

# Edru Livsstil

Organ for DNT - Edru Livsstil

160. årgang – Nr. 4 – 2021



**Er cannabis medisin? • Vinner med gode valg  
Hvit januar • Et meningsfylt år  
Sober October • Jarso, Etiopia • Lokallagsaktivitet**

# Alkohol i svangerskapet og ansvaret for det ufødte liv

**N**år en mor under svangerskapet tar et glass vin, vil det ufødte barnet få omtrent samme promille, og resultatet kan føre til både spontanabort og misdannelse. All bruk av alkohol i en eller annen grad påvirker modningen og utviklingen av barnet. NHI skriver at når mor drikker, drikker også barnet i mors liv.



**Jostein Solbakken**  
Leder DNT – Edru Livsstil

I en forskningsrapport utført av universitet i Agder står det: «Det finnes ingen trygg nedre grense for inntak av alkohol i svangerskapet». Videre står det: «Det kan være lurt for både kvinner og menn å unngå alkohol også i tiden før unnfangelsen». Ulike typer påvirkning i denne fasen kan både svekke kroppens evne til forplantning og påvirke hele barnets utvikling. Inntak av alkohol tidlig i et svangerskap kan være minst like risikabelt som sent, når det gjelder konsekvensene av alkoholens skadevirkninger.

Det antas at det i Norge fødes rundt 60 barn med føtalt alkoholsyndrom (FAS) hvert år (0,1 prosent) og 200–300 barn med alkoholrelaterte fosterskader, såkalt FASD. Dette er tall fra Skandinavias største helsenettsted (nhi.no). Dette betyr at 4000

til 5000 barn under 18 år har vært utsatt for alkohol i svangerskapet, og disse skadene varer livet ut. Dette er en situasjon man ikke kan være bekjent med. De offisielle tallene for medfødte alkoholskader er sannsynligvis også noe høyere.

Det er trist at det ikke finnes noe kapittel i FNs barnekonvensjon som stadfester at barn i mors liv har menneskerettigheter og krav på spesiell beskyttelse. Saken er at den juridiske definisjonen av «barn» er fra fødsel til fylte 18 år. Det vil si at det ufødte liv har ingen stemme, bare begrensede rettigheter. Men uansett hva som måtte bestemmes av oss mennesker, så starter likevel menneskelivets utvikling ved unnfangelsen.

Altfor mange opplever at enten mamma eller pappa drikker. I en rapport beregnet Folkehelseinstituttet at 90 000 barn fra de er født og opp til 18 år i Norge har minst en forelder som har misbrukt alkohol det siste året. Dette tilsvarer ca. 8,3 prosent av alle barn under 18 år. Det som også er trist, er at mange av barna og de unge tar på seg skylden for at familiemedlemmer drikker.

I en undersøkelse svarer 80 prosent av de spurte at man bør la være å drikke alkohol i barns nærvær, men over 50 prosent svarer likevel at de gjør det. Åtte av ti voksne har drukket alkohol

siste år og halvparten har drukket seks eller flere alkoholenheter ved samme anledning. Disse målene har vært stabile i perioden 2012–2020, ref. NHI. Voksne er nødt til å finne balansen mellom den personlige friheten og det å ta ansvaret for at valgene man gjør ikke skader verken fosteret i mors liv eller barn og unge som vokser opp.

Skadevirkningene av alkohol er vårt desidert største samfunnsproblem, men i kortversjonen av FNs konvensjon om barnets rettigheter står det heller ingen punkt om beskyttelse mot alkohol. Og når man følger de alkoholpolitiske diskusjonene og vedtak som blir gjort i enkelte politiske partier peker pilen i en helt annen retning enn beskyttelse av barn. Både Stortinget og regjeringen har her et ansvar for å sørge for at både det ufødte liv og barn og unges oppvekst er beskyttet.

Da vil jeg ønske alle våre medlemmer en riktig god jul og et godt nyttår.



# Vår nye general- sekretær



Anne Charlotte Valaker Bruheim (48) er ansatt som ny generalsekretær i DNT – Edru Livsstil, med oppstart 1. jan. 2022.

Anne Charlotte er gift, bosatt på Nesttun og mor til to jenter.

Hun kommer fra stillingen som leder for en frivillighetssentral på Nesttun. Der har hun de siste årene daglig bidratt til aktivitet og glede, sammen med mellom 80 og 100 frivillige. Den øvrige yrkesbakgrunnen hennes er fortrinnsvis fra barnehager og fra ulike institusjoner som ivaretar barn og unge med spesielle behov. Anne Charlotte er en utadvendt og sosial dame som har et brennende hjerte for rusforebyggende arbeid. Hun har også erfaring fra etablering, drift og vedlikehold av rusfrie møteplasser.

Hun har hatt en rekke verv innenfor frivilligheten og har bred erfaring fra politisk arbeid. Hun er også vant til å samarbeide med pressen, både i jobbsammenheng og som frivillig aktivitetsleder.

– Landsstyret er svært godt fornøyd med valget av generalsekretær, og vi mener vi fant i henne det vi var på leting etter, sier styreleder Jostein Solbakken.

Det vil i første medlemsblad i 2022 komme et lengre intervju med henne.

Vi vil på vegne av alle våre medlemmer ønske Anne Charlotte velkommen til DNT – Edru Livsstil, og vi ser med glede frem til et godt samarbeid.



## Organ for DNT – Edru Livsstil

Utgåve  
Nr. 4 2021

Dato  
01.12.2021

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

Besøksadresse:  
Kvassnesv. 58  
5914 Isdalstø

E-post: [post@edru.no](mailto:post@edru.no)  
Tlf: 40 80 10 30

Ansvarleg redaktør  
Åsmund Kleivenes  
E-post: [amund@edru.no](mailto:amund@edru.no)  
Tlf: 40 80 10 30

Redaksjonssekretær  
Hilde Rivera  
E-post: [hilde@edru.no](mailto:hilde@edru.no)  
Tlf: 40 80 10 30

Grafisk utforming  
Hilde Rivera  
E-post: [hilde@edru.no](mailto:hilde@edru.no)  
Tlf: 40 80 10 30

Trykk  
Trykkservice  
E-post: [post@trykkservice.no](mailto:post@trykkservice.no)  
Tlf: 56 35 22 50

Opplag: 1995

Nettside  
[www.edru.no](http://www.edru.no)

Forsidefoto  
bilde av: Elias Hagen  
Foto: privat

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

## INNHold

4	Er cannabis medisin?	17	Sober October
6	Idrett uten alkohol	18	Jarso, Etiopia
10	Eldre, alkohol og ensomhet	20	Avholdshjemmet Ålesund
13	Hvit januar	22	Lokallagsaktivitet
14	Et meningsfylt år	24	Julehilsen

# Er cannabis medisin?

Det florerer av påstander om medisinske effekter av cannabis for alt fra kreft til covid-19. Men hvor mye hold er det i disse påstandene? Er medisinsk cannabis bare et skritt på veien til legalisering? Eller står forstokkede narkoskeptikere i veien for at trengende mennesker skal få hjelp?



Av Internasjonal leder i Actis Stig Erik Sørheim

I prinsippet er det ingenting i veien for å bruke bestanddeler fra cannabisplanten til å behandle sykdom. En rekke legemidler inneholder stoffer som er oppført på narkotikalista. FNs narkotikakonvensjoner tillater både medisinsk og vitenskapelig bruk av kontrollerte stoffer.

Mange pasienter opplever ikke tilstrekkelig lindring med de medisinene de får i dag. Det ville være en god nyhet dersom cannabisbaserte medisiner kan hjelpe noen av disse.

Men før vi jubler må vi vite at disse medisinene faktisk er trygge og effektive. Som alle andre medisiner må de gjennom vitenskapelige tester for å dokumentere at de positive effektene oppveier de uønskede effektene og skadevirkningene.

## Vet ikke nok

Medisinsk bruk av cannabis betyr ikke nødvendigvis at man røyker eller spiser cannabis i naturlig form. Cannabisplanten inneholder flere hundre ulike stoffer, deriblant et sekstitalls cannabinoider – stoffer som er unike for cannabisplanten. De fleste av disse stoffene vet vi lite om.

Til medisinsk bruk er det nyttig å vite hvilket av disse stoffene som har den ønskede effekten. Vanligvis vil man ønske å isolere dette stoffet i et legemiddel, slik at man ikke får i seg en mengde stoffer som enten er skadelige eller ikke har noen effekt.

I tillegg er det viktig å vite hvor store doser man skal ta, hvor ofte man skal innta medisinen, hvordan den

skal inntas, hvilke bivirkninger den har, om den forsterker eller svekker effekten av andre medisiner, og om det er noen tilstander som forverres hvis man bruker det. Dette krever grundige vitenskapelige tester og godkjenning.

## Fra teori til virkelighet

Cannabisplanten har ikke vært gjennom slik testing og er derfor ikke godkjent som medisin. Det er imidlertid flere godkjente legemidler som inneholder isolerte cannabinoider, først og fremst det rusgivende stoffet THC og det ikke-rusgivende stoffet CBD.

Kroppen har et eget indre «cannabissystem» – det endocannabinoidsystemet – som er involvert i mange ulike prosesser i kroppen. Man kan derfor tenke seg at man kan påvirke disse prosessene ved å tilføre cannabinoider utenfra – på godt og vondt.

Det er likevel et langt skritt fra slike teoretiske virkningsmekanismer til effektiv medisin. Det gjelder også for cannabisbaserte medisiner.

### Usikkert forskningsgrunnlag

Det er gjort tusenvis av studier på medisinske effekter av cannabis og cannabinoider. Dessverre er mange av studiene små og med store metodiske svakheter. Det betyr at vi ikke vet sikkert om vi kan stole på funnene. En rekke kunnskapsoppsummeringer har forsøkt å sammenfatte forskningen på ulike sykdommer og tilstander. De fleste konkluderer med at forskningsgrunnlaget er usikkert, og at vi derfor ikke vet om cannabis og cannabinoider er effektive eller ei.

På noen områder er det imidlertid en del dokumentasjon. Så langt tyder forskningen på at cannabinoider kan være effektive for noen MS-pasienter som ikke får tilstrekkelig lindring av vanlig behandling. Det er også dokumentert at cannabinoider er mer effektive enn placebo (narremedisin) for kvalme. Det er imidlertid uklart hvor godt cannabinoider står seg i sammenlikning med moderne kvalmestillende midler. Det er også studier som finner at det ikke-rusgivende stoffet CBD kan være effektivt for noen barn med sjeldne epilepsitilstander.

Dette betyr ikke at mennesker med slike lidelser anbefales å røyke cannabis. Allerede i dag behandles MS-pasienter med Sativex, et godkjent legemiddel som inneholder

cannabinoidene THC og CBD. Tilsvarende finnes det CBD-baserte legemiddelet Epidiolex for barn med alvorlig epilepsi.

### Liten smertelindrende effekt

Dette er imidlertid ganske avgrensede diagnoser som gjelder et lite antall pasienter. Når vi ser på data fra land der medisinsk cannabis er utbredt, finner vi at de fleste cannabispasientene oppgir at de bruker det for tilstander som smerter, søvnløshet og angst. Dette er plager som de fleste av oss opplever fra tid til annen, og målgruppen for medisinsk cannabis vokser derfor dramatisk.



En stor kunnskapsoppsummering fra 2017 fant «overbevisende» dokumentasjon på at cannabis var effektivt mot smerter. Senere studier har imidlertid vært mer skeptiske. Den smertelindrende effekten er liten, og det er uklart om den lille påviste effekten oppveier de negative bivirkningene. Da The International Association for the Study of Pain gjorde en toårig gjennomgang av kunnskapsgrunnlaget, konkluderte de med at de ikke kunne anbefale cannabinoider som behandling av kroniske smerter fordi evidensen

var for dårlig. Dokumentasjonen for effekt på søvnløshet og angst er også mangelfull, og i tillegg er det enkelte studier som finner at cannabis forverrer tilstanden.

### Kan hjelpe noen

Til tross for talløse medieoppslag om de fantastiske virkningene av cannabis, er forskningsresultatene så langt ganske nedslående. Det ser ut som om cannabinoidbaserte legemidler kan hjelpe enkelte pasienter med alvorlige lidelser, men for de fleste andre tilstander er dokumentasjonen mangelfull.

Vi vil ganske sikkert få mer kunnskap om medisinsk bruk av cannabis etter hvert som det kommer større og bedre studier. Det kan også tenkes at framtidige studier klarer å identifisere undergrupper av pasienter som kan ha nytte av cannabisbaserte medisiner, selv om flertallet ikke har det.

Kanskje må vi justere de foreløpige konklusjonene våre, men det kan også tenkes at fremtidig forskning vil bekrefte det vi vet så langt.

Det vi vet ganske sikkert, er at cannabis har en rekke skadevirkninger. Samtidig er det begrenset dokumentasjon på medisinske effekter. Dette taler imot utstrakt bruk av cannabis og cannabinoider til medisinske formål.

Per i dag er det et betydelig gap mellom påstandene om effektene av cannabis og hva forskningen viser.

# Vinner med gode valg

**D**a vår verdiambassadør Silje Opseth sparket i gang en alkoholdebatt på NRK rett over nyttår i år, satt en ung eliteseriespiller i Bodø og fulgte interessert med på sendingen. Alkohol i idretten var noe Elias Kristoffersen Hagen lenge hadde ristet på hodet over, og nå oppdaget han at det fantes en organisasjon som arbeidet for en alkoholfri idrett. Samme dag sendte han inn en søknad om å bli verdiambassadør for IUA.

Av Åsmund Kleivenes



Elias Hagen kan ikke bære IUA-logoen på klubbklærne sine, men bruker dunjakka og t-skjorta vår for alt det er verdt. (Foto: privat)

Selv om Bodø bare så vidt er litt over midtveis i vårt langstrakte land, er det ikke bra for verken klimaets eller Idrett uten alkohols regnskap å ta turen dit fra Molde. Men er det noe positivt koronaen har gitt oss, er det evnen til å møtes digitalt.

Fjorårets seriegullvinner er akkurat kommet hjem fra Roma, og har en åpen luke til oss i kalenderen.

– Gratulerer med Roma-eventyret! Hvordan rangeres den opplevelsen mot fotballkarrieren så langt?

Elias drar på det.

– Nei... Jeg var jo med på å vinne eliteserien i fjor, og jeg vant også mye da jeg var yngre, men det er nok noe av det aller største – selv om det ble uavgjort i Roma – å spille på en så stor arena og i en så stor begivenhet. Jeg ble fortalt at det var et sted mellom 30 og 40 000 tilskuere på stadion. Det var bra med lyd!

– Hvordan var det å ta rollen til en profil som Patrick Berg?

– Jeg tenkte ikke så mye på det. Jeg tenker alltid bare at jeg skal spille kamp, uansett om det er for eller med Patrick. Det er nok mest Bodø-folk som bryr seg om det. Berg-familien er jo kanskje det nærmeste fotballen kommer en kongefamilie i Norge, men selv prøver jeg ikke å erstatte ham. Jeg vil bare spille på min måte. Det er da jeg får til å være god.

– Hva er det som er “din måte”?

– Jeg er veldig rolig! Folk blir overrasket over at jeg er så rolig med ballen og ikke lar meg stresse. Jeg spiller... kall det “enkelt”, trygge, gode pasninger framover på banen til medspillerne, men med en god ro og stor presisjon.

– Er dette noe du har trent spesielt på? En stil du tidlig bestemte deg for å tilegne deg?

– Ja, jo... Jeg trente kanskje ikke ekstra på det da jeg var yngre, men jeg har alltid prøvd å utfordre meg på at det ikke er noen grunn til å stresse. Heller holde på ballen og være rolig. Det er jo når man tar det helt med ro at man tar de beste valgene. Og det tjener jeg på.

### God plan

Allerede som 5-åring begynte Elias med organisert fotball, da på Veitvet Sportsklubb sitt lag for 7-åringer. Det var det yngste laget de hadde. Der spilte han til han fylte 14 og laget gikk i oppløsning. I sitt siste år som Veitvet-spiller la han en konkret slagplan for den videre fotballkarrieren.

– Det var ment som en karriereplan. Dette var i 2013, og det første jeg skrev var: “2014: Ny klubb”. Det følte jeg at jeg trengte for å utvikle meg. Deretter skulle jeg inn på interkrets (det øverste nivået for juniorlag på Østlandet, journ.anm.), og så skrev jeg “18–19 år: 2. div. menn”. Deretter sluttet jeg å skrive år, men listet opp “Tippeligaen (som det het den gang, journ.anm.) – landslag – toppklubb i Europa”. Og så langt har det gått ganske bra.

Elias er overbevist om at han er den som trener mest av alle spillerne på Bodø/Glimt. Etter den ordinære treningen med laget, går han som regel inn på styrkerommet og trener enten kjerne, overkropp eller bein, før han drar hjem til avslapning og middag. Så drar han tilbake til stadion og trener fotball alene. Da kjører han

de samme rutinene som han har gjort i mange år: avslutninger med ball, koordinasjon, løping/hurtighet, ballteknikk med mer.

– Hva er det smarteste valget du har gjort i karrieren din?

– Jeg vil påstå at det er at jeg veldig tidlig begynte å trene mye. Jeg har mange kompiser som pådrar seg skader straks de begynner å trene litt hardt, mens jeg har helt fra jeg var liten vært flink til å være aktiv. Leke, bevege meg mye – rett og slett fått mye mengde. Det gjør at jeg nå tåler mye trening uten å bli skadet.

Arbeidsdagen til en Bodø/Glimt-spiller starter med en times felles frokost på stadion klokka ni, før alle møtes i garderoben for en gjennomgang av dagens arbeidsoppgaver. Etter halvannen time er det dusj og

lunsj, og så er arbeidsdagen over. Elias er altså som regel den siste som spiser lunsj.

– Arbeidsdagen kan være ganske kort, hvis man vil, ler Elias.

### Riktig side av byen

– Hvorfor drikker du ikke alkohol?

– For meg har det valget vært veldig enkelt. Jeg skjønner ikke poenget eller vitsen med det. Det gir ingen fordeler å drikke, bare ulemper, og det er jo ikke bra å drikke. Mange sier at det er kult å miste litt kontroll, men det synes ikke jeg. Jeg trives bra med å være meg selv, jeg, det er jo det jeg vil!

– Merket du noe press da du var ungdom selv?



På Romas hjemmebane traff Elias på 29 av 33 pasninger (88) prosent, leverte to nøkkelpasninger og én assist, ifølge Sofacore. (Foto: Kent Even Grundstad)



Elias krydret delmålet ”Tippeligaen” med seriegull på første forsøk, og det skal mye til for at Bodø/Glimt ikke henter hjem gullet, i år også. (Foto: NTB)

– Nå har jeg aldri vært den mest ivrige på å delta på fester selv, men noe press kjente jeg jo på. Men uten å være for generaliserende, er det nok et mindre alkoholpress på en som vokser opp i Groruddalen enn en som vokser opp på Oslo vest eller i Bærum.

Her får Elias støtte fra forskningen. En studie fra 2018 ved OsloMet – storbyuniversitetet, viser at mens halvparten av ungdommene i velstående områder på Oslo vest drikker jevnlig, har bare 10 % av ungdommene i Groruddalen det

samme drikkemønsteret. Forskerne forklarer det med foreldrenes sosiale klasse og deres alkoholforbruk, hvor mange som er innvandrere, og særlig hvor mange som er muslimer. Dette er faktorer som bidrar til å generere de store forskjellene mellom vest og øst, ifølge forskerne Anders Bakken, Willy Pedersen og Tilmann von Soest.

#### Ulike miljø

Fotballen er kjent for å være et miljø hvor mange unge får sin alkoholdebut, og Fotballforbundet har også nylig markert sitt standpunkt ved å

trosse Idrettsforbundets retningslinjer og åpne for alkoholserving på tribunene. Tidligere i høst kunne ei fotballmor fra Møre og Romsdal fortelle om sin totalavholdende sønns busstur med laget etter en kamp i Trondheim. De hadde vunnet og sikret seg opprykk i 2. divisjon, og på hjemturen grep en av lederne mikrofonen og oppfordret alle spillerne til å “drikke skikkelig”. For det ville styrke lagfølelsen.

Ingen av klubbl lederne eller trenerne Elias har vært borti har tatt opp temaet alkohol rent formelt.



– Det tror jeg er fordi folk har selv vært flinke på det. At det har ikke vært noe problem slik at det har ikke vært noe å ta tak i fra trenernes side. Men på landslaget (G18 og G19, journ. anm.) har jeg opplevd at man «får lov» til å ta seg en til to «enheter» som de betaler for oss. Jeg har syntes det er litt rart å velge alkoholholdig drikke som spiller, men det er det noen som gjør, da.

Elias besitter en stahet og en selvdisiplin som tilsier at alkohol ikke vil bli noe problem for hans del. Når kjæresten er på besøk fra Oslo og kjøper inn sноп til lørdagskvelden, blir godteri-restene gjerne liggende urørt i skapet til neste gang hun kommer. Og når han en sjelden gang er på en fest eller annen anledning hvor det tas for gitt at man skal drikke alkohol, velger Elias en eller annen sukkerfri brus. Smarte prioriteringer for et spillertalent med klare karrieremål.

– Jeg håper å være en god rollemodell for yngre utøvere. Faren min er lærer, og han forteller at elevene hans følger godt med på hva jeg gjør på og utenfor banen. Derfor er det viktig for meg å formidle at alkoholinntak er noe man bestemmer selv. At det går helt fint å leve uten.



# Eldre, alkohol og ensomhet

Helga Bognø, prosjektleder  
«Eldre, alkohol og ensomhet»

## ELDRE OG KLOKERE



## HVA MED ALKOHOL OG LEGEMIDLER?



Siden oppstarten i 2017 har prosjektet Eldre, alkohol og ensomhet hatt som mål:

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

Målsettingen med prosjektet er å formidle helseopplysninger i et folkehelseperspektiv, forankret i fag og forskning, og avtroppende prosjektleder Helga Bognø gir her en utførlig beskrivelse av prosjektets intensjon og hvordan målene er blitt nådd.

### Når er vi eldre?

WHO (Verdens helseorganisasjon) definerer eldre som folk over 60, mens i Norge forholder vi oss som oftest til dem over 65 år.

Prosjektleder har fra 2017 til dags dato holdt foredrag for eldre ved seniorsentre, senioruniversitet, elderråd i kommunene, frivillige organisasjoner, demensforeninger, sykehjem, hjemmebasert sektor og i forbindelse med seminarer for eldre. Gjennom disse årene har også møter med enkeltmennesker i moden alder vært bidrag til gode og konstruktive samtaler i et folkehelseperspektiv.

Livet som senior har mange fasetter. Vi vet at flere eldre drikker mer, noen hevder en fordobling av inntaket gjennom de siste 20 år. Flere eldre drikker daglig, ikke nødvendigvis et stort inntak, men uansett nok til at det kan innebære en betydelig helserisiko ut fra hva forskningen

viser. Samtidig vet vi at eldre er storforbrukere av legemidler, spesielt fra 65 år +, hvor en blandingsbruk av legemidler og alkohol kan få uønskede konsekvenser. Ensomhet oppgis ofte som en årsak til økt inntak av alkohol, og dette kan på sin side påvirke vår psykiske helse.

### Pårørende

Det er mange pårørende som uttaler bekymring for sine nærmeste når det gjelder inntak av alkohol. Disse bekymringene vil vi ta på alvor, da vi har godt kjennskap til at pårørende ofte føler seg hjelpeløse og slitne (fysisk og psykisk), og selv behøver hjelp, rådgivning og veiledning. De må bli sett, hørt og anerkjent som en ressurs for sine nærmeste.

Vi har opprettet et nært samarbeid med flere organisasjoner, hvor vi gjennom ulike seminarer har satt søkelys på pårørendes rolle. Og samarbeidet med brukerorganisasjoner har vært av svært stor betydning.

Og prosjektleder har også tilbudt en-til-en samtaler der hvor dette har vært ønskelig.

### Helsepersonell

Prosjektleder har fra oppstart av prosjektet holdt foredrag for helsepersonell i kommunene, samt undervist ved høyskoler og universitet. Hun har også vært veileder for studenter innen sykepleie, hvor studentene har valgt å belyse og drøfte tema eldre og rus, i ulike perspektiv.

Vi kjenner til at 50 % av alt helsepersonell oppgir at de ikke har nok kunnskap innen temaet eldre med

en rusproblematikk (alkohol og legemidler), derfor kjenner helsepersonell på et betydelig behov for informasjon og faglig veiledning. Statistikken fra SSB formidler at vi blir flere eldre enn yngre mennesker i 2030, dette vil bety av våre mål for prosjektet vil bli enda mer aktuelt i nær framtid.

Helsepersonell oppgir også en tydelig usikkerhet når det gjelder informasjon til eldre, rett og slett hvordan kunnskap og informasjon skal formidles. Også dette området har vært en av prosjektleders oppgaver, spesielt undervisning innen MI, motiverende samtale med eldre.

### Frivillige medarbeidere

Helsevesenet må fortsatt arbeide for et enda tettere samarbeid med frivillig sektor, særlig fordi vårt offentlige helsevesen ikke kan håndtere alt alene, heller ikke innen vårt fagfelt.

Så gjennom disse årene har prosjektleder holdt mange foredrag for frivillig sektor, ved frivillighetssentre

og for frivillige organisasjoner (bl.a. Røde Kors m.fl.), hvor prosjektet er blitt presentert og tiltak har blitt drøftet.

### Samarbeidspartnere

Gjennom disse årene har prosjektleder inngått avtaler med flere samarbeidspartnere, hvor vi sammen har jobbet for å nå prosjektets mål, det vil si å nå ut med helseopplysninger til eldre, pårørende og helsepersonell. Skal vi i DNT – Edru Livsstil lykkes i vårt prosjekt, må vi stå sammen med flere aktører som har de samme mål. Dette har vært og er meget viktig i nåtid og framtid.

### Delmål

Å få gjennomslag for eldrepolitikken i kommunene.

Prosjektleder har vært aktiv for å få gjennomslag for eldrepolitikken innen fagfeltet eldre med en rusproblematikk, spesielt med tanke på å få dette inn i kommunenes

rusmiddelpolitiske planer. Og det har vært mange flotte møter med politikere, administrasjon og eldreråd i flere kommuner, med positivt resultat.

Vi må jobbe politisk for å få en forståelse og erkjennelse av at dette feltet må inn i planarbeidet, og ikke bare inn i planene, men også gjennomføres.

### Prosjektet «Eldre, alkohol og ensomhet»

Prosjektet har vært og vil være et viktig område også for framtiden. Vi blir flere eldre med et ganske annet inntak av alkohol enn tidligere generasjoner. Dette krever handling, og vi kan bidra med våre konkrete målsettinger i et folkehelseperspektiv, til det beste for den enkelte eldre og for samfunnet.

### God jul og godt nytt år!

Adventstid – jul – og snart runder vi et nytt år. La oss tenne lys, skape håp, holde fast ved forventningene. Sende noen tanker, gode ord, et varmt smil, gi litt tid og ta den telefonen til dem vi vet har et ekstra behov for dette. I prosjektet «Eldre, alkohol og ensomhet», så har jeg hatt mange verdifulle menneskemøter: med eldre, pårørende og helsepersonell. Og erfaringen tilsier at vi alle behøver og verdsetter stort sett det samme, et medmenneske som lytter og bryr seg, fordi vi har et underliggende behov for å bli sett og hørt. Vi behøver kanskje ikke alle gavene, kakene, det nypussede sølvtøyet og nystrøkne duker. Men vi trenger hverandre, så gi litt tid, «lån» et øre, strekk ut en hånd og vær det medmennesket som DU ønsker å møte.

God jul og et godt nytt år  
ønsker jeg dere alle!  
Helga Bognø  
Avtroppende prosjektleder  
Eldre, alkohol og ensomhet



# Takk for meg!

## Prosjektet "Eldre, alkohol og ensomhet"

Jeg har fra 2017 og fram til årsskiftet 2021/2022 utført min jobb som prosjektleder for prosjektet «Eldre, alkohol og ensomhet» i 50% stilling, hvor DNT – Edru Livsstil har stått som eier, med finansiering fra Helsedirektoratet.

Det har vært noen gode år med stadig fremgang i prosjektet, mange oppdrag og ikke minst utvikling av nye nettverk med gode samarbeidspartnere, som på sin side har støttet oss økonomisk og invitert oss inn på mange ulike arenaer.

Og ikke minst, vi har fått et tydelig fotfeste i høgskolen, det er ganske unikt for en organisasjon som vår, vi er ikke «store», men vi har satt våre spor – også hos helsepersonell.

Flere må takkes når jeg nå fratrer som prosjektleder:

- Styringsgruppen, bestående av fire meget dyktige medlemmer (psykologspesialist, forskningskoordinator/sykepleier, høgskolelærer/sykepleier og geriater) som alle på hvert sitt felt har bidratt med faglige innspill, og ikke minst en unik støtte gjennom disse årene. Gode sparringpartnere som har betydd mye for prosjektets drift.

- Gode kolleger!

Takk, dere har alle vært (og er) hardtarbeidende, dyktige på hvert deres felt, støttende og ikke minst har dere alle vist både evne og vilje



til å ta vare på hver enkelt i staben. Jeg er takknemlig for det fellesskapet vi har hatt.

- Landsstyret, takk for at dere i utgangspunktet valgte å satse på dette prosjektet, det var og er fortsatt et like godt vedtak. Og takk for gode tilbakemeldinger underveis i prosjektperioden, det har vært av stor betydning og til oppmuntring.

- Til våre medlemmer: Takk til de av dere som har slått på tråden for å slå av en prat, som har etterspurt hvordan det har stått til med prosjektet og sendt gode meldinger til prosjektleder og vist at dere har verdsatt presentasjonsform og dette viktige satsningsområdet!

- Jeg har hatt mange flotte menneskemøter gjennom prosjektperioden, mennesker som alle på hvert sitt vis har vært bærer av sin unike historie. Jeg kjenner på stor takknemlighet!



Prosjektleder  
Helga Bognø  
Eldre, alkohol og ensomhet  
DNT – Edru Livsstil



# HVIT JANUAR

---

**K**ampanjen Hvit januar oppfordrer til en alkoholfri måned i januar. Kampanjen Dry January har hatt massiv suksess i Storbritannia, og i år deltok hele 6,5 millioner mennesker ifølge nettsiden til Alcohol Change UK. Vi vet at det å ta en måned uten alkohol gjerne leder til redusert alkoholkonsum også i tiden etter, og dermed gir varig effekt. Samtidig kan man oppleve at man får mer overskudd, renere hud, bedre søvnkvalitet og ikke minst at man sparer penger. På lisens fra Alcohol Change UK kan vi, sammen med IOGT i Norge, lansere en oversatt versjon av appen som følger med den suksessrike kampanjen.

---

Av Bo-Nicolai Gjerpen Hansen

## Adferdsendring

En alkoholfri måned kan ha stor betydning. Foruten at mange vil merke gode helseeffekter underveis, blir gjerne alkoholkonsumet også varig redusert i tiden etter. Det å få et brudd med våre vaner, gjør at vi blir mer reflekterte og mer bevisste våre tankemønstre. Det gir oss mer kontroll. Samtidig er det lettere å gjøre en ærlig vurdering av våre vaner når vi har pause fra disse vanene. Ofte er det slik at holdningsendring kommer etter adferdsendring, og ikke motsatt. Vi har en tendens til å forsvare det vi gjør i øyeblikket, fordi vi har et psykologisk behov for å se oss selv som gode og rasjonelle mennesker. Derfor kan ellers smarte mennesker benekte åpenbare negative konsekvenser av handlingene sine. Vanene våre dikterer ofte tankene våre. Det er ikke alltid slik at store endringer i livet kommer etter en ny innsikt, gjerne motsatt: innsikten kommer etter endringen. Overført til edruskap, er det lettere å se fordelene med en edru livsstil etter at man har testet den ut. Det er derfor den ene måneden kan bli så viktig. Én måned

er mindre skremmende enn et løfte om endring for evig og alltid – og en god start.


## Sober October og Dry January

IOGT i Norge har kampanjen Hvit jul i samarbeid med Juvente og Juba, hvor de oppfordrer til å skrive under på at man ikke skal drikke alkohol når man er sammen med barna i julehelgen. DNT – Edru Livsstil har kjørt kampanjen Sober October, som vi har gjort gjennom innlegg på kampanjesiden på Facebook og stands hvor vi oppfordrer folk til å ta en alkoholfri måned i oktober, og signere for det. Dry January er imidlertid et større konsept. Desember er gjerne en måned hvor mange både har høyt alkoholkonsum og kalori-inntak (alkohol gir i seg selv mange tomme kalorier). Januar er derimot måneden for sunnere vaner og nyinngåtte medlemskap på treningssentre. Å få et mer bevisst forhold til alkohol passer godt inn her. De siste tiårene er det blitt avdekket stadig flere negative helseeffekter av alkohol, og den unge generasjonen er kanskje den mest helsebevisste noensinne.

## TryDry

En viktig del av Hvit januar, eller Dry January, er appen TryDry. Appen gir oppmuntring til brukerne, og kan brukes enten de ønsker å kutte ned på alkoholkonsumet, ta en hvit måned, eller kutte ut alkohol for en lengre periode. Appen gir oversikt over hvor mye man har spart, både i penger, kalorier og enheter. Den gir daglig motivasjon og påminnelser, og belønninger i form av merker. DNT – Edru Livsstil har avtalt med IOGT at de sørger for oversettelse av appen og leder prosjektet i år. Prosjektarbeidet ledes av Bjørnar Grønhaug. I Norge kommer kampanjen til å hete Hvit januar i stedet for Dry January eller Tørr januar. Kampanjen kan bety mye for folkehelsen, og jeg vil oppfordre til å spre info om kampanjen til mennesker man kjenner og i sosiale medier, slik at det når ut til flest mulig! Appen er gratis. Kanskje kjenner du noen som kan ha nytte og hjelp av den?

# Et meningsfullt år



"Å være til stede i livet  
er mye mer vitalt for meg  
enn å surfe på overflaten"

- Anne Grete Preus

## MENINGSMENY

Av Bo-Nicolai Gjerpen Hansen, prosjektleder Meningsmeny

---

**I** 2021 har jeg vært så heldig å være prosjektleder for Meningsmeny, hvor vi har tilbudt filosofikafé som rusfri møteplass. På samlingene, ledet av Kristine Flatnes og meg, har deltakere fått utdelt menyer med eksistensfilosofiske spørsmål, i tillegg til lett servering, kald drikke, kaffe og te. Jeg har selv etterlyst et slikt tilbud, og takket være DAM-stiftelsens stimuleringsmidler for helsefrivilligheten, samt donasjon fra Edru Livsstil Oslo+, kunne vi gjøre noe med saken.

---

### Ensømhetsreducerende tiltak

Noe av bakgrunnen for ekstrautlysningen av midler, var at koronatiltakene førte med seg mye ensomhet. Da var det behov for arrangementer som kunne holdes i tråd med tiltakene, men likevel bringe folk sammen. I

første halvdel av året hadde vi derfor syv digitale samlinger. Folk føler seg nok også litt nærmere hverandre når vi snakker om dype tema, heller enn noe overfladisk, rett og slett fordi sårbarhet knytter bånd raskest.

### Menneskelig sårbarhet

Eksistensfilosofien tar for seg de grunngitte vilkårene for menneskets eksistens, og i møte med disse er vi sårbare. Det dreier seg om isolasjon og fellesskap, om frihet og ufrihet, om mening og meningsløshet, og

om liv og død. De fleste av oss har kjent på ensomhet. Antagelig mer under koronapandemien enn før. Men en annen side av saken er at det også kan bli for mye – eller feil – fellesskap. Vi kan oppleve å være i miljøer hvor vi ikke føler oss hjemme, miljøer som er skremmende, eller bare at det skjer for mye, og at vi ønsker å være alene. Mennesker er sosiale dyr som også har behov for privatliv og alenetid. Noen trenger mer kontakt enn andre, men felles for oss alle er at vi ikke alltid får det slik vi vil. Noen ganger blir det for mye, andre ganger for lite. Det er livet, men varer frustrasjonen for lenge kan det være sykdomsskapende. Ensomhet er sammenlignet med røyking, og stress kan føre til en lang rekke psykiske helseplager. Begge deler kan også gjøre mennesker utsatte for rusproblemer.

### **Følelsen av maktesløshet**

I boken «The Heart of Addiction» peker Lance Dodes på at følelsen av maktesløshet kan ligge bak psykologisk avhengighet. Logikken er åpenbar. Hvis du er i en usunn situasjon som frustrerer deg over tid, men ikke føler at du makter å endre situasjonen, forsøker du å endre følelsene dine i stedet. Det er her rusmidler kan komme inn i desperate forsøk på selvmedisinering og kontroll av følelser. Men også annen avhengighetsproblematikk, som sosiale medier, spilling, pornografi og fysisk selvskading. I dagens kaotiske verden, med et jobbmarked som dikteres av en rask og delvis uforutsigbar teknologisk utvikling, er det lett å miste eierskapsfølelsen til eget liv. Man kan ikke lenger forvente at skomakeren kan bli ved sin lest. Eksistensfilosofien

oppfordrer oss til å forholde oss til villkårene for vår eksistens, tross all usikkerhet, og lage vårt eget livs-prosjekt. Det hjelper ikke å stikke hodet i sanden, men man må møte sin eksistensielle angst og skape mening i eget liv.

### **Frykten for svakhet**

Jeg spør meg selv hvor flinke vi er til å innrømme vår egen svakhet og sårbarhet i møte med verdens utfordringer. Frykten for svakhet har voldt mye vondt i menneskets historie, blant annet pekes det gjerne på som en viktig bestanddel av nazismen og idealene den fremdyrket. I tider med rask omskiftning blir vi lett grublende, og usikre på vårt eget fotfeste. Dagens verden er turbulent. I en verden med saktere utvikling, kan foreldre og besteforeldre forberede barna på hva som ligger foran dem. Men i dagens verden er det ikke like lett. Vi kan ikke utstyre den oppvoksende generasjon med like gode kart og like solide kompass som vi kunne før. De jobbene vi kjenner i dag, er ikke nødvendigvis her om tyve år. Det står revolusjonerende teknologier på trappene, og selskaper som Facebook og Neuralink utforsker teknologier for telepatisk kommunikasjon. Teknologien utfordrer mennesker på en måte den aldri tidligere har gjort. Noe av det er avhengighetskapende. For eksempel viser en studie at et gjennomsnittsmenneske nå vil bruke nesten ni år av livet sitt på å se på telefonen sin. Eksistensfilosofien utfordrer oss til å tenke over hvilke liv vi ønsker oss, og hvordan våre egne liv skal se ut som personlige prosjekter. Utfordringen med mye moderne teknologi er at den tilsynelatende gir våre behov umiddelbar tilfredsstillelse. Vi trenger ikke gå

omveien gjennom dialog med andre mennesker – vi kan gå til en skjerm. Men kan vi ha genuine fellesskap med teknologi? Denne type spørsmål hører vi sjelden i dag. Utviklingen tas for gitt, omgivelsene tas for gitt og vi følger heseblesende etter. Filosofier får oss til å se at det ikke er noe selvfølgelig ved tingenes tilstand, verken i eget liv eller i verden. Vi kan ta grep – om vi tør. Da kommer vi også ut av maktesløsheten. Det er et frigjørende perspektiv når vi ser at ting kan være annerledes, og at vi kan ta ansvar.

### **Populære tema**

Popmusikken de senere årene har tatt en mørkere kurs, og temaer som psykisk helse, rus, meningsløshet og død er ikke lenger tabu. Det kan vitne om en mer nevrotisk generasjon, eller det kan være en ventil for et hverdagsliv og en majoritetskultur som ikke gir tid til slike funderinger. I alle fall er det tydelig at mange ønsker å snakke om disse tingene. De fleste Meningsmeny-samlingene har hatt fullt antall påmeldte, og arrangementene appellerer kanskje spesielt til unge voksne. Spesielt i Oslo og digitalt har deltakerne meldt seg på raskt, men arrangementene slo også an i Ålesund og Hamar. Dette er en type samlinger som kanskje kan egne seg godt i regi av lokallagene, også. Likevel er det klart at slike temaer bør berøres med en viss takt, da innholdet kan virke triggende på noen. For meg har det vært en stor styrke å ha Kristine Flatnes med på laget, som har en mastergrad i psykologi. Hun har ledet samlingene sammen med meg, og vært med på å planlegge spørsmålene. På de fysiske samlingene har vi også hatt lett matserving.

På Hamar ble maten tilberedt av Café Gravidahl, hvor vi også hadde selve samlingene. I Ålesund kjøpte vi inn. I Oslo har vi servert raw-kaker, jeg har lagd bokhvetepannekaker, og hatt god hjelp av Oslo-lagets leder Shaugfta Parveen som serverte hjemmelagde grønnsakssamosa på samlingen om frihet. I Ålesund hadde vi arrangementene på Avholdshjemmet, og i Oslo på IOGTs kjøkken i Storgata 1, og Frivillighet Norges lokaler i Øvre Slottsgate 2B.

### Veien videre for prosjektet

Meningsmeny skulle i utgangspunktet være et ettårig prosjekt, og nå har vi hatt åtte digitale samlinger, to fysiske på Hamar, to i Ålesund og tre i Oslo,

med en fjerde planlagt i slutten av november. Prosjektet i sin nåværende form går mot slutten. Vi har fått gode tilbakemeldinger, og det har vært givende å ha kunnet fokusere på denne spennende tematikken og ikke minst se at det er flere som har savnet den samme type arrangement som jeg har etterlyst selv.

Prosjektet har ikke hatt noe rus- eller edruskapstema, men vært et rusfritt samlingspunkt. Deltakelse har vært åpen for alle, uavhengig av livsstil. I fremtiden kan det være spennende å knytte tematikken direkte opp mot rus, i et lignende prosjekt med arbeidstittel «Mening mot rus». Dersom vi opplever mening i livene våre, står vi mer robust i møte med livets

utfordringer, og den type robusthet gjør det mindre sannsynlig at folk tyr til rus og annen uhensiktsmessig adferd. For mange har en større mening vært veien ut av rus, men dersom man finner en slik mening tidligere, er det kanskje mindre sjanse for at man utvikler noe rusproblem i det hele tatt? Mange finner mening i religion, mens for andre er det natur, kunst, trening, kjærlighet, familien, politikken, en viktig kampsak – for eksempel avholdssaken, selvutvikling, eller generelt en sunn livsstil. Så lenge gløden brenner, er det håp. Kan vi tenne gløden hos hverandre, gir vi hverandre styrke i møte med de tunge tidene som uunngåelig også dukker opp i ellers gode liv.

"Alla dessa dagar som kom och gick,  
inte visste jag att det var livet"

- Stig Johansson

MENINGSMENY



# Sober October i Stavanger

I anledning kampanjen Sober October tok Daniel Nilsen turen bort til Rogaland 28.–30. september for å markere kampanjen etter en veldig hektisk september måned. Dette viste seg å være en av de bedre verve-  
turene ettersom man fikk flere nye engasjerte medlemmer (som alle var sekundært avholds). Det ble også svært mange nye underskrifter til Sober October-kampanjen som vi markerer hvert år for å oppmuntre folk til å avstå fra alkohol i oktober. Alt i alt var dette en positiv opplevelse. En av plassene som Daniel sto på var Hundvåg senter, som var en mye bedre plass å stå enn i Stavanger sentrum. Folk var positive til budskapet om å ta en «hvit måned» og det ble flere gode samtaler i løpet av dagen.

De to andre dagene sto Daniel alene på stand på Universitetet i Stavanger (UiS). Dette var også en svært positiv opplevelse ettersom mange studenter kjente seg igjen i problematikken omkring drikkepress. Igjen opplevde man at folk med ikke-vestlig bakgrunn var mer positive til budskapet enn etnisk norske personer. Dette er noe vi i Edru Livsstil må ta inn over oss. Innvandrere representerer en stor gruppe av avholdsfolket i Norge i dag. Mange av dem er muslimer, men langt fra alle. Vår utfordring blir hvordan vi på best mulig måte kan ivareta deres interesser. Samtidig må det sies at de fleste av dem ønsker å støtte en god sak og påvirke Norge i en mer rusfri retning uten at de nødvendigvis har lyst til å engasjere seg i noen tradisjonelle lokallag. Det er viktig at vi har i bakhodet.



# Informasjon fra vårt prosjekt i Jarso, Etiopia

Av Magne Rydland



Det er nå tre år sidan Marit Barene, Sigmund Kroslid, Mezgebu Fufa og eg var i Jarso. Vi vart møtt med overveldande velvilje og entusiasme. Det var som om styresmaktene og leiarar for Sober Lifestyle Norway – Jarso (SLN-J) ikkje viste kva godt dei skulle gjera for oss. Den medisinske klinikken, der over 100 barn blei født kvar månad, hadde ein standard som var skremmande låg. Elementært reinhald, utslitne fødestolar, manglande reinseutstyr for medisinsk utstyr og stabil straumtilførsel var synet som møtte oss. Gleda er difor heilt enorm i dag. Mor/Barnklinikken er totalt renovert. Veggane er nymåla, golva er reine, vindauge er utan knuste glas, tekstilane er reine fødestolane og sengeposten har nytt utstyr. Blodprøvar kan analyserast, kuvøsene er på plass, tilgang til reint og varmt vatn, kjøleskap og frysefasilitetar er moderne og

solcelleanlegg ladar batteria slik at straumforsyninga er stabil. Her er det utdanna sjukepleiarar, tilsyn av lege og eit reinhald som det ikkje har vore tidlegare. Leiinga i SLN-J er takksame og begeistra.

Hjelpeprosjektet vårt har og mange andre ting å gleda seg over, slik som offentlege toalett og dusj, reint vatn på faste stasjonar, aktivitetar i friminutta på skolen og mykje meir,

Vi skulle så gjerne ha kome eit skritt vidare når det gjeld å skaffa sanitetsbind for kvinnene. Det prosjektet vart vellukka, men framleis må vi kjøpa inn varer frå hovudstaden. Det har ikkje lukkast å få kjøpt inn eige produksjonsutstyr for at dei sjølv å laga dette i Jarso!

Edru Livsstil Hamar har jamn kontakt med leiarane i SLN-J, ofte fleire gonger i månaden.

Den politiske situasjonen i landet gir grunn til uro. Det har og ført til at vår representant ikkje har kunna reise inn til Jarso dei siste åra, men vi har hatt lokale medarbeidarar som har henta nødvendig nytt utstyr og fått frakta det trygt på plass i Jarso.

Som eg sa på landsmøtet 2021: Du som er med i Edru Livsstil er med på noko stort!

**Vil du støtte dette viktige prosjektet?**

Kontonr: 1506.03.22454 eller vipps #541127

Vi setter pris på alle bidrag!

# Dagens politiske situasjon er tildels dramatisk

Av Inge Herman Rydland

**E**dru Livsstil Hamar har fått denne korte statusoppdateringa frå Inge Herman Rydland som har mange tenesteår bak seg i misjon, hjelpearbeid og diplomatiet i Etiopia. Marit B. og Sigurd K. møtte han i dette området i 2018. Han skiv:

Etiopia er ikke i vater. Sterke krefter i landet, særlig i nord og vest, er i disse dager i krig med de føderale myndighetene. Det er de gamle makthaverne i Etiopia, (Tigray People's Liberation Front – TPLF), som mistet makten i 2018 etter 27 år, og som deretter trakk seg tilbake til Tigray regionen i nord, som nå kjemper militært mot Addis.

Det rapporteres om en meget krevende humanitær situasjon for vanlige folk i Tigray med grusomme brudd på de menneskelige rettighetene. En FN rapport friggitt i november i år slår fast at begge sider i konflikten er skyldige i alvorlige overgrep.

Den eskalerte kraftig da TPLF sammen med en frigjøringshær fra Vest-Etiopia (Oromo Liberation Army – OLA) angrep områder i Afar- og Amhara-regionene. De menneskelige lidelsene er dramatiske.

Mange forsøker får til en fredsavtale mellom partene. Inntil nå har Etiopias statsminister holdt fast på at hans mandat er å styre hele Etiopia. Derfor kan han ikke forhandle med grupper som opptre i strid med Etiopias konstitusjon.

Nigerias tidligere president, Olesegun Obasanjo, er Den Afrikanske Unionens fredsmekler i denne konflikten. Kenyas president, Kenyatta, Rwandas president Kagame og flere har engasjert seg – foreløpig uten å lykkes.

Erfaring viser at propaganda er alle krigers strategiske våpen. Det gjelder også for Etiopia. TPLF har lenge hatt overtaket på viktige SOME-plattformen. Dette overtaket synes nå i ferd med å jevnes ut, først og fremst fordi de føderale myndighetene har skjont at de må over på offensiven, men også fordi TPLF ikke lenger

nyter samme internasjonale støtte. Blant annet har Kongressen i USA vedtatt en skarp uttalelse som sier at en helt nødvendig forutsetning for opphør i krigshandlingene er at TPLF umiddelbart trekker sine styrker ut av andre regioner, og at det militære samarbeidet med OLA avsluttes.

Foreløpig har ikke krigførende parter i nord respondert militært på dette budskapet, som er betraktelig skarpere enn det Biden-administrasjonen har levert så langt i konflikten.



# Et praktbygg i hjertet av Ålesund

**A**vholdshjemmet i Ålesund ble bygget i begynnelsen av 1900-tallet, og har vært avholdsbevegelsens høyborg. I de siste årene har det blitt nedlagt flere tusen dugnadstimer i oppgradering og oppussing, og resultatet har blitt et praktbygg midt i sentrum. Det spektakulære bygget ble skapt av arkitekt Einar Halleland i 1906, og er bygget i en nygotisk stil med innslag av jugend.

Tekst og foto: Jostein Solbakken



Et blikkfang i bybildet



En festkledd forsamling

Storsalen er regnet for å være blant Nord-Vestlandets beste lokaler for akustisk musikk, og følelsen når vi kommer inn i salen er som å komme inn i en katedral med mange fine detaljer. Den store lysekronen i salen er helt unik i norsk sammenheng. Høsten 2016 ble huset relansert under navnet Sobra Scene.

## En festkveld av de sjeldne

Lørdag 13. november inviterte Edru Livsstil Ålesund til julebord og sosialt samvær i det nyoppussede Avholdshjemmet i Ålesund. Totalt 24 stk. var møtt frem, 10 fra Nordmøre og Romsdal og 14 fra Sunnmøre.

Forsamlingen ble ønsket velkommen av Tommy Alnes som var konferansier for kvelden, og han ledet festen på en fortreffelig måte.

Gjestene fikk servert nydelig julemiddag med alt av ingredienser, inkludert dessert. Og ikke nok med det: Før vi visste ordet av det ble det også duket et langbord med nydelige kaker som avslutning på det flotte festmåltidet.

Festens høydepunkt var da Tom Giske entret senen, og serverte nydelige sanger med musikk.

Gjestene ble også inndelt i grupper, og skulle løse oppgaver. Det vinnende laget fikk selvsagt velfortjent premie.

På en fest hører også allsang med, og det hadde vi også denne kvelden. Hvis det gikk noen forbi Avholdshjemmet akkurat i det øyeblikket sangen var på sin høyeste tone, så er jeg sikker på at de stoppet opp for å lytte: «Følg oss ut, følg oss ut. Over skog og myr. Der hvor veien slynger seg i skogens eventyr».

Kvelden ble avsluttet med en omvisning i det nyoppussede Avholdshjemmet.

## Styrket felleskapet

Flere av avholdsvennene hadde ikke møtt hverandre før, og det var fint å se den gode atmosfæren og tonen som ble skapt. Jeg tror at et lite frø ble sådd i Avholdshjemmet denne kvelden.

# Ingen navneendring



Helt siden organisasjonen skiftet navn til DNT – Edru Livsstil i 2015, har de tre bokstavene vært gjenstand for debatt på landsmøtene. I år gikk også landsstyret inn for å endre organisasjonsnavnet til bare “Edru Livsstil”, begrunnet med at dette ville både eliminere turistforeningsproblematikken og hjelpe oss i merkevarebyggingen.

Forslaget fikk 26 mot 18 stemmer, men det rådet usikkerhet rundt gyldigheten av vedtaket. Etter landsmøtet slo så landsstyret fast at navneendringer krever 2/3 flertall.

Organisasjonens navn er dermed fortsatt DNT – Edru Livsstil.



En praktfull festsal med en lysekrone som er helt unik i norsk sammenheng



Konkurranse ved bordene



Nyoppusset inngangsparti med stil

Til neste år vil Edru Livsstil Nordmøre og Romsdal distrikt invitere sunnmøringene til vårfest i Molde. Vi tror at dette vil være med og styrke fellesskapet og knytte sterkere bånd mellom distriktene i regionen.

En stor takk til vennene i Edru Livsstil Ålesund som hadde laget det så fint til.

## Takk til flotte medarbeidere

Det er alltid vemodig når noen av dine nærmeste medarbeidere slutter. I tillegg til generalsekretæren som ble takket av i forrige medlemsblad, slutter også tre andre fra personalet til nyttår.

**Åsmund Kleivenes** ble i 2014 ansatt som organisasjonskonsulent ved Molde-kontoret før han begynte som prosjektleder i Idrett uten alkohol. Han har igjennom sin rolle skapt et nasjonalt nettverk av kontakter og verdiambassadører. Fra 1. oktober og ut året er han også fungerende generalsekretær.

**Helga Bognø** har siden 2017 vært ansatt som prosjektleder for prosjektet «Eldre, alkohol og ensomhet». Helga har vært en nasjonal plogspiss

innenfor området, og hun er en etterspurt foredragsholder med høy fagkompetanse.

**Kristine Aarø** ble i 2019 ansatt i en treårig prosjektstilling som organisasjonskonsulent for Midt-Norge, med kontor i Molde. Kristine har i tillegg utført en rekke oppgaver sentralt, og har vist flott evne til å skape møtepunkt og engasjement lokalt.

Dere har alle representert DNT – Edru Livsstil på en god måte, og landsstyret vil sammen med organisasjonens medlemmer ønske dere lykke til på veien videre.

## Gol fråhaldslag står på stand

8. juni hadde Gol fråhaldslag stand utanfor Fretex på Gol. Frå styret møtte Kjell Torstein Hagen og Margrete Berg. Dei delte ut alkoholfrie drinkar og reklame. Dette er vår faste plass på Rusfri dag, og vi har eit samarbeid med Fretex. Det er viktig å markedsføre DNT – Edru Livsstil.



Gol fråhaldslag hadde stand på fårefestivalen på Gol 24. september.

De som sto på stand sitter i styret til Gol fråhaldslag: Vidar Starion og Kjell Torstein Hagen.

Hilsen Tormod Skarsgard



## Høstfest



Edru Livsstil Molde arrangerte 26. oktober høstfest på Røbekk kirkesenter. En hyggelig kveld med musikk og allsang ved jazztrioen «Three Kinds Of», quiz ved Anne Beate Putten og informasjon om arbeidet i organisasjonen ved fungerende generalsekretær Åsmund Kleivenes.

## Songkveld



9. desember arrangerer Gol fråhaldslag songkveld på Gol bedehus kl. 19.

- mannskoret Bekarad'n
- fellessongar
- diktlesning
- utlodning
- kaker og kaffi

Dette vert ein triveleg kveld.

Tormod Skarsgard

# Vi greide det!

Høstbasaren i Totalen er gjennomført!

Jeg er imponert over mine to medarbeidere og to ungdommer som sto på, ordnet opp med gevinstene, smurte mat, bakte kaker, kokte kaffe, solgte lodd og årer og holdt ut til siste slutt.

Dørene ble åpnet kl. 12 og vi var ferdige ca. kl. 23. Det var en jevn strøm av folk hele dagen – mange gamle travere og noen nye fjes – og det virket som om alle var veldig fornøyde. Tror det var 70–80 personer innom.

Det gikk med mange liter kaffe og et utall fat med smørbrød.

Det var åretrekninger hele dagen og trekning på hovedlotteriet til slutt. Resultatet ble kr 33 760,-  
Hjertelig takk til alle dere som støttet oss!!!  
Neste basar blir tirsdag i påskeuka – velkommen da!

Anne-Gerd V. Sunde  
referent



## BUSSTUR FOR PENSJONISTER

Edru Livsstil Oslo+  
inviterer til busstur  
for pensjonister  
tirsdag 18. januar

Tirsdag, 18. januar  
drar vi til Munchmuseet  
i Oslo. Vi møtes på  
Jernbanetoget ved  
Trafikanten og  
tigerstatuen  
kl. 10:30

Påmelding senest  
13. januar til  
edruoslo@gmail.com,  
eller tlf. 93 44 42 60.

Egenandel kr 100,- betales  
etter at du får bekreftet  
plass på turen.



 **Edru Livsstil**  
OSLO+

**actis**  
OSLO OG OMEGN



Et samarbeid med "Gylne øyeblikk"

Kr. 100,- inkluderer inngangsbillett, guiding og lunsj.  
Etter museumsbesøk går vi og spiser lunsj på museumskafeen eller  
en nærliggende kafé  
Alle deltakere må være fullvaksinerte.

# Juba™



## Kulturverksted

Helgen 5.–7. november arrangerte Juba kulturverksted i Oslo. 70 deltakere møttes på Tonsenhagen skole, vi overnattet fra fredag til søndag og hadde ulike kurs for barna. Noen lagde papirdukker, noen lærte seg å tegne i manga-stil, noen lagde masker og lærte seg grafisk trykk, noen skrev sine egne tekster på låtskriverkurs og noen lagde fantasidyr og lagde figurer av fimo-leire. Det var veldig fint å samles, for både små og store. Gamle venner traff hverandre igjen, nye vennskap blomstret, det var mye lek, latter og fantasi og mange nye Jubaminner ble skapt.

JULEHILSEN



**Julehilsen fra verveteamet**

Vi i verveteamet er takknemlige for alle de frivillige som har vært med og vervet i 2021. Dette året vil for fremtiden huskes som et utfordrende år. I takknemlighet ønsker vi alle sammen en riktig god jul.

Hilsen Bo, Daniel, Kristine og Linda.

På vegne av landsstyret vil vi takke for all innsats som er lagt ned i året som har gått - av administrasjon, prosjekt, lokallag, 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!



Me vil ynskja alle fråhaldsvener  
god jul og godt nytt år  
Helsing DNT – Edru Livsstil  
Rogaland distrikt.  
Styret.



Vi ønsker alle en riktig god jul og  
godt nyttår! Sprek julehilsen fra  
Edru Livsstil Sporty



DNT Edru Livsstil Time Fråhaldslag  
ynskjer alle fråhaldsvener god jul  
og godt nytt år.



Helsing styret.

Gol fråhaldslag ynskjer alle ei god  
julehelg, og eit fredullt godt nytt år  
med mange nye medlemmer



Vi ønsker alle avholdsvenner en  
riktig god jul og et fremgangsrikt  
og godt nyttår  
Hilsen oss i  
EDRU LIVSSTIL TRONDHEIM



Edru Livsstil Molde vil ønske alle  
avholdsvenner en riktig god jul og  
et godt nyttår.

