasjoner og institusjoner, noe som har resultert i nye oppdrag.

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

Det er fortsatt viktig å bryte ned tabuer knyttet til eldre og alkohol, ikke minst med tanke på stigmatisering og skam. Gjennom presentasjoner og foredrag har prosjektleder rettet oppmerksomhet mot atferdsendring og holdningsendring både blant helsepersonell, eldre, pårørende og politikere. Målet er å bidra til å få ut informasjon til den godt voksne befolkningen om helsekonsekvenser av alkohol- og medisinbruk.

Gjennom den prosjektperioden som ligger bak oss, har vi satt et enda bredere søkelys på temaet og i enda større grad involvert pårørendeperspektivet.

Deltakelse ved konferanser og kongresser, hvor prosjektleder har fått anledning til å presentere prosjektet, har bidratt til nye

samarbeidsprosjekter.

Likewise har presseoppslag vist at befolkningen generelt har et behov for mer informasjon. Det kan i denne sammenheng nevnes at prosjektleder presenterte en artikkel samt annonse for prosjektet i Dagbladet-vedlegget «Livet som senior», 5. mars 2019. Mediaplanet foretok i denne sammenheng en kampanjeanalyse. De påpeker at innholdet falt i smak hos leserne og hadde truffet riktig målgruppe. 82 personer hadde engasjert seg i innlegget (artikkelen) på Facebook, enten ved å like, kommentere eller dele. Statistikken viste at den desidert største andelen av leserne var kvinner (80,1 %) og at lesernes geografiske plassering var rimelig godt spredt over hele Norge, men at de aller fleste befant seg i Sør-Norge.

Høsten 2018 deltok prosjektleder ved høringen av Stortingsmelding 15, «Leve hele livet», en kvalitetsreform for eldre.

Samarbeidet med HVL, Høgskolen på Vestlandet, Institutt for sykepleiefag fortsetter, og våren 2019 er det satt opp undervisning for sykepleierstudentene.

Likewise har VID, Vitenskapelig høgskole på Vestlandet/HDS, sendt en ny invitasjon til undervisning ved tverrfaglig videreutdanning for helsepersonell. Avtale er inngått for siste halvår av 2019.

Prosjektleder har fortsatt sitt samarbeid med Trasoppklinikken i Oslo, og psykiater Hiep Tran stiller mer enn gjerne opp med gode faglige foredrag og ny forskning innen fagfeltet.

AOF (Arbeidernes Opplysningsforbund) har på nytt tatt kontakt i 2019, og undervisning ved videreutdanning for helsefagarbeidere innen geriatri og psykisk helse vil som tidligere få tilbud om



I Dagbladets vedlegg "Livet som senior" 5. mars presenterte vi en artikkel som fikk svært god respons. Denne kan du lese på side 14.



Foredrag om "ny livsfase - nye vaner" på Rådhuset i Kristiansand i mars. Foto: Silje Marie Martinsen

undervisning.

Vi opprettet kontakt med Veiviserprosjektet/ Likemannsarbeid ved Stavanger Unniversitetssykehus i desember 2018. Samarbeidet vil fortsette.

Samarbeid er også opprettet med Ahus, Akershus Universitetssykehus i 2018, og videreføres i 2019 med felles konferanser. Det kan nevnes at vi sammen arrangerte en konferanse 5. mars 2019, med tema «Ny livsfase – nye vaner?». Dette førte i etterkant til at Ullensaker kommune, ved leder av Frivillighetssentralen i kommunen, ønsket en tilsvarende konferansedag i Ullensaker. Dette er nå planlagt til 10. oktober 2019, på «Verdensdagen for psykisk helse».

Likewise har prosjektleder fått et tett og godt samarbeid med NKS, Norske Kvinners Sanitetsforening. I mars i år ble prosjektet presentert på en stor konferanse i regi av sanitetskvinnene på Tynset, Savalen. Dette har igjen ført til et samarbeid om en konferanse på Stiklestad Nasjonale Kultursenter 22. oktober 2019. Her er det DNT - Edru Livsstil og elleve av sanitetskvinnenes lokallag som står som medarrangører.

Samarbeid er også inngått med tre av NKS Veiledningssentre for pårørende innen rus og psykisk helse, dette er i regionene øst-, sør- og midt-Norge. Veiledningssentrene bidrar med foredrag og meget god informasjon om sitt arbeid blant pårørende.

Prosjektleder har også presentert prosjektet for pensjonistlaget i Osterøy kommune denne våren, og her var også DNT - Edru Livsstil sitt lokallag pådriver og lokallaget åpnet for en unik mulighet til å rekke ut til pensjonistene. Det var meget godt fremmøte, hvor også ordfører, ledere fra ulike politiske partier og representant fra elderrådet deltok.

I august 2019 vil prosjektleder møte helse- og omsorgstjenestene i Osterøy kommune. Undervisning og erfaringsdeling står på agendaen.

Så må også Kristiansand Avholdslag berømmes for et sterkt engasjement for å sette prosjektet på agendaen, sammen med flere loallag i nærområdet. Prosjektleder har holdt foredrag for helsepersonell, politikere og ulike organisasjoner på det gamle, ærverdige Rådhuset i Kristiansand kommune. Det har også vært presentasjon for lokallagene på Totalen.

Prosjektleder er også invitert til å holde et foredrag for pensjonistene i Kristiansand kommune 29. mai i år, da på deres årlige seniorkonferanse. Tema er da «alkohol og legemidler».

Prosjektleder har også hatt som mål å få kommunenes egne rusteam med på ulike arrangement i vår regi, og dette har vi lyktes med.

Gledelig er det også at vi har fått et nært samarbeid med AA (Anonyme Alkoholikere) via deres servicekontor sentralt i Oslo. De vil delta med aktiv tilstedeværelse og sofadialog med prosjektleder ved flere av de kommende konferanser.

Jeg vil rose alle våre samarbeidspartnere - foredragsholdere stiller i hovedsak opp gratis med foredrag og informasjon. Ahus bidro med et stort engasjement og betydelig økonomisk bistand i forbindelse med konferansen på samme sted 5. mars.

Håpet for høsten 2019 er å nå ut med tilsvarende konferanse til Kristiansund, Molde og Ålesund kommuner.

Mange organisasjoner og utdanningsinstitusjoner betaler også for presentasjonene, og midlene tilbakeføres i sin helhet til prosjektet og videre drift.

Prosjektet gikk i pluss ved årets avslutning 2018, og de økonomiske midlene vi hadde til rådighet ble godkjent for overføring til prosjektåret 2019.

Mye kunne nok vært beskrevet i denne korte prosjektrapporten, men det lar seg naturlig nok ikke gjøre, men dette gir dere som medlemmer en kort innføring i noe av det som er og skal gjennomføres i 2019.



Malin Lenita Vik, politisk rådgiver i IOGT i Norge og Helga Bognø, prosjektleder for Eldre, alkohol og ensomhet på Stortingshøring 1. oktober 2018. Skjerm bilde fra Stortingets nett-TV.

Alkohol er en helsebelastning mer enn en helsegevinst



Foto: KoRus - Sør

En øl i hytteveggen? Et glass god rødvin til biffen? Vin og kjeks i hyggelig sosialt samvær? Slappe av med en drink? For mange er det fristende, og kanskje smaker det ekstra godt om vi tror det er sunt. Og selv om det ikke er sunt, kan det vel ikke akkurat skade?

Tekst: Fred Rune Rahm, lege og seniorrådgiver ved KoRus - Sør

Med fare for å forvirre mer enn å oppklare, skal jeg forsøke å summere opp noe av vår kunnskap om sammenhengene mellom alkoholbruk og helse. Sammenhengene er kompliserte. Uansett hvordan jeg lager problemstillingene, ender jeg imidlertid opp med den samme konklusjonen:

- **De som ikke bruker alkohol har gjort et klokt valg.**
- **De som vurderer å slutte å bruke alkohol bør oppmuntres.**
- **De som fortsatt vil bruke alkohol bør redusere forbruket mest mulig.**

Det oppgis mange grunner til å bruke alkohol, men helse bør ikke være en av dem. Og de eventuelle helsegevinstene vi får ved å bruke alkohol, kan vi oppnå på andre måter. Og da uten den risikoen for helseskade som alkoholbruk unektelig fører med seg.

Et rusmiddel i særstilling

Alkohol er i særstilling av flere grunner. For det første er det et rusmiddel som treffer praktisk talt alle kroppens organer. I dagliglivet er vi mest opptatt av effektene på sentralnervesystemet: hjernen, ukritisk atferd, dårlig presisjon og balanse, fyll og avhengighet. Men alkohol treffer mye bredere, og bare det i seg selv gjør at risikoen for helseskade øker.

Det andre som gjør alkohol spesielt, er at det er et allment brukt rusmiddel. De fleste bruker alkohol kontrollert og i

relativt små mengder. Men bare at antallet som bruker et rusmiddel som i utgangspunktet bærer i seg en risiko for at helseskade stiger, vil øke skadeomfanget i samfunnet i sin helhet. Med et økt totalkonsum i befolkningen vil de negative effektene også bli større. Det er en utbredt oppfatning at Norge er uskyldsrent i alkoholsammenheng, mens det riktige er at alkohol i en folkehelsesammenheng er en betydelig byrde når det kommer til liv og helse.

Øker risiko for alvorlige sykdommer

Men dette er de store linjene. Det er straks mer komplisert når vi trekker individer ut av statistikk. Mens det ikke er noen tvil om at et moderat til større forbruk av alkohol utgjør en betydelig helserisiko, for alle, vil bildet bli mer nyansert når vi snakker om mindre mengder alkohol, brukt på en risikoreducerende måte, sporadisk, og i sammenhenger som på andre måter er helsebringende.

Alkohol blir aldri sunt for oss, og det er ingen nedre sikker grense for inntak av alkohol der vi kan si at det ikke medfører risiko for helseskade. Men legg merke til at vi snakker om risiko, ikke absolutter.

Alkohol øker kreftrisikoen i hele tarmsystemet, fra munn til endetarm. Alkohol øker risikoen for brystkreft. Alkohol øker risikoen for betennelse i bukspyttkjertelen. Alkohol øker risikoen for sviktende kognisjon, læring og oppmerksomhet. Alkohol øker risikoen for magesår. Alkohol øker risikoen for hjertesvikt. Alkohol øker risikoen for nerveskader. Og alkohol øker risikoen for leversykdommer. Alkohol øker risikoen for ernæringsproblematikk. Alkohol rammer muskelstyrken. Alkoholbruk henger sammen med psykisk sykdom. Og alkohol kan forverre annen sykdom.

Ikke noe annet rusmiddel påfører tredjeperson flere helseskader: pårørende, herunder også barn, voldsutøvelse, trafikkulykker...

Hva med helsebringende effekter?

Men skaderisikoen avhenger av så mange forhold: alder, kjønn, drikkemønster og drikkesituasjon, genetikk, andre sykdommer, medikamentbruk, sosial situasjon, samtidig matinntak eller ikke. Noen faktorer øker risikoen, andre faktorer kan virke beskyttende. Veldig mange av disse faktorene har vi ikke oversikt over når vi velger å bruke alkohol. Og ikke minst avhenger risikoen av mengden alkohol vi bruker.

Hva så med litt bruk av alkohol? Kan ikke det være helsebringende? Og hvor skadelig vil det eventuelt være?

Verdens helseorganisasjon sier at dersom, og jeg understreker "dersom", det er positive helseeffekter av å drikke alkohol, vil disse eventuelt utgjøre 3 % av helseeffektene. Dessverre er det ofte slik at vi er mer opptatt av disse tre prosentene enn de nær 97 resterende.

La oss ta et problem som kalles metabolsk syndrom, der det antas at alkohol har positive helseeffekter. Metabolsk syndrom er det kombinerte problematikken av mye bukfett, forhøyet kolesterol, høyt blodtrykk og diabetes type 2. Alkohol kan bedre tilstanden - forutsatt ikke mer enn 4 spiseskjeer vin daglig, tatt til måltid, og forutsatt at alkoholen ikke samvirker med medisinene du får for denne tilstanden. I tillegg har de fleste studiene som påviser positive helseeffekter, men ikke alle, metodefeil. Og et lite poeng til: De positive helseeffekter vi kanskje kan se ved litt bruk av alkohol, er alle effekter vi kan få på andre måter - og da uten alkoholrisikoen.

Selv små mengder utgjør en helserisiko

Så totalbildet er rimelig greit: Alkohol er en helsebelastning mer enn en helsegevinst.

Om vi da ser på lavt inntak av alkohol finner vi også der at dette er en helserisiko. I en ny nederlandsk studie tok man prøver av tykktarmen, gav forsøkspersonene 20 gram alkohol, og tok så en ny prøve. Alle forsøkspersonene fikk lekkasje over tykktarmen etter dette moderate inntaket. For å sette mengden i perspektiv: 20 gram alkohol er den alkoholmengden vi får i oss med et vanlig norsk rødvinglass (1½ desiliter), eller en halvliter øl. Vi snakker altså om en øl i hytteveggen, eller et glass rødvin foran peisen. Mens tarmveggen vanligvis beskytter oss mot giftstoffer, vil en lekkasje gjøre at giftstoffer kan lekke ut og inn i kroppen.

Alkohol blir aldri sunt for oss, og det er ingen nedre sikker grense for inntak av alkohol der vi kan si at det ikke medfører risiko for helseskade.


Den nevnte risikoen for kreft starter i det vi i det hele tatt begynner å bruke alkohol. Brystkreftrisikoen for kvinner er statistisk økt ved et inntak på en enhet (1 desiliter) alkohol daglig. Drikker vi ett glass vin eller en flaske øl daglig, vil 90 % utvikle fettlever - en dårligere fungerende lever, og i alle fall et signal fra leveren om at dette liker den ikke. Samvirkningen med andre sykdommer og medisiner starter ved daglig inntak av 1-2 enheter, mindre med økende alder. Jeg kunne også gjøre denne listen lengre.

La oss ikke lure oss selv

Når jeg har jobbet med dette, har jeg forsøkt å sette sammen kombinasjoner av alder, kjønn, andre sykdommer, familiær belastning og former for alkoholinntak for å se om jeg kunne finne noen situasjoner der den positive helseeffekten oppveier helserisikoen. Med min kunnskap, og med forbehold om at jeg ikke vet alt og at kunnskapen hele tiden er i endring, har jeg ikke klart å skape en situasjon som rokker ved den konklusjonen jeg startet med. Helsemessig hører ikke alkohol med i en sunn livsstil, men så er det kanskje også et fåtall som bruker helse som begrunnelse for å drikke alkohol. Og vi må i ærlighet også erkjenne at en del av disse andre grunnene til å drikke alkohol vil kunne moderere skadepotensialet. Livet er for rikt til å bare bekymre seg over sykdom og død.

Mange velger å ta den helserisikoen det er å drikke alkohol, og det er et valg som må respekteres. Vi gjør mye i livet som utgjør en helserisiko. Men å avvise at alkohol utgjør en helserisiko i det hele tatt, det er, nå også med respekt å melde, et tullele selvbedrag.





Ny livsfase – nye vaner

En av hovedutfordringene vi står overfor i årene som kommer, er en økende eldre befolkning med et større omsorgsbehov. Derfor vil det være av stor betydning at årene som legges til livet blir gode og så funksjonsfriske år som mulig. Dette er viktig for livskvaliteten til den enkelte.

Tekst: Helga Bognø

Alkoholvanene til den eldre delen av befolkningen har endret seg. Alkoholforbruket har økt betydelig de siste tiårene. Den største økningen ses blant middelaldrende kvinner og menn over 50 år, det vil si framtidens eldre.

Tema «eldre og alkohol» har tradisjonelt vært gitt lite oppmerksomhet i utøvende fagmiljøer, innen forskning, i pressen og i politikken i Norge. Samtidig vet ansatte i helsetjenestene at det er mange eldre med skadelige rusmiddelvaner.

Her kan tabu og forutinntatte holdninger stenge for gode dialoger og nødvendige hjelpetiltak, både hos den eldre, hos pårørende og også hos ansatte i helsetjenesten.

Dette er et tema som gir oss mange ulike innfallsvinkler: medisinsk, sosialt og etisk. Og det involverer i stor grad familie og andre nære pårørende, de som kanskje allerede har en økende bekymring og som kjenner på sorg og skamfølelse.

Et vanlig uttrykk er at de som har levd lenge fortjener å nyte de siste årene av livet, men et økt alkoholinntak, gjerne kombinert med ulike legemidler, kan være med på å redusere nettopp den livskvaliteten de søker.

Ensomhet

I Actis' undersøkelse om «eldre og alkohol» (Actis-Notat 1:2017), oppgir helsearbeiderne at de eldre selv forteller at ensomhet er den viktigste årsaken til at de drikker. Hele tre av fire oppgir denne årsaken. En av fire nevner sorg.

Det viser seg også at når de eldre får tilbudet om en god samtale, er det svært få som takker nei til dette. Å gi gode, faktabaserte helseopplysninger, uten innslag av stigmatisering, fordommer og moralisme, har vist seg å gi effekt.

Kroppen endres med alderen

Kroppens væskebalanse endres, og alkohol og medisiner brytes saktere ned fordi leverfunksjonen ofte er dårligere. Effekten av alkohol og legemidler kan derfor bli kraftigere eller reduseres, avhengig av hvilke medisiner som brukes, og samtidig vare lenger enn det man har erfaring med fra tidligere i livet.

Norge ligger på europatoppen når det gjelder bruk av blant annet smertestillende midler blant eldre. Bruken øker med alder og er høyere blant kvinner enn blant menn.

Kvinnens inntak øker mest

Menn er fortsatt de største konsumentene av alkohol, mens det er kvinnene som har økt sitt inntak.

Kvinner tåler mindre alkohol før de blir beruset, blir raskere avhengig, og er ofte mer tyngt av skyldfølelse og skam.

Norske kvinners økende alkoholkonsum gir særlig grunn til bekymring. Det er de som har den største relative økningen.

Folkehelse

Alkohol- og rusbruk er rangert som den 5. største risikofaktoren for helsetapsjusterte leveår i Norge.

Alkohol, som også kombineres med ulike medikamenter, kan ha en rekke konsekvenser for helse og funksjon i alderdommen, og aldersendringer gjør de eldre ekstra sårbare.

Risikofylt alkoholbruk kan også forsterke eksisterende psykiske lidelser som angst og depresjon hos eldre. Studier viser at om lag 20 prosent av personer 65 år og over med depresjonsdiagnose også samtidig har alkoholproblemer.

Det er blitt anslått at opptil 30 prosent av eldre pasienter innlagt på somatisk sykehus, har en risikofylt og problematisk bruk av alkohol.

Den enkeltes valg

Alkohol handler om den enkeltes valg, men også om rett til god helseinformasjon.

Arendalsuka 2019

DNT – Edru Livsstil stiller også i år på Arendalsuka, en møteplass for det politiske Norge og organisasjonslivet. Vi oppfordrer alle medlemmer til å ta seg en tur innom standen vår og få med seg noen av de mange hundre arrangementene. Kanskje kan du selv være med og betjene standen en økt på 3 timer?

Det blir stand i følgende åpningstider:

Mandag 12. august kl. 14:00 - 18:00 (opprigg kl. 12)
 Tirsdag 13. august kl. 11:00 - 17:00
 Onsdag 14. august kl. 11:00 - 17:00
 Torsdag 15. august kl. 11:00 - 17:00
 Fredag 16. august kl. 09:00 - 14:00 (nedrigg kl. 14-15)
 Standen har nr 66, og befinner seg på Sam Eydes plass

Administrasjonen setter opp en vaktliste for stands med økter av 3 timer per dag - bli med! Vi organiserer standkurs i forkant om det er ønske om det.

Vil du bli med? Send en e-post til magne@edru.no for å melde din interesse.

Vi legger også opp til et eget arrangement:

Ny livsfase- nye vaner?

Torsdag 15. august arrangerer vi et frokostmøte på Clarion hotell Tyholmen fra kl. 08 til 10. Det blir en presentasjon og debatt/dialog med temaet «Eldre, alkohol og ensomhet» som vi kaller «Ny livsfase- nye vaner?»

Frokostmøtet vil bli ledet av vår egen Helga Bognø, prosjektleder for Eldre, alkohol og ensomhet, og sykepleier med spesialutdanning.

Det blir også foredrag ved Ingebjørg Ryningen, leder i spesialisering ved Haraldsplass Diakonale Sykehus i Bergen, og høyskolelektor Ruth Marie Donovan som er utdannet sykepleier med internasjonal mastergrad i helsefremmende arbeid. I tillegg vil Grete Herlofsen, generalsekretær i Norske Kvinners Sanitetsforening (NKS) presentere deres arbeid overfor eldre. Eldreminister Sylvi Listhaug er invitert.

Seminar avsluttes med sofadiolog med foredragsholderne og spørsmål fra publikum.

Andre arrangement å få med seg

Mandag 12.08:

15.00 - 16.30: MA – Rusfri Trafikk demonstrerer og informerer om trafikksikkerhetseffekten av en alkobom.

18.00 - 19.30: Cannabis og hjernen – hvordan påvirkes vi av hasj og marihuana? FMR har invitert hjerneforsker Svend Davanger til å snakke om cannabis' påvirkning av hjernen vår.

Tirsdag 13.08:

08.00 - 10.00: Aldring og helse arrangerer frokostmøte om ensomhet blant eldre.

12.00 - 13.00: Bli kjent med den nye frivilligheten. Frivillig.no

Onsdag 14.08:

11.30 - 12.30: Unge rusavhengige fortjener rusbehandling som virker. Fossumkollektivet arrangerer partidebatt om rusbehandling og ettervern.

Torsdag 15.08:

08.30 - 09.30 «Ny livsfase – nye vaner?» DNT – Edru Livsstil inviterer til presentasjoner og sofadiolog.

10.15 - 11.00: «Gaming: den nye narkotikaen» – er det egentlig SÅ farlig? Arrangert av Kompetensesenter for rus (KoRus)

10.30 - 12.00: Lunsjmøte med Blå Kors

12.00 - 13.00: «Illegale rusmidler i utelivet – hva skjer, og hvem har ansvaret? Kompetensesenter for rus (KoRus). Ruspolitiske handlingsplaner adresserer i liten grad disse utfordringene, men har ofte et større søkelys på enten forebygging eller tung bruk av illegale rusmidler.

13.00 - 14.00: «Barnetemaet som mangler: Er voksnes alkoholbruk «ulovlig» for barn å snakke om? (KoRus)

17.00-19.00 Avkriminalisering/legalisering av narkotika. Forbundet mot Rusgift (FMR) inviterer til politikerdebatt.

Hele programmet og oppdatert oversikt over tid og sted for alle arrangement finnes på www.arendalsuka.no



Foto: Dannevig Foto

Landsmøteforedrag

Gro CC Løhaugen er spesialist i klinisk psykologi, 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 avsluttet i 2011 sitt doktorarbeid ved Institutt for laboratoriemedisin, barne- og kvinnesykdommer, Det medisinske fakultet NTNU, Trondheim. Gro CC Løhaugen skrev sin spesialistoppgave om det nevropsykologiske bidraget ved utredning og diagnostisering av føtal russkade. Hun har lang erfaring i tverrfaglig arbeid med barn utsatt for rus i fosterlivet fra HABU ved Sørlandet sykehus. Løhaugen leder i dag kompetansesenteret for barn med medfødte russkader i Helse Sør-Øst.

Festtaler: Geir Toskedal

Geir Toskedal skal holde festtale på landsmøtet. Toskedal er utdannet almenlærer, og har jobbet som lærer og rektor på musikkskoler, folkehøyskoler og kulturskolen i Karmøy kommune før han ble politiker. Han har lang fartstid som politiker, både kommunalt og som fylkestingsrepresentant. Han er for tiden fast møtende vararepresentant for Kristelig Folkeparti i Rogaland på Stortinget hvor han stiller på vegne av landbruks- og matminister Olaug Bollestad. Han var fast representant i valgperioden 2013–17.



Foto: Iselin Hermansen

Kulturprogram

Olav Tofte er kjent som en dyktig gitarist, og med seg på landsmøtefesten har han sin kone, Torill Tofte. Musikkduoen og ekteparet Torill og Olav Tofte har drevet med musikk sammen siden de traff hverandre. Fra slutten av -80-tallet og like til 2005 drev de bandene «Don't mess with Alice» og «Tofte» og spilte på puber, større arrangement og countryfestivaler i Skandinavia. Paret har gitt ut flere CD'er, og musikken deres er blitt spilt på nærradiostasjoner i både USA, Australia og flere Europeiske land.

Under landsmøtet vil de glede oss med allsidig musikk, og på menyen står blant annet Eva Cassidy og Dolly Parton i tillegg til egenproduserte sanger.

Jonas og Marit Lende tildelt Klostermedaljer på 150-årsjubileum



Klostermedaljebærerne Jonas og Marit Lende sammen med DNT - Edru Livsstils leder, Sigmund Kroslid.

Tekst og foto: Tor Selmer Olsen

26.april feiret DNT - Edru Livsstil Time Fråhaldslag 150-årsjubileum på Vestly gamle skule. 42 festkledde personer møtte opp for å feire og markere jubileet til et av landets eldste lokallag, som fortsatt drives aktivt.

Lagets nestleder, Olena Grødem loste festlyden stødig gjennom festkvelden som bød på et godt og variert program. Distriktsleder Astri Haaland presenterte lagets historie, og landsleder Sigmund Kroslid holdt et interessant og tankevekkende foredrag om gleder og utfordringer i avholdsarbeidet.

Kveldens høydepunkt var mange. Aud og Sigbjørn Fosse og Bjørg Time fikk organisasjonens gullmerke med diplom for 40 års medlemskap.

Det største høydepunktet var likevel utdeling av Klostermedaljer til Marit og Jonas Lende.

Det ble god tid til en solid matøkt med deilige smørbrød og flott jubileumskake. Vi gratulerer Timelaget med jubileet.

Teodor Teistedal fra Grimstad tildelt Klostermedaljen

Tekst og foto: Anders A. Engelskjønn

Under fylkesårsmøte til DNT Edru Livsstil Aust-Agder ble Teodor Teistedal fra Grimstad tildelt organisasjonens høyeste utmerkelse, Klostermedaljen. Det var leder av DNT - Edru Livsstil, Sigmund Kroslid, som overrakte medaljen med diplom.

I sin tale fortalte han at det var landsstyret som bestemte hvem som skal få den store ære å få bære denne høye utmerkelsen, og her var Teodor en verdig kandidat. Gjennom et langt liv i skoleverket som lærer og rektor, har Teodor virket blant barn og ungdom. I det politiske liv i Grimstad har han virket i mange år i ulike posisjoner. Avholdsbevegelsen har gjennom mange år hatt stor glede av Teodors utrettelige innsats i flere ulike avholdsorganisasjoner. Han har vært leder av Tjore og Molland avholdslag, vært medlem av fylkesstyret og medlem av styret i Aust-Agder fylkesavholdsråd.

- Teodor er en meget verdig mottaker av Klostermedaljen og det er en stor ære for meg å gi han denne høye utmerkelse, avsluttet Sigmund Kroslid.

Denne utmerkelsen kom helt uventet på Teodor, og han uttrykte stor takknemlighet for denne overraskende tildelingen.



Leder av DNT - Edru Livsstil fester Klostermedaljen på Teodor Teistedals bryst. Bak står leder av DNT Edru Livsstil Aust-Agder fylkesstyre, Anne Svendsen.

16. mai i Grimstad

Tekst og foto: Daniel H. Nilsen

Avholdslaget Sverre kom med et ønske om at vi i DNT – Edru Livsstil skulle stå på stand på Bibelskolen i Grimstad (BiG) 16. mai 2019. Dette hørtes ut som en god mulighet. Dermed tok Karl Otto Fredriksen og undertegnede turen til Grimstad for å verve nye medlemmer. Dette var en svært vakker dag med 18 grader, sol og skyfri himmel.

Det var rundt 150 mennesker som var møtt opp. Bibelskolen hadde et mangfold av morsomme, rusfrie aktiviteter som deltakerne kunne bli med på. Det var ulike ballspill, boksestabling med kran, bryting i sumodrakter, balanseutfordringer, volleyball og mye, mye mer.

Vi var den eneste organisasjonen som hadde møtt opp med stand. De fleste deltakerne var mellom 15 og 20 år. Vi hadde mange flotte samtaler og Karl Otto var svært engasjert på standen og fikk mange

ungdommer til å tenke seg litt ekstra om før de eventuelt velger «å ta den første flasken» av alkohol.

Det eneste som var bekymringsverdig, var at flere av deltakerne sa at de kom til å prøve alkohol når de ble 18 år. Dermed var det ekstra fint at Karl Otto delte sin visdom med dem som kom til standen. Et spørsmål han stilte dem festet seg hos mange. Han spurte: «Hva er det som motiverer deg til å leve den livsstilen du gjør?»

Jeg tror dette er et spørsmål som ikke bare gjelder ungdommer, men som alle oss andre også bør tenke over.

I løpet av kvelden fikk vi fire nye unge medlemmer og ca. 35 personer skrev under på at de ikke vil bruke alkohol det neste året.

Vi anbefaler DNT – Edru Livsstil og Sverre avholdslag å satse på dette arrangementet i årene fremover ettersom det trakk folk fra hele landet. Alt i alt var det en fin rusfri kveld.



Årssamling i Sogn og Fjordane

Sogn og Fjordane distrikt av DNT – Edru Livsstil har årssamling søndag 16. juni for medlemene i fylket, men bed òg med dykk frå andre fråhaldsorganisasjonar som ser verdien av å gje støtte til saka!

Program:

- Frammøte med kyrkjelyden i Ålhus kyrkje kl. 11
- Takkoffer Sogn og Fjordane distrikt av DNT
- Matsservering i Lagshuset «Borgia» etter gudstenesta
- Årsmelding om det som har vore, med optimisme for kva vi kan få til vidare ved å samlast og gje våre innspel
- Økonomi

Hugs: Vi støttar det sentrale arbeidet når vi framleis har aktivitet i distriktet.

Ulike programinnslag. Samtale og kaffiøkt.

Vi møtest i Jølster midt i fylket i Audun Hugleikson og Nikolai Astrup sitt rike.

Vel møtt til kveik og ny giv!

Bodvar Sølberg, Magnvard Råheim, Ottar Færøyvik og Johannes Nedrebø



16. mai-fest på ungdomsklubben i Molde

Tekst og foto: Kristine Aarø

16. mai inviterte Edru Livsstil Røbekk sin ungdomsklubb, Fredagstreff, til fest. Kvelden besto av lek, konkurranser, mye moro og spising av kaker og is. Fredagstreff var så heldig å få besøk av fire personer fra Bolsøy menighet sin vennskapsmenighet Budaörs i Ungarn. De fortalte om sitt ungdomsarbeid og ungdommene på Fredagstreff fikk muligheten til å stille dem spørsmål. Besøket fra Ungarn deltok på lekene og bidro selv med ungarsk lek. En flott 16. mai-feiring!

Ny livsfase – nye vaner

Tekst: Daniel H. Nilsen



11. april ble det holdt foredrag om «ny livsfase- nye vaner» med Helga Bognø, prosjektleder for Eldre, alkohol og ensomhet i DNT – Edru Livsstil, NKS veiledningssenter og rusteamet i Kristiansand. Omtrent 35 møtte opp i Kristiansand kommunestyresal for å få med seg dette.

Seminaret startet med at Helga Bognø holdt foredrag. Deretter var det en halvtimes

lunsj. Det ble bestilt smørbrød fra kantina på byhallen, og kommunen sto for bevertning av te og kaffe. Etter lunsj startet rusteamet med en presentasjon, før NKS veiledningssenter avsluttet med sin presentasjon. Det ble også et kort "vitnesbyrd" fra en ung kvinne som fortalte hvordan det var å vokse opp som medavhengig. Hennes historie var svært rørende, og hun fikk stående applaus av publikum.

Dette var et fint heldagsseminar og nye kontakter ble knyttet. Helgas neste foredrag blir i Kristiansand i slutten av mai.

Vaffeljazz

Tekst og foto: Kristine Aarø

Tirsdag 23. april inviterte Edru Livsstil Molde i samarbeid med Bolsøy menighet til tidenes første Vaffeljazz på Røbekk kirkesenter i Molde.

I løpet av kvelden kunne vi som hadde tatt turen nyte behagelig og melodios jazz sammen med sunne, velsmakende vafler.

Kveldens dyktige trio besto av Miriam Venås (vokal), Oscar Toft (piano) og Åsmund Kleivenes (kontrabass).

Bandet spilte tre sett, og i pausene ble det servert nydelige vafler, småpratene gikk løst og vi fikk brynet oss på quiz.

En vellykket første Vaffeljazz som garantert vil bli gjentatt!

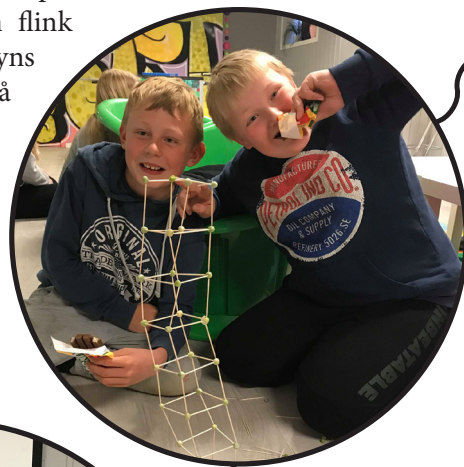


Gøyale aktiviteter i juniorlaget

Tekst og foto: Silje Marie Martinsen

I Finland Avholdslag Junior har vi det gøy med mange forskjellige aktiviteter. Denne gangen har vi snekret sammen og beisa fuglehus. Vi har også hatt en konkurranse om å lage det høyeste tårnet av erter og tannpirkere.

Dette var en flink gjeng som syns det var gøy å snekre og bygge. Vi håper å fa til mange flere gøyale aktiviteter.



Juba™ sommer 2019

Det arrangeres to sommerleirer i Juba hvert år, Juniorleir og Aktivitetsleir. Årets Juniorleir (23. - 29.6) er på Gon Camping ved Larvik i Vestfold, der medlemmer i lokallagene samles med sine ledere til seks dager med teltliv, fellesskap og Juba-moro. Aktivitetsleiren (21. - 27.7) er i år på Solbukta leirsted ved Gressvik i Østfold, en familieleir der hele familien kan komme sammen, treffe gamle kjente og få nye venner.

Tekst og foto: Juba

Velkommen til Jubasommer 2019! Sett av tid i kalenderen i sommer og bli med på årets sommerleirer! Barn og voksne sammen i trygge omgivelser er essensen av sommerleir i Juba. Minner skapes og opplevelsene står i kø. Vi kan bade og leke, synge og danse, lage musikk og spille teater. Vi kan lage og spise mat ute og sove i sovepose i telt. Eller vi kan sove på sovesal og i køyeseng. På leir kan vi bli varme av sola og vi kan bli våte i regnet. Vi har leirkvelder med underholdning, lek og konkurranser. Vi kan dra på utflukter til fots, på sykkel, i kano eller i buss. Vi ser igjen gamle venner og



vi blir kjent med nye venner. Vi får skrubbsår på knærne, trøst og plaster. Vi må vaske opp og rydde søppel, pusse tenner og kanskje dusje litt. Noen ganger skjer det ingenting, vi er bare på leir og trives – i gresset, i solskinet – med hverandre.

Uke 26 – 23. - 29.6: Jubasommer i Vestfold. Der medlemmer av Jubas lokallag møtes, bor i telt, fyller dagene med aktiviteter, har leirkvelder, møter gamle venner, får nye venner og har det moro i seks dager. Familier er også hjertelig velkomne til å delta på Juniorleir. **Les mer på juniorleir.no**

Uke 30 – 21. - 27.7: Nå er scenen klar! er tema for årets Aktivitetsleir. Dette er en familieleir i samarbeid med DNT - Edru Livsstil som foregår i Østfold, på Solbukta ved Gressvik. Dagene fylles med aktiviteter, turer i nærområdet og tid med hverandre. **Les mer på aktivitetsleir.no!**

Juvente En av fem butikker solgte alkohol til mindreårige i 2018

Hvert år tester Juvente om butikker og Vinmonopol selger alkohol til mindreårige. I slutten av april lanserte vi en ny rapport med resultater fra kontrollene i 2018.

Tekst: Christina Babington Foto: Siri Eriksen

Tallene viser også i år som tidligere år at butikkens rutiner for å spørre om legitimasjon og følge lovverket er for dårlig. Av 1275 testede butikker, fikk mindreårige fra Juvente kjøpe alkohol i 20 % av forsøkene. Dette er en liten nedgang fra året før, da tallet var på 26 %, men tallene er fremdeles for høye.

Av fylkene gjør Møre og Romsdal det dårligst, med salg i 40 % av forsøkene. Best ut kommer Aust-Agder med salg i 8 % av forsøkene. Grimstad er den beste kommunen, med null salg i 15 forsøk.

Dersom man ser på butikkjedene kommer Kiwi best ut med salg i 13,5 % av forsøkene, og verst ut er Bunnpris med salg i 26 %



av forsøkene. Vinmonopolet har blitt testet 53 ganger, og solgte i ett av forsøkene.

Krever endring

I dag er det den butikkansattes skjønnsmessige vurdering som avgjør om kunden blir spurt om legitimasjon. Dette har Juvente i flere år vist at ikke er forenelig med god alderskontroll. For å unngå den skjønnsmessige vurderingen tror Juvente at legitimasjonsplikt for alle, uavhengig om man er 18 eller 80 år, kan være løsningen. Legitimasjonsplikt for alle vil være forutsigbar både for kunder og butikkansatte, og sørge for at salg til mindreårige ikke skjer. I tillegg må de kommunale kontrollene forbedres. Det må gjennomføres flere kontroller per butikk, og det må lages gode rutiner for hvordan kontrollene skal gjennomføres.

Realistiske kontroller

I Juventes kontroller går en mindreårig inn i butikken, tar med seg alkoholholdig drikke og en annen dagligvare, for så å stille seg i kø for å betale i kassa. De som deltar i Juventes kontroller gjør ingen forsøk på å framstå eldre enn de er, og det brukes ingen former for falsk legitimasjon. Hvis kontrollørene blir spurt om legitimasjon, svarer de «Nei, det har jeg ikke, kan jeg få kjøpe likevel?». Får de et ja, betaler de for varene og forsøket registreres som salg. Får de ikke kjøpt, forlater de butikken og forsøket registreres som ikke salg.

Les hele rapporten på skjenkekontrollen.no



Thomas Hagewick (38)
Bustet: Frekhaug
Yrke: Byggmester/bedriftseier

Hvorfor er du avholds?

Har hatt rusproblemer og velger å være helt avholds. Jeg synes at dersom en har hatt rusproblemer, så er det å drikke å leke med ilden og å risikere alt man har for så utrolig lite «gevinst».

Favorittdrikke:

Pepsi Max

Favorittordtak:

Alt er mulig for den som tror.

En ubehagelig opplevelse i forbindelse med alkohol:

Opplevd og utført mye vold i forbindelse med egen rus og fyll.

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

Da hadde det vært slutt på fyll innad i familier.

Favorittsted og hvorfor?

Treningscenteret - for avkobling og fristed.

Hva er viktig i ditt liv?

Familien og Jesus.

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

Det er bra at Idrett Uten Alkohol er synlig mange plasser i idrettssammenheng. Kan bli bedre på å fornye seg og passe inn i tiden.



Elise Monclair Littlekare (32)
Bustet: Frekhaug
Yrke: Ungdomsarbeider og bibelskolelærer

Hvorfor er du avholds?

Vokst opp i et miljø hvor man ikke drakk og aldri opplevd et behov for å drikke eller likt smaken. Tror også at for min del er grunnen mest med omtanke for andre – jeg vil være en trygg person for andre. Har en far som arbeidet i Blå Kors og har sett mange skjebner.

Favorittdrikke:

Kaffe og Pepsi Max

Favorittordtak:

Just do it!

En ubehagelig opplevelse i forbindelse med alkohol:

Opplevd uønsket oppmerksomhet og adferd.

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

Da hadde ikke alkohol og rus eksistert i det hele tatt. Mange liv hadde blitt reddet.

Favorittsted og hvorfor?

Utenom hjemme med familien, er det å være ute blant andre mennesker og snakke om livet og troen.

Hva er viktig i ditt liv?

Familie, venner og Jesus. Jeg brenner for ungdommen og for å hjelpe dem som trenger det.

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

God på å rette søkelyset mot at det går å ha en edru livsstil og at livet fortsatt er minst like gøy. Også bra at organisasjonen tør å snakke om ulempene ved alkohol og rus og samfunnsproblemene som eksisterer på grunn av det. Hadde ikke hørt om organisasjonens eksistens før en venninne tipset meg. Arbeidet er viktig og derfor bør organisasjonen gjøre seg mer synlig ute blant folk.

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

Varm maikveld

Sommarkveld i mai,
lang og lys,
full av fugleglad song
og gauken sitt gryande gol.

Bjørka som sprett seg inn
i nye timar til tandre blad,
og løvetenner smiler
frå grøftekantar,
før den grå parykken
skal danse med alle vindar.

Solbleika dukkevogner
får kvile etter jentetrall
på den nysopa asfalten.
Sandkassen er omskapt
til byar med tårn og vollar.

Katten vil ikkje inn,
det går mot ei utrygg natt
for små myser
og sniglar på piggsvinmeny.

- Hildbjørg Fludal