

Edru Livsstil

Organ for DNT - Edru Livsstil

159. årgang - Nr. 4 - 2020



Optimisme i Etiopia • Intervju med Silje Opseth
Barn og alkohol i julen • Busstur for pensjonister
• Regjeringen reduserer alkoholavgiftene •

La oss dra nytte av vinden



I DNT – Edru Livsstil har organisasjonsutvikling vært en viktig del av hverdagen, og våre medlemmer har vist forståelse og stor vilje til omstilling og utvikling.



Jostein Solbakken
Leder DNT – Edru Livsstil

Det er helt vanlig at noen ganger blir endringer sett på som unødvendige. Forstår man ikke begrunnelsen, kan det bli vanskelig å slutte opp om et endringsforslag.

Å lede en organisasjon kan til tider være svært utfordrende. Ledelsen må hele tiden følge med både i utviklingen innad i organisasjonen og i samfunnet ellers. Dette for å kunne sette inn de rette grep til enhver tid, og samtidig finne de beste arenaer der vår stemme høres best, og hvor respekt og innflytelse bygges.

For de som drar ut på en treningstur er pulsklokken ofte like viktig som gode joggesko. Dette fordi pulsen ofte er et bilde på kroppens tilstand. «Det er hele tiden viktig å kjenne pulsen

i organisasjonen», sier vi. Et annet ordtak sier: «Når forandringens vind blåser, bygger noen vindskjerm, mens andre bygger vindmøller». Skal vi overleve i framtiden og ikke bli lagt i bakken av en motvind, er det svært viktig å være fremoverbøyd, samtidig som man drar nytte av vinden og våger å tenke nytt.

Derfor bør en organisasjonsutvikling være fremtidsrettet, og en langsiktig strategi bør legges til grunn for endringene som gjøres. I denne utviklingsprosessen bør man kun navigere etter organisasjonenes motto og verdier. Å legge for mye vekt på menneskelige følelser er svært farlig, da vi mennesker er forskjellige, samtidig som vi kommer og går. Men vår fanesak består.

En av de sakene organisasjonen har jobbet med i flere år, er å få på plass en ny felles logo og navn. Dette er en logo som alle ledd i organisasjonen skal bruke som sitt identitetsmerke. Uavhengig av geografi og distrikt kan menneskene rundt oss se at vi står i en større nasjonal sammenheng. Veien til medlemskap og engasjement kan derfor bli kortere for enkelte.

En felles logo og navn er svært viktig og kan sammenlignes med et varemerke. Den skal tiltrekke seg oppmerksomhet, samtidig som

den skal formidle organisasjonens verdier. Det er viktig å finne frem til en logo som gjør at en ikke bare blir gjenkjent, men også husket.

På landsmøtet i Kristiansand i 2015 ble navnet til organisasjonen endret fra Det Norske Totalavholdsselskap til DNT – Edru Livsstil. Målet var at alle distrikt og lokallag skulle knytte sitt navn til organisasjonens nye navn og logo. Eksempelvis som Edru Livsstil Hamar. Målet er at denne prosessen ferdigstilles i løpet av høsten 2021.

DNT – Edru Livsstil har alltid vært en totalavholdsorganisasjon, noe som er nedfelt i våre vedtekter, og som i tillegg stadfestes gjennom ordet «Edru» i logoen. Et navnebytte betyr ikke at vår 151-årige historie forsvinner, men tvert imot tror jeg at den nye logoen vil kommunisere bedre enn den gamle og vår nye drakt vil føre til større respekt, styrket innflytelse og ny vekst. De menneskene som er rundt oss får raskere øye på oss. Jeg er stolt av å være en del av denne store familien som kjemper for de svake i samfunnet. Med den optimismen vi opplever i organisasjonen i dag, har jeg stor tro på fremtiden. Det handler om å ta de rette valgene.

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



Utgåve
Nr. 4 2020

Dato
08.12.20

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

Besøksadresse:
Kvassnesv. 58
5914 Isdalstø

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

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

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

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

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

Opplag: 1850

Nettside
www.edru.no

Forsidefoto
Silje Opseth,
fotograf Alexander Henningsen

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

Julekalender med Edru Livsstil Sporty

Julen nærmer seg og i år ønsker styret i nettverkslaget å skape aktivitet i hele førjulstiden med en aktivitetsjulekalender.

Hver dag i desember kommer det til å bli delt ulike aktivitetstips, konkurranser og treningsøker på Edru Livsstil sin Facebook-side. I tillegg har laget livetrening på Facebook hver mandag kl. 20:00.

Vi i Edru Livsstil Sporty ønsker alle en sprek og fin førjulstid!

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!

INNHOOLD

4	Vervekampanje	14	Barn og alkohol i julen
5	Nord-Norge: Et avholdsparadoks	16	Eldre, alkohol og ensomhet
6	Organisasjonsutvikling og etiske retningslinjer	19	Meningsmeny
7	Webinar	20	Verving i 2020
9	Optimisme i Etiopia	24	Frisk satsing i Ålesund
10	Intervju med Silje Opseth	27	Kryssord

Vervekampanje



Koronasituasjonen har igjen gjort at verving er vanskeligere enn før, men det er absolutt ikke umulig! DNT – Edru Livsstil hadde i sommer en vervekampanje for våre medlemmer hvor en god del nye medlemmer kom inn. Det er ofte slik at avholdsfolk kjenner andre avholdsfolk, og da er det viktig at vi inviterer dem inn i vår organisasjon. I november og desember ønsker vi å belønne medlemmer som verver med en mulighet for å vinne et gavekort på 500 kr i uken.

Tekst: Daniel Haraldsson Nilsen



Hver uke vil en person som har vervet minst ett nytt medlem bli med i trekningen av gavekortet. Dette kommer ikke til å gå ut over vervepremien som man får for verveinnsatsen for hele 2020, men blir som en ekstra bonus og inspirasjon. Det vil fortsatt være slik at den totale summen av folk man verver telles opp 01.01.2021 og man blir belønnet ut fra hvor mange betalende medlemmer man vervet. En negativ nyhet er at det ser ut som om Norge igjen gradvis må lukkes. Dette betyr at verveteamet vil bli begrenset av nasjonale og regionale regler. Men: Verving gjøres ikke bare av noen få.

Alle medlemmer kan bidra.

Et godt argument man kan ta med seg når man møter venner og bekjente, og de lurer på hvorfor de skal bli medlemmer når de selv ikke har noe rusproblem, er at dette handler om solidaritet. Ikke bare solidaritet til dem som sliter, men også dem som vil slite i fremtiden. Attpåtil koster det nå kun 50 kr for både 2020 og 2021, så man betaler ikke neste kontingent før i 2022! Dersom avholdsfolket ikke organiserer seg er det svært vanskelig å få innflytelse hos media, politikere og andre viktige aktører i samfunnet.

Ved å bli medlem gjør du det mulig for oss å utgjøre en forskjell i samfunnet gjennom våre prosjekter!

Ikke alle medlemmer kan verve 50 personer, men alle kan definitivt verve ett nytt medlem! I november og desember skal dette belønnes. Vi håper at du er med og gir oss en sjanse til å være med å påvirke samfunnet i en mer rusfri retning, men for at vi kan gjøre dette trenger vi å bli flere. Verver du, får du kanskje et gavekort i tillegg. Men viktigst av alt: Du er med på å utgjøre en reell forskjell i samfunnet! Bli med på vervedugnden i DNT – Edru Livsstil.

Nord-Norge: Et avholdsparadoks

Nord-Norge er en avholdsmessig interessant landsdel. Vi står i dag uten aktive lokallag i nord. Et paradoks, ettersom andelen avholdsfolk i landsdelen er høyere enn både på Østlandet og i Trøndelag.

Tekst: Bo-Nicolai Gjerpen Hansen

Den gang da

I 1879 ble Bodø Totalafholdsforening stiftet, og DNT opplevde rask vekst. Da Nordland krets av Det norske totalavholdsselskap ble stiftet i 1882 var det ni lag i fylket, og da de skrev 1895 var det blitt så mange at de så det nødvendig å dele kretsen i to.

Statistikk

I en undersøkelse fra Folkehelseinstituttet fra 2019 var det relativt liten forskjell på de ulike landsdelene med henhold til hvorvidt de hadde drukket alkohol inneværende år. Trøndelag lå på topp med 89 prosent. Vestlandet og Sørlandet var på bunn med 83, og Nord-Norge hadde 84. Men det er spesielt blant unge at Nord-Norge utmerker seg positivt. I undersøkelsen Respons Analyse utførte for oss, oppga 13 prosent at de aldri drakk alkohol (unge i alderen 18–30). På nivå med Agder og Sør-Østlandet, og bedre enn Vestlandet.

Den samiske befolkningen

Spesielt den samiske befolkningen er mer restriktive til alkohol. Det gjelder aller mest for samer som har samisk som morsmål, og som samtidig er læstadianere og er bosatt i indre Finnmark. Opprinnelig hadde ikke den samiske befolkningen noe nært forhold til alkohol. I tradisjonell samisk kultur inntok sjamanen noen

ganger alkohol og rød fluesopp for å komme i kontakt med åndeverdenen, men ellers ikke.

Men med norsk kolonisering og assimileringstvang kom også alkoholkulturen.

Læstadianismen

Stifteren av læstadianismen, presten Lars Levi Læstadius (1800–1861), var avholdsmann. Læstadius var svensk, men med samiske røtter. Han anså den samiske levemåten som hellig, og alkoholen som en trussel mot denne. De første læstadianske møtene ble holdt som avholdsmøter! Koplingen mellom avholdsengasjement og opprør mot undertrykkere kjenner vi igjen fra flere bevegelser. Dette var også et viktig element i balternes frigjøringskamp fra Russland, og ikke minst i deler av arbeiderbevegelsen og kvinnebevegelsen. Historien har satt spor. I undersøkelsen SAMINOR (2003/04) så man f.eks. at hele 40–45 prosent av samiske kvinner bosatt i Finnmark fylke var totalavholdne.

Forklaringer

Bortsett fra læstadianere, som er i minoritet i nord, hvorfor kommer Nord-Norge bedre ut på statistikken enn Østlandet og Trøndelag? Kanskje er bosettingsmønsteret litt av forklaringen.

Det er store avstander og mange bor på bygda og bruker bil til jobb og andre ærender. Det at man nesten alltid har bruk for bilen kan bidra til å gjøre alkoholbruk ekstra upraktisk. Folk drikker gjerne mer i byene, og Nord-Norge er som hovedregel mer grisgrendt. Men relativt høy avholdsandel til tross: Avholdsbevegelsen står svakt i nord. Et viktig strategispørsmål for oss blir: hvorfor?

Verving og ny aktivitet

Nord-Norge har definitivt et utømt potensial både for medlemsvekst og for ny giv og aktivitet. I disse digitale tider er det flere måter å avholde møter på, og man trenger ikke nødvendigvis bo veldig nært hverandre for å holde i gang et lokallag. Kanskje noen medlemmer kunne tenke seg å starte opp lag? Hvilke aktiviteter man tilbyr er opptil laget, og nystartede lag får startkapital fra sentralledet på 10 000 kroner. Bor du i Nord-Norge og kan tenke deg å starte opp aktivitet? Ta gjerne kontakt med undertegnede på bo@edru.no

Organisasjonsutvikling og etiske retningslinjer

Tekst: Marit Barene

På grunn av covid 19-pandemien måtte vi avlyse strategikonferansen i år, men det betyr ikke at vi ikke kan møtes for å drøfte viktige saker som skal behandles og vedtas på landsmøtet til sommeren.

Storsatsing på verving

Landsmøtet i Molde i 2017 vedtok en storsatsing på verving i perioden 2018–19, og sist landsmøte på Klepp opprettholdt vedtaket også for 2020–21. Daniel Haraldsson Nilsen ble ansatt i organisasjonen i 2018. Selv om han den første tiden var ansatt som organisasjonskonsulent i sør med tilskudd fra lokallaget i Kr.sand, er det verving som har vært hans viktigste oppgave i perioden. Daniel har de siste årene vært på verveturné over hele landet. Mye av vervearbeidet har vært og er presentert i medlemsbladet. Flere vervekonkurranser er gjennomført, og i 2021 planlegger Daniel vervekurs for spesielt interesserte medlemmer som ønsker å bidra med verving sammen med ansatte i verveteamet.

Hvorfor verving?

Medlemstallet øker i den ene enden og krymper i den andre. Frafallet er ofte naturlig med at trofaste, men eldre medlemmer gjennom mange tiår faller fra, men det er selvsagt også noe gjennomtrekk blant nye medlemmer som ofte bare vil støtte arbeidet en kortere periode over noen år. For å holde et jevnt medlemstall, eller i beste fall øke, er vervesatsing et viktig tema for fremtiden. Daniel holder innlegg og inviterer til digitale

grupperarbeid rundt temaer som «mål & visjon» og «verving» både i desember og på nyåret.

Fra nyåret 2018 ble Linda Hagewick ansatt som prosjektleder med organisasjonsutvikling som viktigste arbeidsfelt. I januar vil Linda holde to webinarer hvor temaer som «distriktenes framtid» og «logo, synlighet og profilering» skal drøftes sammen med medlemmene.

Regjeringen har vedtatt nye fylkesgrenser. Hvordan skal våre distriktsgrenser se ut i fremtiden? Også navnespørsmålet har vært ivrig drøftet de senere årene, men hva er det som hindrer lokallagene i å endre navn til mer gjenkjennelige navn nærmere navnet på organisasjonen? Er logoen vår god eller har den forbedringspotensiale? I alle disse spørsmålene er det viktig å høre medlemmenes meninger.

Hva er etikk? Og hvorfor trenger vi etiske retningslinjer?

Etikk handler om hvordan vi mennesker forholder oss til hverandre. Oppfatningen av hva som er rett og galt, kan være forskjellig fra person til person, og kommer ofte an på hvilke verdier, holdninger og livssyn man har. I DNT – Edru Livsstil har vi aldri formelt hatt etiske retningslinjer. Landsstyret har hatt

saken til drøfting, og ønsker nå at temaet drøftes videre i alle ledd i organisasjonen.

Man kan gjerne stille seg spørsmålet hvorfor vi plutselig skal få etiske retningslinjer nå? Etter at #metoo ble satt på agendaen ser vi det viktig at vår organisasjon omsider får etiske retningslinjer. Etiske retningslinjer skal hjelpe alle i DNT – Edru Livsstil til å føle seg trygge og ivaretatt i relasjon til medlemmer, frivillige og eksterne samarbeidspartnere slik at organisasjonen effektivt og ikke minst sikkert kan drive sitt videre virke.

Hva skjer videre?

Under landsmøtet 2021 skal både organisasjonsendringer og dokumentet «etiske retningslinjer» behandles og vedtas. Og for å få en så god dialog som mulig med medlemmene før landsmøtet, arrangerer vi flere webinarer i vinter. Se datoer og temaer s. 7. Vel møtt!

Landsmøtet 2021

avholdes på Nordhordland folkehøgskule på Frekhaug nord for Bergen
11.–13. juni 2021.

Mer informasjon kommer på www.edru.no og i neste medlemsblad.

WEBINAR



Mål & Visjon

Daniel Haraldsson Nilsen
09.12. kl. 20:00
Zoom



Etiske retningslinjer

Marit Barene
15.12. kl. 20:00
Zoom



Organisasjonsutvikling og distriktenes fremtid

Linda Hagewick
06.01. kl. 20:00
Zoom



Logo, synlighet og profilering

Linda Hagewick
12.01. kl. 20:00
Zoom



Verving – del 1

Daniel Haraldsson Nilsen
19.01. kl. 20:00
Zoom



Verving – del 2

Daniel Haraldsson Nilsen
27.01. kl. 20:00
Zoom



IUA: Hvordan påvirker alkohol trening, prestasjon og idrettsmiljø?

Åsmund Kleivenes
03.02. kl. 20:00
Zoom



Eldre og klokere – hva med alkohol og legemidler?

Helga Bognø
11.02. kl. 20:00
Zoom



Belastet fortid – rusfritt liv i dag

Kjell Torstein Hagen
17.02. kl. 20:00
Zoom



Sterk, kjærlig og robust

Petter Vallestad
23.02. kl. 20:00
Zoom

Påmelding

Sendes til post@edru.no senest dagen før webinarret kl. 12:00.

I påmeldingen må det stå navn, mobilnummer, e-post og hvilket webinar du deltar på.

Lenke for pålogging til webinarret sendes ut på e-post på webinar dagen.

Webinaret varer 1 time fra kl 20:00 til 21:00.



*nettverk

*friluft

*scene

*klubb

Vi står midt i en utfordrende og bekymringsfylt tid for alle. Vi er bekymret for barn og unge som møter store endringer, både i skolehverdagen og livet ellers. Noen opplever at trygge og faste rutiner endres, og at verden er blitt mer uforutsigbar. Fritidsaktiviteter blir lagt på vent, vennskap og relasjoner til andre endres og mange kjenner på ensomhet og frustrasjon.

Særlig bekymret er vi for barn og unge som vokser opp i vanskeligstilte hjem hvor rus og fysisk og psykisk misbruk er en del av hverdagen. Disse barna får større utfordringer når samfunnet lukkes og de tilbringer mer tid innenfor husets fire vegger. Skolenedstengning og karantenetid vil dessverre ramme noen barn hardere enn andre. I en utfordrende tid for skolene, er det derfor gledelig å se at livsmestringsprogrammet "Trygg Oppvekst" fortsatt blir prioritert av dem som benytter seg av programmet.

I en situasjon hvor skolehelsetjenesten er sårbar, vil Trygg Oppvekst være en viktig aktør for barn og unge som opplever økte utfordringer i perioden vi er inne i.

Vi i Trygg Oppvekst har også opplevd endringer i arbeidsrutinene under pandemien. Denne tiden har vi brukt til å revitalisere og forsterke opplegget vårt rettet mot 10. klassinger. Med dette ønsker vi å øke elevenes forutsetninger for å håndtere utfordringer, både knyttet til covid-19 og livet ellers.

Det gleder oss at Trygg Oppvekst blir sett på som et viktig bidrag til barn og unges livsmestring i en vanskelig periode. Hvis noen ønsker mer informasjon om vårt arbeid, kan nye brosjyrer fås via JUBAs kontor.



Sober October

Drikk mindre – opplev mer! Det er mottoet til kampanjen Sober October. Kampanjen har slått an i både Storbritannia, Canada, Australia og Sverige de siste årene. Målet er å få folk til å avstå fra alkohol i oktober. I år var Sober October synlig på stands helt fra Harstad i nord til Kristiansand i sør, og digitalt på Facebook og Instagram. Nytt av året var underskriftskampanje. Verveteamet samlet inn underskrifter på stand, og på sosiale medier oppfordret teamet folk til signere digitalt. Det resulterte i i underkant av 500 underskrifter. Kampanjen ble tatt godt imot og mange som til vanlig drakk alkohol, tok utfordringen om å ta en hvit måned. Kampanjen resulterte i en del nye medlemskap både på stand og via sosiale media.



Helsing frå vårt Etiopiaprojekt

Jarso

Denne helsinga er frå medlemmane våre i Jarso og frå personalet på mor/barn klinikken

«Etiopia er og ramma av covid 19-pandemien. Vi har likevel ikkje hatt mange sjuke i vårt område. Vi vil retta ei stor takk til Sober Lifestyle Norway for all god hjelp i året som snart er omme. Då Mezgebu Fufa kom til oss i vår, hadde han med seg store mengder nytt utstyr i gåve frå Sober Lifestyle Hamar til sjukehuset vårt. Vi har fått nye senger, nye fødestolar, teknisk utstyr av ulike slag og hygieneprodukt til det prosjektet vi har der. Det er med stor takksemd vi har mottatt alle gåvene.»

Ja, det er ei stor glede å vera mellom givarane i dette prosjektet. Vi har knyta til oss kompetanse på innkjøp av slikt utstyr i hovudstaden Addis Abeba, og har hatt god hjelp til dette gjennom Allemayo som bur på Jæren. Mezgebu og leiarar frå Jarso har følgd transporten frå Addis Abeba til Jarso. Generalsekretær Marit Barene og dåverande leiar Sigmund Kroslid minnest den vegen godt, vil eg tru. Ein god del av dette utstyret er finansiert gjennom spesielle gåver. Der kan vera fødselsdagar der ei gåve til prosjektet vårt i Jarso ville vera å ynskje framfor personlege gåver, men og andre gåver elles som har kome inn til konto 1506.03.22454.

Komiteen som styrer prosjekta våre i Jarso arbeidar godt saman. Det er det grunn til å vera takksame for. Medlemmane kjem frå store samfunnsaktørar: to evangeliske kyrkjer, den ortodoks kyrkja, Islam og det politiske organet i Jarso kommune. Dette er ganske spesielt og eit uttrykk for, slik mottakarane sjølv seier: det speglar Sober Lifestyle Norway (SLN) sitt humanistiske og kristne grunnsyn.

No ventar folket i Jarso på Mezgebu Fufa. Han er i Etiopia når dette blir lese. Med seg har han ei stor gåve frå Sober Lifestyle Norway, realisert gjennom rause gåver frå Edru Livsstil Stavanger, Edru Livsstil Kristiansund og Edru Livsstil Hamar, i tillegg til ei løyving frå semtralt hald i DNT – Edru Livsstil.

Gåva er eit moderne og avansert analyseapparat for blodprøvar, det aller første i sitt slag i heile regionen. I Etiopia feirar dei juledag først 6. januar, og dette vert ei storslått førjulsgåve til folket vårt der.

Politisk er det uro i dette store landet, større en Tyskland og Frankrike til saman. Om lag 110 millionar innbyggjarar fordelt på to-tre store folkegrupper og 70–80 mindre, alle med eige språk. Vi høyrer om krig, drap og forferdelege hendingar. Wollegaregionen, der Jarso ligg, har heller ikkje vore spart for slike hendingar, sjølv om det er svært langt unna dei urolege områda i nord, Tigray. Eg har nyleg hatt kontakt med vår næraste medarbeidar i Jarso. Han melder om at det for tida er trygt og roleg.

Edru Livsstil Hamar ynskje dykk alle saman, medlemmar og sympatisørar, ei retteleg god julehøgtid.

Magne Rydland, Edru Livsstil Hamar og Internasjonalt utval



Jordmor Martha viser stolt fram en av to fødestoler hun holder på å pakke ut!

Til VM med verdier

Tekst: Åsmund Kleivenes



Verdiambassadør og skihopper Silje Opseth gikk nesten klar av koronavirusets inngripen i forrige skisesong. Fem verdenscuprenn ble avlyst, og var du ikke pandemiexpert eller pessimist, tenkte du nok at vinterutøverne var heldige som fikk denne nedstengninga sommerstid. Men viruset ville det annerledes, og vinterseongen 20/21 er nå satt på vent.

Er det noe vi er blitt gode på dette året, er det virtuelle møter. Ikke bare er det praktisk og tidsbesparende, det er også miljøvennlig og økonomisk – og du får kaffen akkurat som du vil ha den. Når jeg nå møter Silje via skjermen, har jeg akkurat fylt opp en kopp franskbrent kaffe til kr 3,50, og Silje er akkurat ferdig med dagens første treningsøkt.

– Planen er å forberede meg slik jeg ville ha gjort til verdenscupstarten, mest fordi jeg da får en slags oppknekk i den faste treninga mi. Det vil si mer spesifikk trening som gjør meg klar til å hoppe. Men siden sesongstarten fortsatt er uklar, åpner det jo også for mer variasjon enn jeg hadde planlagt.

Silje vokste opp i en orienteringsfamilie, og drev i ungdomsåra med orientering på nasjonalt nivå og langrenn på krets nivå. Et år deltok imidlertid familien Opseth

på en vennefamilies tradisjonelle nyttårshopprenn i en hjemmelaget bakke. Silje vant, og tok deretter motvillig utfordringen til å prøve seg i en ordentlig bakke, med ordentlige hopp ski og hopp sko. Hun ble umiddelbart hekta, og slik gikk veien via kombinert til full satsing på skihopp – fra utholdenhetsidrett til ren teknikk og eksplosivitet. Hun angrer ikke.

– Det var der jeg både utviklet meg raskest og fikk flest muligheter etter hvert. Men jeg synes fortsatt det er godt å bli skikkelig sliten etter ei hardøkt på ski eller løp, og jeg savner det litt, så jeg legger det inn i treninga når jeg har muligheten.

Det første året på Norges Toppidrettsgymnas, ble Silje tatt ut til verdenscupåpningen. Hun hadde hatt en bra sommer og høst, og hadde

i tillegg vært med i junior-VM i 2015. I kvalifiseringen hoppet hun seg til en 16. plass. Det var godt nok til at hun fikk være med landslaget på flere turer den vinteren, for så å bli tatt inn som hospitant i to år. I 2018 ble hun landslagshopper.

– I år er vi seks jenter på laget. Det er stigning det! Det første året jeg var hospitant, var det ei som var på landslaget, og året etter var vi to hospitanter og fortsatt bare en landslagshopper.

Hardt program

Silje tar en bachelor i ernæring på Bjørknes Høyskole, og prøver å få lest litt mellom formiddags- og kveldsøktene. Ei vanlig treningsuke består gjerne av frokost i sjutida, deretter en halvannen times økt før lunsj. Når det ikke er sesong er det mye tung styrketrening på beina, to–tre formiddager i uka. Inn mot og

i sesongen blir treninga mer eksplosiv. I tillegg kjører hun to–tre økter alene på kjernemuskulatur og noe jogg og bevegelse, og så har laget to–tre økter med ren teknikktraining. Utenfor sesongen spisses koordinasjonen med turnøvelser. Og selvsagt hopper de 1–3 ganger i uka når bakkene er åpne.



Styrke for beina legges alltid til formiddagstid, og de dagene blir kveldsøkt gjerne basis eller rolig jogg. Foto: privat.

– Jeg bestemmer det meste av treninga selv. Vi har en god dialog med trenerne, så jeg går mye etter hva jeg selv føler jeg trenger. I år har jeg satt opp alt av planer og periodisering på egenhånd, og så diskutert med trenerne hvordan vi skal løse det rent praktisk.

Kunnskapen har Silje tilegnet seg gjennom egen erfaring, men hun får også input fra trenerne og fagfolk på Olympiatoppen. I en idrett hvor prestasjonene er så sterkt knyttet til kroppsvekt, er det også viktig med god kostholdsveiledning. En ernæringsfysiolog hjelper henne med å få i seg nok og riktig mat.

– Vi ligger og balanserer på en knivsegg, og til tider kan det være veldig tungt. Da er det godt å ha folk rundt seg som vet hva de driver med.

I perioder har jeg slitt med å få i meg nok mat, spesielt mot slutten av sesongen hvor jeg kanskje har tynt meg litt lenge, eller i perioder med mange konkurranser og mye nerver. Andre tider av året, som i starten av sesongen, må jeg ofte øke aktiviteten for å komme ned i den vekta jeg skal være på.

Ernæringsstudenten har prøvd å lage kostholdsplan, men det gikk rett til hodet på henne. De siste årene er hun blitt mer bevisst på å spise riktig og sunt, og spiser nå mye mer grønnsaker enn før. Slik kutter hun karbohydratinntaket og får i seg mer fiber.

– Jeg er nok over gjennomsnittet interessert i mat og matlaging. Jeg elsker å stå på kjøkkenet og bruker mye tid der med lydbok på øret. Jeg er for øvrig den sære på laget som hører på lydbok. Jeg er helt frelst!

Flere kamper å kjempe

Interessen for damehopp har økt i takt med nivået og rekrutteringen, og – dessverre – som en følge av utøvernes likestillingskamp. Det internasjonale forbundet er et gubbevelde, og Norge er ofte alene om å tale kvinnehoppernes sak. Men slik som man fram til 1972 mente at kvinner ikke ville tåle å løpe en maraton, holder noen fortsatt fast ved at kvinner ikke takler store bakker. Det arrangeres også bare halvparten så mange verdenscuprenn for kvinner som for menn.

– Det er ikke rettferdig i det hele tatt! Og skiflygning har de snakket om i fem år uten at det har skjedd noe. For hver ting vi vil oppnå, må vi kjempe. Men jeg håper virkelig, for det eneste jeg vil er å hoppe pent og langt på ski, og ikke kjempe en lang kamp.

Skandalen

Pent og langt hoppet Silje under NM siste helga i oktober. Der tok hun gull i både normalbakke og i mixed lag. Individuell VM-medalje er sesongens

mål, men hun håper også å ta revansj etter den store dommerfadesen i mars.

– Det var veldig spesielle dager på Lillehammer. Raw Air hadde vist at jeg var i bra form, og jeg gikk med en god følelse før jeg skulle hoppe på hjemmebane – i favorittbakken min. Nå skulle jeg bare glemme alt av følelser og små detaljer og kjøre på, sier Silje. Den første dagen på Lillehammer entret hun for første gang pallen i et WC-renn. Lørdag tok hun steget opp på det øverste trinnet. – Etter pallen la jeg ut på medierunden. I en fotoseanse fikk jeg beskjed av hovedtreneren om at jeg måtte bli med ham. Han fortalte at det hadde skjedd noe med poengberegningen, og at det kunne se ut som om Maren hadde vunnet.

Silje husker timen i kontrollbua mens dommerne finregnet som den verste hun har opplevd. Hadde hun vunnet sitt første WC-renn, eller ikke? Det viste seg at systemet ikke hadde gitt Maren Lundby tilleggs poeng for endring av avsats, og skandalen fikk stor oppmerksomhet i media. De som så den gråtende Silje på skjermen under den ekstra medierunden, kan vanskelig ha vært uberørt.

Møter respekt, men savner forståelse

Siljes søknad om å bli verdiambassadør for IUA gikk under radaren på meg. Rett nok hadde jeg en gang skihoppere som mine største idrettshelter, men de het Per Bergerud og Roger Ruud. Det måtte et Edru Livsstil-medlem i Hønefoss til for å vekke en fersk prosjektleders hoppinteresse igjen. Han ringte i februar i fjor og ba meg ta kontakt med en lokal skihopper som akkurat da figurerte over tre helsider i Ringerikes blad, under overskriften ”Fronter kampanje mot alkohol”. I artikkelen så jeg en nybakt VM-bronsevinner posere i Idrett uten alkohols røde t-skjorte. Hun var blitt IUA-ambassadør på eget initiativ, og verdiambassadørsøknaden hadde tikkert inn midt i prosjektlederskiftet.

– Jeg hadde sett at Alexander Johnson (kombinertløper og tidligere verdiambassadør, red.anm.) tagget IUA i sosiale medier, og etter å ha sett ham i ei T-skjorte det sto ”Idrett uten alkohol” på, ble jeg nysgjerrig.

Silje fant oss på nettet og skjønte at her kunne hun fronte en sak som hadde opptatt henne lenge.

– Da jeg var yngre og dro på samlinger og renn med klubben, opplevde jeg at de voksne ofte tok seg noen glass med et eller annet oppi. Det ble aldri ekkel stemning eller farlig, men jeg syntes det ikke passet helt og bestemte meg for å ta avstand fra det selv. Så når jeg oppdaget dere, ble jeg sånn... ‘det er faktisk noen som jobber for det her!’

De aller fleste i miljøet vet at hun er ambassadør for IUA, men så langt har det ikke ført til de store diskusjonene. Ledelsen og trenerne setter pris på hennes klare verdier, men det er ingen hemmelighet at hoppmiljøet er glad i en fest.

– Engasjementet mitt har ikke gitt så mange tommer opp blant utøverne, men alle respekterer at jeg står for det jeg står for. Men jeg får mange

positive tilbakemeldinger fra folk som står utenfor miljøet, som takker meg for at jeg tar kampen!

Selv har hun aldri drukket alkohol. Hun har aldri kjent på noe drikkepress, ikke brydd seg om å dra på fester, og når hun en sjelden gang er på en sammenkomst hvor alkoholinntak er forventet, tar hun seg et glass melk eller vann. Spørsmål parerer hun med at hun ”driver med idrett.” Og det respekteres.

Internt i laget drar hun ingen fordel av standpunktet sitt. Der drikkes det helst ikke alkohol i sesongen. – Men i motsetning til flere av gutta, kan jeg trene både fredag, lørdag og søndag, for å si det sånn.

Lederansvar

Skihoppere trener mye styrke, og da helst maxstyrke. De vil ha stor kraft, men ikke store muskler. Restitusjonstiden etter ei slik økt kan være på opptil 72 timer, men alkohol forringer og forlenger denne fasen. En skulle tro at verdens beste skihoppere, som er så opphengt i detaljer at FIS har innført regler for hva slags undertøy de har lov til å bruke under hoppdressen, prioriterte å få mest mulig ut av treninga si.

– Det virker som om mange ikke er bevisste på hvordan alkohol påvirker kroppen. Trenerapparatet burde ta tak i det, men kanskje har de tillit til at utøverne vet selv hvordan det er?

IUA har forsøkt å komme på innsiden av Idrettsforbundet og Olympiatoppen. Vi etterlyser større tydelighet på at idretten skal være en alkoholfri sone, og at ledelsen aktivt må bidra til at det etablerer seg en ny kultur: en kultur som ikke automatisk kobler alkohol til feiring av prestasjoner eller sesongslutt. Men det synes å sitte langt inne å samarbeide med noe som heter ”Idrett uten alkohol”. Silje ser problemet.

– Når jeg selv prøver å ta opp temaet, går folk rett i forsvarsposisjon. Det virker så ømfintlig. Man tør ikke innrømme at man liker å feire med alkohol. Og de som styrer landslagene og toppidretten generelt, er ikke noe unntak. Så om IUA virkelig vil nå fram, må en nok gå direkte på utøverne. Jeg tror ikke man kommer langt ved å gå til ledelsen.

Hvem bekoster festen?

Flere av våre verdiambassadører har deltatt i ett eller flere OL, og blant dem er sprinteren Ezinne Okparaebo. Hun forteller om en kultur i ledelses- og støtteapparatet hvor det står alkohol framme i fellesrom lekene igjennom. Drikkevarene står klare til dagens konkurranser er over, så kan festen begynne. Og mens utøverne blir sendt hjem seinest to dager etter siste konkurranse, blir ledelses- og støtteapparatet værende i OL-landsbyen til fyrverkeriet har lagt seg. Det gir etter hvert ganske mange ansatte per utøver. Dette stemmer med Siljes egne opplevelser.

– Det er jo litt rart. For selv om de ikke er utøvende selv, er de en del av idretten. Så alkoholen burde jo ikke ha vært der. Det blir vanskelig å si til utøverne at de bør droppe alkohol, mens de selv har bokser og flasker framme. Men det er



Som fersk verdiambassadør, løp Silje Holmenkollstafetten for IUA i 2019. Foto: IUA

ikke lett å vite hvordan man skal gå fram. Jeg er jo ikke ute etter å trække på noens tær eller bli uvenner med noen, men jeg synes alkohol i idrettssammenheng er noe de kan spare seg for.

Annerledesåret fortsetter

Det ligger an til en skisesong med få eller ingen tilskuere på arenaene, og spesielt ute i Europa, hvor hoppporten er mye større enn i Norge, kommer Silje til å savne trøkket og støtten fra publikum. Samtidig er hun så fokusert i konkurransesituasjonen at når hun passerer hoppkanten i 90 km/t, er det ikke akkurat kjentfolk på tribunen hun ser etter. Da er det ingenting annet enn å hoppe langt og pent som teller. Men

hun skulle gjerne ha sett at sesongen var i gang.

– Det er vanskelig å si hvordan jeg ligger an, ettersom jeg ikke har konkurrert siden NM og enda ikke har hoppet på snø i høst. Men jeg er sterkere enn før, og tester viser at form og teknikk er bedre enn tidligere. Men i en så teknisk øvelse som skihopp er marginene bittesmå, så jeg får ikke noe godt svar før jeg får hoppet på snø. Og så har utstyr mye å si. Og vi aner jo ikke hva konkurrentene har drevet med i sommer.

På den fronten er det mye hemmelighetskremmeri, for i en konkurranse hvor seier eller fiasko kan avgjøres i løpet av et svev på tre sekunder, kan selv den minste detalj være av største betydning.

Ifølge tidligere storhopper Johan Remen Evensen, kan hoppdressen avgjøre om du lander på kula eller i bunnen av bakken. Før OL i Pyeongchang skal det norske landslaget – ifølge NRK – ha kjøpt opp hele produksjonen av et stoff de mente hadde ekstra gunstige egenskaper, og slik endt opp med sin største medaljefangst i noe OL. Sist vi møttes fortalte Silje meg hvor mange hoppdresser hun bruker i løpet av en sesong, men jeg får ikke lov til å skrive det. Men hun kan avsløre at antall sømmer i kvinnedressen i år har gått ned fra 23 til 17, nokså likt med herredressen. Dermed kan landslagets skredder sy dressene mye raskere. Hans personlige rekord på en herredress er for øvrig 23 minutter.

IUAs innspill til Høyres partiprogramutkast

I sitt utkast til nytt partiprogram, skriver Høyre at idretten er ”viktig for medmenneskelig kontakt og inkludering, og må være tilgjengelig for alle”, og at partiet vil ”sikre idretten som en åpen, trygg og tilgjengelig arena for alle.”

Samtidig vil man tillate alkoholservering ved internasjonale mesterskap og ved kamper i regi av eliteklubber, noe vi mener vil bidra til at idretten som arena blir *mindre* trygg og *mindre* tilgjengelig.

Rusen stoppes ikke av fysiske barrierer, så promillen vil ikke synke idet man beveger seg fra skjenkesoner og ut blant publikum. Promillen man tilegner seg vil være i kroppen hele arrangementet igjennom, og den kommer i tillegg til den man har i blodet fra før. Økt tilgjengelighet gir også økt forbruk, noe som vil heve den samlede promillen på tribunen ytterligere.

Selvsagt ligger det økonomiske insentiver bak et slikt vedtak. Alkohol-

servering gir økte inntekter til klubben. Ser man ikke konflikten? Burde ikke den organiserte idretten, et av våre aller viktigste folkehelsefremmende tiltak, heller verne om idéen om en sunn, rusfri og 100 % inkluderende aktivitet?

Stortinget har vedtatt å slutte seg til WHO's mål om å redusere skadelig alkoholbruk med 10 % innen 2025. For å nå det målet, må det generelle alkoholforbruket ned tilsvarende. Hvorfor skal idretten motarbeide et slikt mål? Er det mangel på arenaer hvor alkohol ses på som en premissleverandør av gode opplevelser. Hvordan vil Høyre nå dette målet ved å stimulere til økt forbruk?

Med sine 2 000 000 medlemmer er NIF i posisjon til endre kulturen som sier at alkohol må være en del av ”totalopplevelsen”, og slik bidra aktivt til at Norge skal nå målet om redusert skadelig alkoholbruk. Høyre må derfor heller foreslå økte bevilgninger til

den organiserte idretten, og da med strengere krav til hvordan pengene blir brukt.

Et velbrukt argument i denne debatten er at det allerede serveres alkohol for VIP-publikumet, og at man nå ønsker å gjøre dette godet allment tilgjengelig. Den eneste måten å oppnå likhet for alle på, og samtidig bevare idrettsarenaen som en trygg, helsefremmende og inkluderende sone, er å droppe all form for alkoholservering. Sandnes IL gjorde nettopp det i fjorårets EM i friidrett for landslag. Det ble ikke rapportert om noen som ikke hadde gode opplevelser i løpet av arrangementet.

Det sitter langt inne å applaudere alkoholfrie tribuner og arenaer, og vi ser ikke for oss at et slikt radikalt forslag vil vinne gehør i nær framtid. Til det er folks egeninteresse for sterk, en egeninteresse som gjerne gjemmes bak argumenter som ”publikumssvikt”, ”inntektstap” og ”konkurser”. De samme argumentene ble også brukt ved innføringen av røykeloven, men de ble grundig gjort til skamme. I dag er det få som savner røykfulle togvogner og utesteder.



– Si ifra om du er bekymret for et barn i jula



90 000 barn vokser opp i familier der det drikkes for mye alkohol. – Noen barn går jula i møte med en ekstra klump i magen, sier Randi Hagen Eriksrud i alkovettorganisasjonen Av-og-til.

– De er bekymret for at mamma eller pappa skal drikke for mye alkohol, sier Eriksrud.

Tall fra Folkehelseinstituttet viser at nesten 1 av 10 barn har en mamma eller pappa som sliter med alkohol.

– Vi tenker ofte at det ikke angår oss, eller noen vi kjenner. Men faktum er at det sannsynligvis er barn i din omgangskrets, i ditt nabolag eller i skoleklassen til barna dine som går en ekstra tøff jul i møte, påpeker Eriksrud.

– Glemmer barna

DNT – Edru Livsstil er medlem i Av-og-til, og samarbeider om julekampanjen «Hvor mange glass tåler barnet ditt?». Generalsekretær Marit Barene sier dette er en tematikk vi som samfunn ikke snakker nok om.

– Desember er den måneden det selges mest alkohol i Norge, og spesielt i år tror jeg mange tenker at de skal kose seg litt ekstra med alkohol etter lange perioder uten at man har fått vært på julebord eller juleavslutninger.

Men mange glemmer å tenke på de barna som opplever det skummelt eller ubehagelig når mamma eller pappa drikker, sier hun.

– Jeg tror mange voksne har lett for å tenke at barna ikke merker så lett om man har drukket. Men faktum er at barn legger merke til selv små endringer hos voksne, og synes det er ubehagelig og skummelt, sier generalsekretæren bekymret.

– Si ifra hvis du er bekymret

Pandemien og smittevernsrestriksjonene har vært ekstra krevende for sårbare barn. Eriksrud håper derfor folk vil være ekstra bevisste på å se barna som kanskje ikke har det så greit denne jula.

– Mange barn har vært overlatt til foreldre som ikke er gode for dem, og mistet sine sårt tiltrengte pusterom eller friminutt denne høsten, som følge av nedstengingen i samfunnet.

Da er det ekstra viktig at vi ser disse barna, og tar grep om vi er urolige.

– Hva kan man gjøre om man er bekymret?

– Da må man ta grep. Vis litt ekstra omtanke for barnet. Spør hvordan hun har det, og vis at du bryr deg. Du bør også ringe det lokale barnevernet om du mener situasjonen er alvorlig. Det er ofte ikke så lett å vite hva man kan gjøre, men at du gjør noe, kan ofte bety mer enn akkurat hva du gjør, avslutter Eriksrud.



AV·OG·TIL 
UTAN ALKOHOL

Fem råd hvis du er bekymret for et barn:

- Om det er naturlig, bør du ta kontakt med barnet, og vise at du ser hva som skjer.
- Forsøk å snakke rolig med foreldrene eller andre voksne, noen ganger kan det være best å vente til de er edru. Si hva du ser, og sett ord på hva du tenker.
- Snakk med andre voksne. Ser de det samme som deg? Hva kan dere gjøre sammen?
- Synes du situasjonen er alvorlig, bør du ta kontakt med det lokale barnevernet, skolen eller andre ansvarspersoner.
- Trenger du noen å lufte tankene med kan du ringe Alarmtelefonen for barn og unge. Den når du på 116 111.



Eldre og klokere Hva med alkohol og legemidler?

Livet som senior

De fleste seniorer har et godt liv, bedre økonomi og flere muligheter enn før. Men vi har også i langt større grad enn tidligere generasjoner lagt oss til et kontinentalt liv, på godt og vondt. Statistikk fra de siste 20 årene viser at eldre står for den største økningen av alkoholkonsumet i Norge. Sammen med at andelen i befolkningen over 65 år vil øke betydelig de neste tiårene, kan dette bety en markant økning av eldre med risikofylt alkoholforbruk og alvorlige alkoholrelaterte problemer. Dette er en utfordring og belastning både for den enkelte eldre, familien og for offentlige tjenester.

Helga Bognø, prosjektleder «Eldre, alkohol og ensomhet»

God folkehelse

Vårt eldreprosjekt er også et folkehelseprosjekt. Dette fordi vi er en viktig bidragsyter til samfunnet ved å formidle helseopplysninger til eldre, pårørende og helsepersonell. Og våre presentasjoner skal til enhver tid også være basert på ny forskning innen fagfeltet.

Og å legge til rette for kunnskapsutvikling, nytenkning og forbedring gjennom våre samarbeidsprosjekter med ulike organisasjoner har vært – og vil fortsatt være – like viktig. Ikke minst gjennom vår undervisning på høgskolenivå.

Hva er god folkehelse?

Helse er ikke bare fravær av sykdom, men i begrepet ligger også elementer som mestring, trivsel og livskvalitet.

Og jeg vektlegger også de siste elementer i mine presentasjoner, fordi det gir håp og kan føre fram til positiv endring.

Når jeg møter eldre og deres pårørende, opplever jeg fortsatt at mange opplever smerte, skam og ensomhet.

Temaene «eldre med et alkoholproblem», eller «rusproblem knyttet til alkohol og legemidler», er tabubelagte, både i den eldre befolkningen og blant pårørende. Gjennom åpenhet og ærlighet, ved å utvise respekt og ikke minst ha mot til å åpne for de gode helsebringende samtaler, det gir håp og ensomheten kan reduseres.

De står ikke alene og det finnes mange som kan bistå med hjelp, støtte og veiledning, men de må få informasjon om mulighetene.

Året 2020

12. mars 2020, dagen da Norge «stengte ned» grunnet covid-19.

Som for så mange andre organisasjoner, har pandemien også fått konsekvenser for driften av vårt eldreprosjekt.

Året startet godt med undervisning ved HVL, Campus Stord ved den tverrfaglige videreutdannelsen innen rus og psykisk helse. Det ble også gjennomført foredrag på Frekhaug folkehøgskole, og deltakerne var fra flere kirkelige organisasjoner. Foredrag ble holdt på årsmøtet for Actis Vestland. Det ble også holdt foredrag for frivillige medarbeidere ved Bergen Røde Kors med temaet «eldre med rusproblematikk» samt veiledning innen samtaleteknikk. Mange oppdrag var også avtalt på vårparten, for helsepersonell,

eldre og pårørende, men disse ble fortløpende avlyst grunnet engstelsen for smitte i de ulike fora.

Arendalsuka 2020 var godt planlagt, dyktige foredragsholdere var hentet inn, tid og sted på plass, men også dette ble avlyst. Flere planlagte arrangement sammen med våre samarbeidspartnere Ahus, Ullensaker frivillighetssentral, AA, Kristiansand kommune, Bikuben i Bodø samt flere demensforeninger, måtte settes på vent.

Prosjektleder har deltatt ved noen seminarer og kurs hvor godt smittevern ble ivaretatt, samt digitale arrangement.

Ved et av kursene ble det inngått avtale med Apotek 1 og AEF, Arbeiderbevegelsens rus- og sosialpolitiske forbund. Vi vil forsøke et felles arrangement på sikt. Flere annonser og artikler er skrevet og publisert, både i vedlegget til Dagbladet, Livet som senior, og i Aftenposten i desember. Og selvsagt også i vårt eget medlemsblad.

Det har også vært gjennomført flere samtaler med eldre og deres pårørende i løpet av pandemien, noen ved

utendørsmøter og flere per telefon. Bekymringene har vært og er der fortsatt, og da gjør det godt å bli møtt og at noen lytter.

Prosjektleder har gjennomført flere oppdrag ved HVL Campus Stord, HVL Campus Bergen og VID Vestlandet. I hovedsak har dette vært digital undervisning på Zoom og to undervisningsdager med fysisk tilstedeværelse. Totalt har 280 studenter deltatt ved undervisningen, dette er godt over vårt mål som for innværende år var 150 studenter.

Med tanke på at denne undervisningen primært ikke er obligatorisk, kan vi si oss godt fornøyd med deltakelsen fra studentene og engasjementet fra høgskolene. Jeg har også vært veileder for en gruppe med seks studenter i forbindelse med oppgaveskriving, noe som også er et av våre mål.

Prosjektleder er også deltakende i «Gylne øyeblikk», Actis OA, både i prosjektgruppen og som aktiv bidragsyter ved kurs og foredrag. Innværende år var det planlagt flere arrangement i Oslo på slutten av året, både ved seniorsentre, for frivillige medarbeidere og et

større arrangement for helsepersonell ved Kulturhuset i Oslo. Dessverre tok pandemien på nytt sitt grep og det ga oss ingen annen mulighet enn å avlyse.

Året 2021 – vi beholder framtidshåpet: Det blir bedre

Vi må ha lov til å håpe på at året 2021 åpner opp for nye og flere aktiviteter. Det er allerede inngått fem avtaler med høgskolene, all undervisning vil da foregå digitalt.

Vi har også inngått avtale med Ahus og flere andre aktører om fire arrangement som vi da vil gjennomføre på det store auditoriet ved Akershus universitetsklinikk. Flere foredragsholdere er allerede forespurt og samtlige er like positive. Og «Gylne øyeblikk» vil på nytt gi prosjektet en sjanse, og de avlyste arrangement vil bli forsøkt avviklet det kommende år.

Det vil også for det kommende år søkes om økonomiske tilskudd både fra Helsedirektoratet og SAFF – Stiftelsen Ansvar For Framtiden.

Vi må fortsatt beholde troen på at «det blir bedre».

En julehilsen fra prosjektleder i «Eldreprosjektet»
Helga Bognø

Adventstid – ventetid – kanskje akkurat i år blir det ekstra viktig å tenne lys, skape håp og holde fast ved forventningene. Gjerne sende noen tanker, gode ord, et varmt smil, gi litt tid og ta en telefon. Vi trenger ikke alle gavene, kakene, det nypussede sølvtøyet og de nystrøkne dukene.

Det vi trenger, er å gjøre mørketiden – som har en «dobbel bunn» i år – litt mer levelig og trivelig for dem rundt oss, for oss selv og hverandre.
God jul!



Veiledning av sykepleierstudenter ved Høgskolen på Vestlandet

Helga Bognø, prosjektleder «Eldre, alkohol og ensomhet»

Prosjektleder har også vært veileder for sykepleierstudenter ved oppgaveskriving innværende år.

Jeg vil trekke fram en gruppe på seks studenter som skrev sin oppgave om bevisstgjøring av helseproblemer ved bruk av alkohol hos eldre personer, med søkelys på hvordan helsepersonell arbeider med dette i praksisfeltet.

De ønsket i sin oppgave å belyse det helsefremmende og sykdomsforebyggende arbeidet blant eldre med rusproblematikk, for å bevare deres helse og livskvalitet.

Ved siden av konkrete forskningsbaserte opplysninger om eldre og rus, gjennomførte studentene også en digital spørreundersøkelse rettet inn mot ledere i hjemmesykepleien. Dette ble gjennomført for å få mer kunnskap om hva som konkret ble gjennomført når det gjaldt rutiner, bruk av samtaleverktøy og tiltak. Ikke uventet besvarte cirka 50 % av lederne at de selv hadde for liten kompetanse innen dette fagfeltet, og det gjaldt også i den øvrige personalgruppen. Noen avdelinger hadde rutiner på plass, men var usikre på hvordan disse ble håndtert i praksis. Flere uttalte at det var en viss usikkerhet når det gjaldt hvordan de skulle møte den eldre gjennom ulike samtaleverktøy.

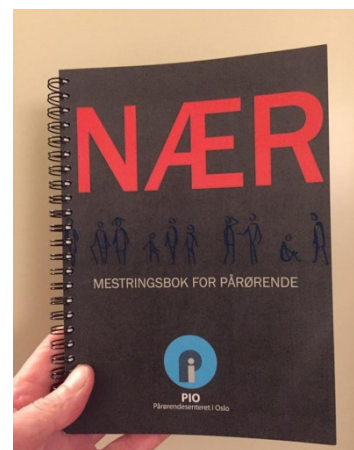
Konklusjonen var at dette temaet i langt større grad må inn i undervisningen ved høgskolene. Kompetansen må økes for å kunne ivareta de eldre på dette området i et forebyggende og helsefremmende perspektiv.



Bokanmeldelse av mestringsboka NÆR

Den populære mestringsboka Nær er kommet i ny og oppdatert utgave, der pårørendeperspektivet og virkeligheten mange lever i er blitt tydeligere. Boka er mer praktisk innrettet og baserer seg på de erfaringene pårørende har opplevd. Den er en blanding av selvhjelpsbok og oppslagsbok, og inneholder verktøy, praktiske råd og tips for hvordan mestre livet som pårørende.

Boka koster 200 kroner og kan bestilles fra post@piosenteret.no



Meningsmeny, et nytt prosjekt i DNT – Edru Livsstil

I Hva er et menneske? Hvordan ser et menneske ut i år 2100? Hvor langt kan samspillet mellom menneske og maskin gå? Setter vår artstilhørighet begrensninger på hva vi kan gjøre og tenke? Hvordan kan vi ha et harmonisk samfunn på tvers av alle ulikheter? Hva gir en følelse av mening? Dette er eksempler på eksistensfilosofiske spørsmål. Eksistensfilosofiske samtaler står på agendaen i det nye prosjektet Meningsmeny



Tekst: Bo-Nicolai Gjerpen Hansen

Støtte til tiltak mot ensomhet

DAM-stiftelsen har fått i oppdrag å bevilge penger til prosjekter som motvirker ensomhet i forbindelse med koronapandemien og koronatiltakene. Mange opplever mer ensomhet, og studier har vist at flertallet av mennesker med psykiske lidelser fikk det verre under de strengeste tiltakene tidligere i år. Mange tidligere friske mennesker utviklet også symptomer på psykisk lidelse. Ensomhet øker risikoen for dette. Gjennom stimuleringsprogrammet for helsefrivilligheten deler DAM-stiftelsen ut til sammen 75 millioner for å motvirke ensomhet.



Det er dette programmet Meningsmeny har fått støtte fra. I tillegg har vårt eget lokallag, Edru Livsstil Oslo+ gått inn med støtte.

Mening mot rus

En følelse av mening er viktig for god livskvalitet. God livskvalitet reduserer risikoen for å utvikle rusavhengighet. En følelse av meningsløshet er ofte sentral ved depresjon, og for å komme seg ut av det, er det viktig å se nye muligheter og kilder til mening. Samtidig lever vi i et samfunn hvor det ikke nødvendigvis er åpenbart hvor man skal finne mening. Tradisjonelle kilder til mening er i krise.

Meningskrise

Mens vi i riktig gamle tider for det meste var sysselsatt i landbruk og fiske, og kunne se at arbeidet vi gjorde direkte ledet til mat på bordet, er det ikke lenger slik. Frøene vi sår, leder ikke lenger til kornet vi høster. Dette leder fort til en følelse av tilfeldighet. Moderne jobber er i stor grad overskudds fenomener, det er jobber vi kan ha fordi effektivisering har gjort at vi ikke trenger mange i primærnæringene. Dette ses gjerne på som noe positivt, men utviklingen har også en annen side. I en britisk undersøkelse fra 2015 svarte 37 prosent at arbeidet de gjorde ikke gav noe meningsfullt bidrag til verden. I 2013 fant Gallup i en undersøkelse at kun 13 prosent av folk i verden var engasjert på jobb. En tidligere kilde til mening, nemlig religion, er også mindre viktig for mange. Stadig færre i Norge er aktivt religiøse. Og mange er enslige. 18,3 prosent av Norges befolkning bor alene.

I Oslo bor hver fjerde innbygger alene. Mange stifter aldri familie, som er en annen «klassisk» kilde til mening.

Nye møteplasser

På tross av at eksistensielle spørsmål om mening er aktuelt for mange i dag, er det ikke mange arenaer for å ta opp disse temaene. Man er stort sett henvist til studiestedene og til livssynsamfunn. Dette er ikke aktuelt for alle, og derfor er det viktig med nøytrale møteplasser hvor folk kan komme sammen og snakke om det. Spesielt om man befinner seg i en psykisk eller eksistensiell krise kan disse spørsmålene bli veldig påtreggende. Dødskafé-bevegelsen har gjort et godt arbeid i å tilby arenaer for å snakke om døden, som er noe mange mener er tabu i vårt samfunn. Men det finnes også andre viktige temaer.

Meningsmeny

På samlinger i Meningsmeny får man utdelt nettopp en meningsmeny med filosofiske spørsmål som man diskuterer åpent og fordomsfritt. Det er ingen rette eller gale svar, så lenge alle deltakerne møter hverandre med respekt. Det serveres god, alkoholfri drikke og noe lett å spise. Det blir små samlinger, både av hensyn til smittevern og til den gode samtale. Samlingene er i gang i 2021, og blir holdt i Oslo, Hamar, Ålesund og digitalt. Med på å lede samlingene blir Kristine Flatnes, ansatt i Juvente. Vi har også fått på plass en meget kompetent prosjektgruppe. Vi gleder oss til å komme i gang.



Verving i 2020

Tekst: Daniel Haraldsson Nilsen

Siden midten av mars 2020 har ting i Norge og i DNT – Edru Livsstil gått litt tregere og annerledes enn normalt. Dette er selvfølgelig pga. det globale koronaviruset – det påvirker oss alle. Noen lokallag har ikke rukket å ha årsmøter, vervingen er ikke blitt like omfattende som man først hadde planlagt og aktiviteten er svært redusert eller utsatt til neste år. Men det positive er at i tiden frem til midten av mars ble det vervet som vanlig.

Den største positive overraskelsen var IMI-konferansen (en kristen konferanse for ungdom) som Linda og Daniel deltok på. Her fikk vi mange nye medlemmer og en god opplevelse. I ukene frem til midten av mars ble det vervet jevnt og trutt på ulike steder i Sør-Norge, Molde og Bergen. Men fra midten av mars til midten av juni ble vervingen hovedsakelig gjort på telefon og digitale plattformer. Det kom inn noen medlemmer, men det var ikke de store tallene. Attpåtil ble prosjektleder for verving permittert i mai og halve juni (80 %), noe som satte en stopper for vervingen i den perioden. Men i tiden fra midten av juni til første uke i juli ble det vervet ganske mange på Sørlandet. Dette kan delvis forklares med at denne regionen ikke har hatt mye smitte og at vervingen i perioden ble trappet opp.

Det samme skjedde fra slutten av juni og i august da vi fikk inn dusinvis av nye medlemmer.

Vi har nå over 2 000 betalende medlemmer. Og de siste tre årene har det kommet inn ca. 1 350 nye medlemmer. I 2018 kom det inn 659, i 2019 fikk vi 460 og så langt i 2020 er det kommet inn rundt 230. Grunnen til at den totale medlemsmassen ikke har økt like mye, er at det også er flere medlemmer som melder seg ut eller faller fra.

Det ble gjennomført en kort verveturne i den sørøstlige delen av Rogaland. Her hadde vi stand i Egersund og i Sokndal (Hauge i Dalane). Begge stedene minnet veldig om resten av Vest-Agder, og det er absolutt et godt potensial her til å få flere medlemmer. Under besøket ble det vervet fem nye medlemmer.

En positiv hendelse var at Norges yngste ordfører, Jonas Andersen Sayed (KrF) besøkte standen. Prosjektleder verving skal ha møte med ordføreren etter nyttår for å presentere vår organisasjon.

Nasjonal vervekampanjer

Det skal også nevnes at vi hadde en nasjonal sommervervekampanje i juni og juli i år. I denne kampanjen oppfordret vi våre medlemmer til å verve litt ekstra hver uke i sommer. Det så ut til å fungere greit ettersom vi fikk enn del medlemmer i sommer, mens mange av de ansatte var på ferie. Det ble trukket en vinner hver uke blant dem som hadde vervet minst ett medlem. De ble automatisk med i trekningen av et gavekort på en verdi av 500 kr per uke (åtte uker til sammen). Vi så at dette skapte litt ekstra motivasjon i medlemsmassen, og to personer vervet store deler av sine familier.

Derfor har vi satt i gang en ny vervekampanje for frivillige medlemmer i november og desember.

Dvs. at de som verver minst ett medlem i denne perioden vil på samme måte som i sommer bli med i trekningen av gavekort.

Nasjonale vervesatsinger

Sørlandet er ikke den eneste regionen vi har vervet i. Vi har hatt verving i Møre og Romsdal, Tromsø, Sogndal og Bodø. Dette ga variable resultater, men vi fikk kartlagt nye deler av landet som vi ikke hadde mye kunnskap om på forhånd. En annen grunn var et ønske om å få opp lokallag i alle fylker i Norge, men enkelte steder ser det veldig vanskelig ut.

Bodø

Bodø var et flott sted, og vi hadde godt vær mens vi var der på stand. Vi sto inne i «glasshuset». Vi besøkte universitetet i Nord og hengte opp plakater til studentprosjektet «Sammen uten». Pga. koronasituasjonen fikk vi ikke lov å ha stand på campus, men kommunen gav oss tillatelse til å stå i byen. Vi møtte dessverre ikke mange avholdsmennesker i Bodø og vi ble fortalt at det ikke fantes noen kultur for avhold. Vi fikk snakket med mange folk, men fikk bare fire nye medlemmer.

Sogndal

Det neste stedet vi reiste til, var Sogndal. Dette var det dårligste stedet vi har hatt stand noen gang. Vi sto på den mest sentrale plassen i bygda, Amfi kjøpesenter, men i løpet av de to dagene vi var på stand fikk vi bare ett nytt medlem. Det virket som om det heller ikke her var noen kultur for avhold og folk mente at Sogn og Fjordane ikke var en plass hvor det fantes tradisjon for avhold. Selv om

vi møtte folk som var avholds var de ofte svært gamle og/eller uinteressert i avholdssaken.

Tromsø

Etter at vi hadde vært i Sogndal gikk turen nordover igjen til Nord-Norges største by – Tromsø. Dette var en mye mer positiv opplevelse. Selv om vi bare fikk tre nye medlemmer virket folk mer positive til avhold og vi møtte mange flere avholdsfolk enn i Bodø. De ville ikke være medlemmer av ulike grunner, men her så vi et potensial. Det var også en større kristenkultur der som Daniel oppsøkte, og menigheten han besøkte var sjeleglad for at det fortsatt fantes en avholdsorganisasjon. De anbefalte oss å søke opp den læstadianske bevegelsen og forsøke å verve i slike miljø. Dette er noe vi burde ta med oss og satse på i fremtiden.

de aller fleste mennesker i Norge ikke er avholds. Det er mye mer salgbart enn avhold, og folk skriver seg gjerne opp på at de ikke skal drikke alkohol en hel måned. Dette tar noen som en utfordring, mens andre i utgangspunktet drikker svært lite eller ingenting og lett kan skrive seg opp. Det skaper et godt førsteinntrykk av oss og åpner lettere opp for verving. Kristine Aarø var flink til å få folk til å signere og viste stort engasjement for kampanjen. Dette smittet over på folk og de ble med i bølgevis. Volda var ikke et like godt sted, ettersom vi bare fikk to nye medlemmer der, men det kan også ha noe med at plassen vi fikk tildelt på kjøpesenteret ikke var der det gikk mest folk. Likevel gikk det såpass mange folk forbi at vi fikk pratet med mange. Det positive her var at det var en del studenter som signerte Sober October.



Møre og Romsdal

Den siste store verveturnen fant sted i Møre og Romsdal. Vi besøkte Moa storsenter i Ålesund, Volda og Ikorntnes. Dette var kanskje det mest positive området å verve. Da vi sto på Moa storsenter i Ålesund fikk vi hele fem nye medlemmer på et par timer. Dessuten fikk vi svært mange underskrifter til vår nye kampanje «Sober October». Sober October har vist seg å være en svært nyttig fremgangsmåte på stand, ettersom

Til slutt sto vi utenfor en butikk på en regnfull dag. Heldigvis sto vi under tak og det var ingen vind. Ikorntnes var en plass med en del avholdsfolk, og vi vervet til slutt ett nytt medlem. Prosjektleder verving tror været gjorde jobben vanskeligere ettersom folk ikke var så glad for å stå ute i regnet. Uansett fikk vi også her en god del underskrifter til kampanjen Sober October.

Regjeringen og Fremskrittspartiet reduserer avgiftene på øl og vin

Tekst: Marit Barene



Når vi åpnet den første luken i adventskalenderen 1. desember fikk vi nyheten om at regjeringen og Fremskrittspartiet

går inn for å redusere avgiftene på øl og vin med ti prosent i 2021. Høyre har tidligere formulert at hovedlinjene i alkoholpolitikken skal ligge fast, men også partiets utkast til nytt partiprogram legger opp til en omfattende liberalisering i alkoholpolitikken. Dette er selvsagt skuffende, særlig siden vi vet at pris er et effektivt virkemiddel for å redusere alkoholkonsumet. Da er ikke avgiftskutt det beste valget.

Norge har forpliktet seg på å redusere alkoholforbruket i befolkningen med

minst 10 prosent innen 2025 sammenlignet med 2010. Hvordan tenker regjeringen og spesielt Høyre at det skal gjøres? Jeg er bekymret for retningen, og mener Høyre nå beveger seg mot økende liberalisering av alkoholpolitikken.

Høyre vil redusere alkoholavgiftene for å redusere grenshandelen og dermed sørge for økt salg i Norge, og dermed også flere arbeidsplasser. Det er korrekt at reduserte avgifter vil gi økt salg i Norge, men det vil også bidra til svekket folkehelse.

I DNT – Edru Livsstils høringsvar til Høyres programkomité har vi vektlagt reaksjon på disse punktene:

- Redusere alkoholavgiftene
- Øke salgstidene hos dagligvarebutikkene til kl. 23

- Øke salgstidene til kl. 20 på hverdager og lørdager hos Vinmonopolet
- Fjerne forbud mot å drikke på offentlig sted
- Lokalt bestemte skjenketider

Hele høringsvaret kan leses på vår nettside: edru.no/hoyres-partiprogram

Vi vet at billigere alkohol vil føre til økt forbruk, og Folkehelseinstituttet antyder at økt alkoholkonsum vil føre til flere alkoholrelaterte dødsfall, vold, ulykker og sykefravær. Hvor er da den ansvarlige og restriktive alkoholpolitikken vi har i Norge som tar hensyn til folkehelsen? Med Høyres forslag til partiprogram og adventskalenderens nyhet brytes Norges stolte og lange tradisjon om god helsepolitikk.

Ett glass mindre

- hvordan få til en kunnskapsbasert alkoholpolitikk

actis
RUSFELTETS SAMARBEIDSGRAN

Actis inviterer til
alkoholpolitisk
heldagskonferanse
den 15. desember på
Oslo Kongressenter.

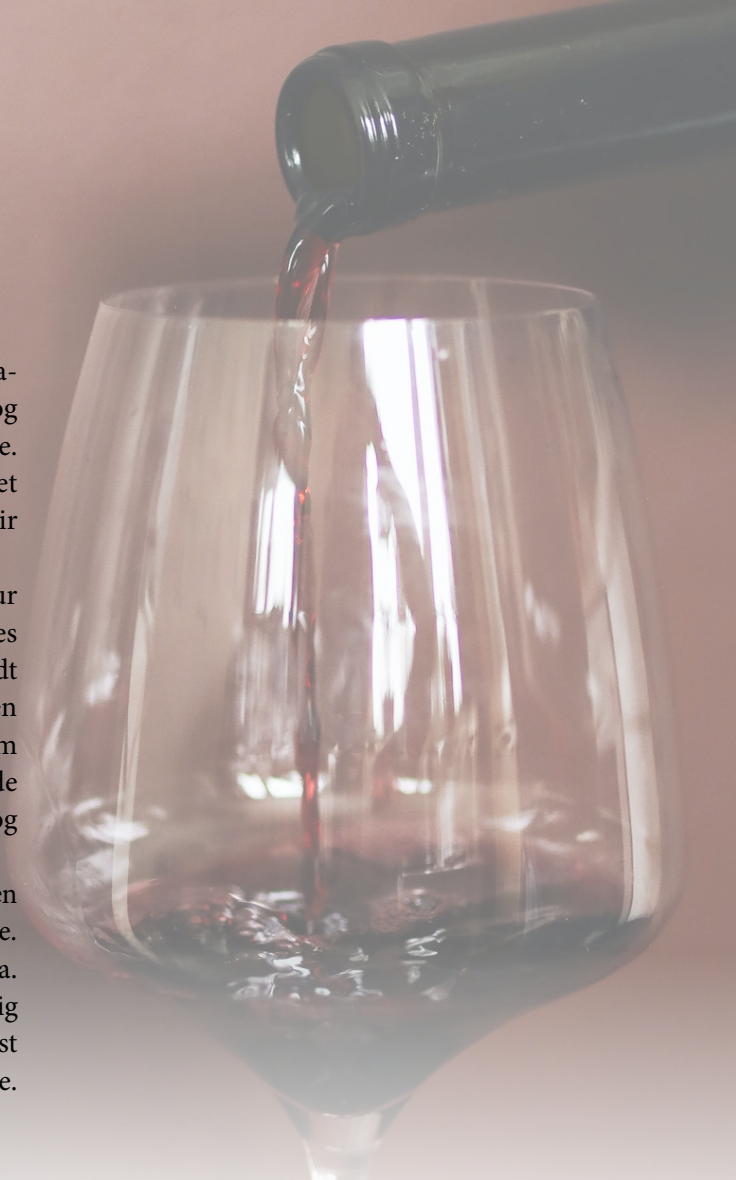
For påmelding:
www.actis.no/ett-glass-mindre

Filmanmeldelse: *Et glass til*

Danskenes bidrag til Oscar-utdelingen kan i år bli en film som tematiserer alkoholkultur og alkoholisme. Den er både morsom, trist og dramatisk, med gode skuespillerprestasjoner fra kjente skuespillere. Om man sitter igjen med en tanke om at alkohol hører med når livet skal feires, eller er årsak til alvorlige konsekvenser og problemer, blir opp til den som ser.

Filmen tar utgangspunkt i en presentasjon av dansk alkoholkultur på bred basis. Drikkekulturen blant ungdommen problematiseres allerede i innledningsscenen hvor studenter kappes om å løpe rundt vannet med en kasse øl mellom seg. I det årlige «søløpet» skal kassen drikkes opp, uten at det må spys, og det blir dobbelt minuspoeng om man spyr samtidig. Et ordentlig fyllekalas. Derfra til mer dannede middagsselskap hvor man kan utlede at vinen har en smak av høst og rått lær, mens champagnen smaker som sommereng.

Et hovedprosjekt for de fire lærerne blir å teste ut den norske psykiateren Finn Skårderuds hypotese om at vi alle er født med 0,5 promille for lite. Det hele skal gjøres systematisk og vitenskapelig og kun i arbeidstida. Det blir det noen morsomme episoder av, med økt både sosial og faglig yteevne. Men som vi vet er det vanskelig å stoppe opp når man først har begynt, og alkoholens baksider får også bred dekning. Verdt å se.



Gi flere barn en alkoholfri jul



1 av 5 barn har opplevd at det ble "ekkelig" fordi voksne drakk alkohol*. Barn merker ofte endringen i voksnes oppførsel lenge før voksne selv føler seg beruset. Mange barn synes dette er ubehagelig eller skummelt.

Driker du ikke alkohol? - **Skriv under på [hvitjul.no](https://www.hvitjul.no)**

Ved å skrive under på [hvitjul.no](https://www.hvitjul.no) er du med på å vise at det er helt normalt å velge alkoholfritt når man er sammen med barn - også i julen. Vi vet at alkoholvaner smitter. Ditt valg betyr noe, også for de 90 000 barna som lever med voksne som drikker for mye. **Sammen forandrer vi alkoholkulturen!**



Edu Livshvitjul23

* Det viste en undersøkelse utført av Ipsos på vegne Av-og-til i 2020.

Frisk satsing i Ålesund

Avholdshjemmet – Sobra Scene ligger midt i Ålesund sentrum. Huset ble tegnet av arkitekt Einar Halleland og oppført i 1906. Huset er i nygotisk stil med innslag av jugend. Huset eies nå av Edru Livsstil Ålesund i et sameie med organisasjonen sentralt, og alle aktiviteter på huset er rusfrie.

Tekst og foto: Marit Barene



Landsstyret gjorde i 2018 vedtak på å kjøpe seg inn i Avholdshjemmet i Ålesund. I skrivende stund er kulturhuset gjennom en omfattende rehabilitering. Avtale med Ålesund kommune om å leie hele etasjen på bakkeplan er signert for en tiårsperiode, noe som gir sikre inntekter. Lokalet som leies ut brukes til livssynsnøytralt seremonirom. Dette gir innimellom også ekstra leieinntekter til huset sin egen storsal, da det er flere som har behov for større areal. Dette er ekstra aktuelt nå på grunn av krav om større avstand mellom deltakerne.

Høsten 2016 ble huset relansert under navnet Sobra Scene. Storsalen har scene og galleri, med muligheter for 200 deltagere sittende i kinooppstilling, eller 100–120 personer med småbord til møter eller selskap. Her finner vi nesten ukentlige arrangement i regi av eksterne leietakere. Konserter av høy kvalitet gir huset godt renommé. Også konsertflygel er å finne på scenen. Dette ble kjøpt brukt i 2018 med god hjelp fra flere lokallag i DNT – Edru Livsstil. I tillegg til konserter egner huset seg godt for ulike selskap, møter og konferanser. Lillesalen ligger vegg-i-vegg med storsalen, og kan benyttes til møter eller mindre selskap. Et nytt og moderne kjøkken er også på plass i tilknytning til salene. Nytt toalettanlegg, også hc-toalett, har fått utvidet areal og er totalrenovert.

store kostbare utbedringer. I skrivende stund ventes svar på nok en søknad om tilskudd til restaurering av den flotte lysekronen i storsalen, et oppdrag som har en kostnadsramme på noen hundre tusen kroner. Dette er første steg på veien for en totalrenovering av storsalen. På nyåret vil en fullstendig nyrenovert og fin leilighet i toppetasjen stå ferdig. Her er alt arbeidet, bortsett fra elektrisk- og rørleggerarbeid, utført på dugnad. Dugnadsentusiaster fra både Knarvik og Molde, for ikke å forglemme en enorm innsats fra en gruppe frivillige i lokallaget i Ålesund, har lagt ned et enormt antall timer i dugnadsinnsats.



Over flere år har det pågått mye dugnadsarbeid i huset. All daglig drift og utvikling av huset er blitt utført på dugnadsbasis. Tilskudd fra blant andre Kulturminnefondet, Vestenfjelske Bykredit Stiftelse, Stiftelsen Kjell Holm m.fl. har bidratt til gjennomføring av



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

Edru Livsstil

Julehilsen fra verveteamet

Vi i verveteamet er takknemlige for alle de frivillige som har vært med og vervet i 2020. 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.

Vi gratulerer våre ambassadører og følgere med et vel gjennomført 2020, og ønsker alle ei trygg og fredfull jul og et aktivt og friskmeldt nytt år!

Hilsen Hilde, Linda Marit og Åsmund i TUA

IDRETT
uten alkohol

Gode fråhaldsvener.
 Me ynskjer alle ei fredeleg og gild julehelg og eit godt nytt år.
 Ta vare på kvarandre.
 Helsing DNT – Edru Livsstil Time
 Fråhaldslag.

Trøndelag ønsker all medlemmer en riktig god jul og godt nytt år!

Vi ønsker alle gode avholdsvenner en riktig god jul og et fremgangsrikt godt nyttår

Med hilsen oss i Edru Livsstil Trondheim

DNT Edru Livsstil Rogaland distrikt ynskjer alle fråhaldsvener god jul og godt nytt år. Ta vare på kvarandre.

Frå Sogn og Fjordane distrikt Vår helsing med vonfulle ynskjer om ei velsigna julehøgtid. Måtte komande år på nytt syne framgang for fråhaldsrøssla! Gje di støtte til Edru Livsstil.

GRAFISK HUS
TRYKKSERVICE

HØVDING
EIENDOM

Haustattur til Fagerdalen støl



Laurdag 5. september arrangerte Gol Fråhaldslag tur til Fagerdalen Støl på Holsåsen.

Det vart ein svært triveleg dag med fine haustfarger. Me fekk servert ekte stølsmat: Rømme, rømmegraut, surystil, spekemat m.m. Vertinna Anne-Lise Søndrol fortalte om stølslivet gjennom tre generasjonar, og me hadde fellessongar. Alle var godt tilfreds med turen som gjekk i flotte fjellparti.

Tormod Skarsgard

Seminar på Storefjell Resort Hotel

Tormod Skarsgard

2.-4. november arrangerte Foreningen ”Halling Mot Rus” seminar på Storefjell Resort Hotel.

Temaet var ”Korleis møte menneske med psykiske utfordringar og rusavhengige?”

Gol Fråhaldslag var med som sponsor, og me fekk god reklame. To av våre medlemmer deltok i panelet.



Paneldebatten der Gol Fråhaldslag var representert med Kjell Torstein Hagen og Margrete Berg. Konferansier var Julie Winge.

BUSSTUR FOR PENSJONISTER

Edru Livsstil Oslo+ inviterer til busstur for pensjonister onsdag, 16. desember kl. 08:15.

Påmelding
Send e-post senest den 14.12 til
edruoslo@gmail.com
eller ring 934 44 260

Oppmøte på Opsahl seniorsenter kl. 08:15
Retur ca. kl. 13.00

Turen går til Galleri F-15 i Moss og vi får guidet omvisning. Der skal vi besøke den aktuelle utstillingen «Noe må gjøres»



Et samarbeid med ”Gylne øyeblikk”

Egenandel kr 150,- betales etter at du får bekreftet plass på turen. Egenandelen dekker reisen tur/retur, inngangsbillett med guidet omvisning og utendørs lunsjservering av tomatsuppe med brød på landhandleren (så kle deg etter været).

BUSSTUR FOR PENSJONISTER

Edru Livsstil Oslo+ inviterer til busstur for pensjonister onsdag 13. januar.

Påmelding
Send e-post senest den 11.01 til
edruoslo@gmail.com
eller ring 934 44 260

Turen går til
Hadeland glassverk



Et samarbeid med ”Gylne øyeblikk”

Egenandel kr 200,- betales etter at du får bekreftet plass på turen. Egenandelen dekker reisen tur/retur, inngangsbillett med guidet omvisning og lunsjservering.

Hva skjer i Oslo?

Lokallaget Edru Livsstil Oslo+ har flere prosjekter på gang. I samarbeid med paraplyorganisasjonen Actis i Oslo og Akershus har man det siste året jobbet mye med gruppa eldre (60+). I prosjektet «Gylne øyeblikk» er det et mål over en treårsperiode å spre informasjonen fra Edru Livsstils sentrale prosjekt «Eldre alkohol og ensomhet» til seniorsentre og helsearbeidere i Oslo og omegn. Samtidig ønsker laget å sette sine medlemmer i kontakt med eldre på seniorsentre og lære mer om hvordan alkohol-kulturen påvirker livet der. For å få til dette må vi gjøre ting sammen. Dermed har laget et tilleggssprosjekt som heter «Pensjonister på tur». Der inviteres pensjonister fra utvalgte seniorsentre i Oslo og medlemsorganisasjonene i Actis OA på tur for å oppleve kunst og kulturopplevelser sammen. **Meld fra om du vil bli med på en av de månedlige turene.**

I tillegg har lokallagslederen tatt initiativ til, og fått innvilget, midler fra bydel Alna i Oslo, til å dele ut munnbind til bydelens kollektivtrafikanter som ikke har så mye å rutte med. Så i desember og januar vil du finne Edru Livsstil på stand i bydel Alna med utdeling av gjenbrukbare munnbind der det står «edru.no».

KRYSSORD

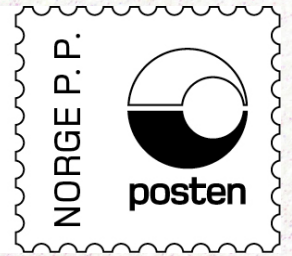
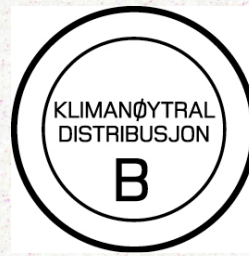
			DRIKK KJØRE KJØLKE	↓	SØLV- VINNER NY LED- ER I JUBA	↓	RUS- MIDLER ANLED- NINGEN	↓	ROMER- TALL 100	→	
			→							↙	
				KJØRE- TØY							GNAG- SÅR
				FUGL				KJ. TEGN SØLV			SINT
	POP PRE- SANG				VANN- PYTT FOLDE HENDER				↓		
		HØFLIG- HETS- PRO- NOMEN	↳					KJ. TEGN FOSFOR			
MERKET, SANSET	↓	ITALI- ENSK ELV	↓	DEPARTE- MENT (FORK.) KIOSK		SKOGS- DYR		↓	ØR- STED		
ULEMPE, VANSKE MOBIL- PROGRAM		↗					AKTU- ELL VIRUS		LEKER		
↳			FISK HJORT (ENGLSK)			SKRIFT- GRAD KORN- SORT					
RUS- MIDDEL				ALDER- DONS- FORSKER				↓	ÆR- FUGL- MUNN	→	
INGEN ANDRE MARKE, KLARE				PROVINS I SAUDI- ARABIA				SLANGE TERR- ENG			
↳				TRIST, KJEDE- LIG		TARE- ART SKALL- DYR				PREPO- SISJON	
UROLIG HEST ROMER- TALLIO						PREFIKS (NY) DRIKK					
	PLANTE		HØYDE- DRAG		LAG- UNE SARN					GREIT	
LITEN JENTE LEGES- DEL								ROMER- TALL → 500		TRE- SORT	
↳		↑		←		←		←		←	

Edru Livsstils kryssord

Har du løst kryssordet?

Send løsningsordet til DNT – Edru Livsstil, Pb. 140, 5903 Isdalstø.

eller på e-post: post@edru.no innen 20. februar 2021



Julegave?

Abonnér på medlemsbladet
eller gi bladet i julegave!

Få fire blader i året til
kun kr 200,-

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

