

Edru Livsstil

Organ for DNT - Edru Livsstil

160. årgang - Nr. 2 - 2021



● **Kvinneres alkoholvaner i endring** ●
Alkoholpolitikk
Arendalsuka ● **Vervekurs**
Velkommen til landsmøte

Det mangler ikke på advarsler

Begrepet «restriktiv alkoholpolitikk» blir flittig brukt hos flere av våre politiske partier, men når debatten pågår og vedtakene formuleres, er ansvarligheten lagt til side og ordet «restriktiv» byttet ut med «fri flyt».



Jostein Solbakken
Leder DNT – Edru Livsstil

Når man vet at alkoholproblemer og skadelig alkoholbruk er ett av våre aller største samfunnsproblemer, da hadde man forventet at våre folkevalgte tok mer ansvar.

I en lederartikkel i Romsdals Budstikke 21. februar i år står det at over 10 000 bilister ble i 2020 anmeldt for ruspåvirket tilstand i trafikken. Vi må helt tilbake til 2002 for å finne tilsvarende høye tall. Statistikk fra Statens vegvesen viser at ruspåvirkning var en sannsynlig medvirkende faktor i 20 prosent av dødsulykkene på norske veier året før. Her er alkohol, narkotika og andre medikamenter medregnet.

Folkehelseinstituttet anslår at minst 90 000 barn har minst en forelder som har misbrukt alkohol det siste året. Det tilsvarer 8 % av alle barn under 18 år.

At alkoholholdig drikk over 4,7 volumprosent selges på Vinmonopolet og ikke i dagligvarebutikk, er et viktig tiltak for å begrense tilgjengeligheten til alkoholholdig drikk og dermed redusere skadevirkningene av alkoholbruk.

Vinmonopolet har i dag 337 utsalg fordelt ut over hele landet. Til sammenligning finnes det i overkant av 3800 dagligvarebutikker i Norge. Forslaget fra Høyre om å tillate salg av alkoholinnholdig drikke opp til 8 prosent i dagligvarebutikker, vil medføre flere tusen nye utsalgssteder. I tillegg til at dette vil påvirke Vinmonopolet negativt, vil det bli en betydelig høyere tilgjengelighet på alkoholholdige drikkevarer. Ikke nok med det: Høyres landsmøte ønsker også å utvide åpningstidene for Vinmonopolet til kl. 20.00, og for butikker som selger alkohol til klokken 23.00 på hverdager og lørdager.

Når Stortinget tidligere har sluttet opp om Verdens helseorganisasjons globale mål om 10 prosent reduksjon av skadelig bruk av alkohol innen 2025, så balanserer dette ikke.

Man blir også svært forundret når Høyres landsmøte går inn for å fjerne forbudet mot å drikke alkohol på offentlig sted, tillate alkoholserving ved internasjonale mesterskap og ved kamper i regi av eliteklubber, og utvide lokale produsenters adgang til å selge egen alkohol til besøkende.

All erfaring og forskning tilsier at økt tilgjengelighet gir økt forbruk. Dette synliggjorde Ingeborg Rossow ved folkehelseinstituttet og Thomas Clausen ved Universitetet i Oslo i en studie for noen år tilbake. Studien gjaldt sammenhengen mellom skjenketidsendring og vold i 18 norske byer. Over en 11-årsperiode viste resultatene at en times økning i skjenketiden førte til 16 prosent økning i den registrerte volden om natten i helgene. Tilsvarende førte en times innskrenking i skjenketiden til nedgang i voldsomfanget av omtrent samme størrelse.

Det mangler ikke på advarsler når politiske partier ønsker å åpne flere kraner som drar i retning av en enda mer liberal alkoholpolitikk. Vi må sørge for at varsellampa fortsatt lyser rødt, og så får vi til høstens stortingsvalg stemme på de partier som kan vise til den mest «restriktive» alkoholpolitikken.

Vil du bli vår nye generalsekretær?

DNT – Edru Livsstil søker ny generalsekretær med ønsket tiltredelse 1. november. Stillingen er en åremålsstilling på 5 år, med mulighet for forlengelse. Generalsekretæren er daglig leder med personalansvar, og rapporterer til landsstyret. Vår nye generalsekretær må kunne vise til god ledererfaring og en allsidig bakgrunn innen organisasjonsarbeid. Egenskaper som relasjonsbygger, motivator og evnen til å se menneskene rundt seg, er noe vi leter etter hos deg. Du må være fortrolig med å være i media og aktiv i samfunnsdebatten. Vi søker fortrinnsvis deg med høyere utdanning, men relevant erfaring kan kompensere for manglende utdanning. Det legges også vekt på økonomisk forståelse og erfaringer fra prosjektbasert arbeid og politisk påvirkning. En del reisevirksomhet ligger i stillingen. Det forutsettes at søker kan identifisere seg med DNT – Edru Livsstil sitt formål og verdier. Info om stillingen fås av styreleder Jostein Solbakken på tlf. 46 44 67 50, ev. e-post jostein@edru.no.



Edru Livsstil

Organ for DNT – Edru Livsstil

Utgåve
Nr. 2 2021

Dato
25.06.2021

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: 150

Nettside
www.edru.no

Forsidefoto
tatt av: Mari Skjerden

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

Vil du bli vår nye prosjektleder for «Idrett uten alkohol»?

Vi søker deg som blir ansvarlig for daglig drift av prosjektet med ansvar for økonomi, plan- og budsjettarbeid. Du har god kunnskap og erfaring fra idrett, og er oppriktig opptatt av at idretten skal være en rusfri sone. Du arbeider politisk i møte med den organiserte idretten og kommuner. Du kan skape engasjement, har pågangsmot og er kreativ. Du vil samarbeide tett med kollegaer, Actis, særforbund, idrettskretser, arrangører, IUA-ambassadører, toppidrettsutøvere og klubber, og du planlegger og gjennomfører egne arrangement og stands. Du bør ha en selvstendig og ryddig arbeids-stil, og er sekretær og rådgiver for styringsgruppen. Du har god muntlig og skriftlig framstillingsevne og har jevnlig kontakt med pressen. Du bør ha erfaring med InDesign, WordPress og sosiale medier.

Vi er opptatt av personlig egnethet mer enn formelle kvalifikasjoner og lang ansiennitet. Du må påregne noe reisevirksomhet, samt arbeid på kveld og helg. Som ansatt i Edru Livsstil må du kunne representere organisasjonens verdigrunnlag. Mer info finnes på www.edru.no og www.idrettutenalkohol.no. Se fullstendig utlysning på www.finn.no

Søknaden med CV sendes elektronisk til post@edru.no. Søknadsfrist 1. juli.

Tiltredelse: 15. september eller etter avtale. Tiltaket har også en prosjektmedarbeider i 50 % stilling.

Info om stillingen fås av prosjektleder Åsmund Kleivenes på 92 29 92 28, ev. e-post asmund@edru.no, eller generalsekretær Marit Barene på 92 81 59 36, ev. marit@edru.no

INNHold

3	Ledige stillinger	10	Eldre, alkohol og ensomhet
4	Meningsmeny	12	Kvinner alkoholvaner i endring
5	Sammen	16	Arendalsuka
6	Idrett uten alkohol	18	Verving
8	Alkoholpolitikk	20	Landmøte

Filosofi i koronaens tid

Når alt endrer seg, synes ingenting selvfølgelig. Når ting ikke er selvfølgelig, stiller vi oss spørsmål. Hvorfor er ting blitt som de er blitt? Kunne de ha vært bedre? Og hva kan vi selv gjøre? Mennesker har stilt seg eksistensielle spørsmål til alle tider, men det er naturlig at vi stiller enda flere spørsmål når ting endrer seg raskt. De siste femten månedene har snudd manges hverdag på hodet. Ikke minst har mange kjent mer på ensomhet og isolasjon enn tidligere. Meningsmeny er ett av flere tiltak som har fått støtte fra Stiftelsen Dam for å bøte på dette.

Av Bo-Nicolai Gjerpen Hansen

Til tross for korona har vi hatt mange arrangementer, de fleste av dem digitale. Men vi har også hatt fysisk samling på Hamar, og mer kommer. Samlingene ledes av undertegnede og Kristine Flatnes, som til daglig jobber som prosjektleder i Juvente. På samling med Meningsmeny får deltakerne presentert flere spørsmål og påstander relatert til et bestemt eksistensiell tema. Vi har hatt ulike tema: isolasjon og fellesskap; frihet; mening og meningsløshet; tilstedeværelse; døden; menneske og natur. Noe av ideen bak er at det er få steder i samfunnet man kan komme sammen og snakke om denne typen spørsmål, utenom studiestedene og livssynssamfunnene. Det var rett og slett behov for denne typen sosialt tilbud.

Det har vært stor interesse for arrangementene. Spesielt døden som tema var populært.

Det er nok mange som kjenner på at vi som samfunn er dårlige på å gi plass til de litt mørke temaene, og derfor er det nok mange som brenner inne med tanker og spørsmål. Et annet viktig tema er dette med fellesskap og isolasjon. Vi mennesker er sosiale, men vår sosiale natur kan fort lede oss på ville veier også, når det blir så viktig å høre til at vi glemmer å lytte til det vi selv vil.



Meningsmeny tilbyr rusfrie møteplasser hvor vi kan komme sammen og snakke om eksistensiell filosofi, uten at det er rette eller gale svar. Prosjektet har ikke noe rustema, men i fremtiden kan det være spennende å se på hvordan eksistensiell filosofi kan bidra mer konkret til forebygging. Når vi virkelig tenker gjennom hvordan vi ønsker å leve, hvordan vi ønsker at ting skal være – kanskje vi skaper oss et liv vi ikke føler vi trenger å flykte fra, og hva skal folk da med rus?



Bo-Nicolai og Kristine på Hamar

MENINGSMENY

Mening alene og i fellesskap

- Kort om prosjektet og kveldens tema
- Presentasjonsrunde
- Bli-kjent-øvelse

Enig eller uenig?

"Happiness is only real when shared"
- Chris McCandless

- Hvordan kan vi skape et meningsfullt liv i isolasjon?
- Hvis det bare fantes ett menneske i hele verden, ville det mennesket følt seg ensom?
- Hva vil det si å elske seg selv?
- Hvordan kan vi som mennesker ha meningsfulle fellesskap med dyr, roboter, natur, guder, fiktive personer, eller andre som ikke er mennesker?
- Er tillit nødvendig for fellesskap?
- Hvordan påvirkes identiteten vår av menneskene vi er med?

Fadderseminar



4.mai arrangerte vårt studentprosjekt «Sammen» et landsdekkende fadderseminar fra selveste Rockheim i Trondheim. Dagsseminaret var opprinnelig planlagt fysisk, men pga. covid-19 og smittefare måtte seminaret legges om til digitalt bare en uke før selve arrangementsdatoen.

Av Siri Rivera
vikarierende prosjektleder i studentprosjektet "Sammen"

Vi hadde med oss flere spennende og dyktige foredragsholdere. Kristine Flatnes fra Juvente holdt et informativt foredrag om «Ulovlige rusmidler i fadderuken». Fra DNT – Edru Livsstil deltok både Linda Hagewick med foredraget «Et sunt studentliv» og Bo-Nicolai Gjerpen Hansen med foredraget «Har norsk studentliv et alkoholproblem?». Lindas foredrag bygget på personlige erfaringer fra studentlivet i Finland, og Bo-Nicolais foredrag tok utgangspunkt i fjorårets spørreundersøkelse om studenters alkoholforbruk. Psykolog Kari Lossius avsluttet dagen med et inspirerende foredrag med tittelen «Kan jeg slippe å bli dritings?».

Med på seminaret var et 20-talls studenter som deltok digitalt fra forskjellige høyskoler og universitet rundt om i det ganske land. Dette var studenter ved Høgskolen på Vestlandet avdeling Bergen, Høgskolen i Innlandet avdeling

Hamar, Norsk lærerakademi avdeling Kristiansand, Universitetet i Agder avdeling Grimstad, Norsk Teknisk Naturvitenskapelig Universitet avdeling Ålesund, Nord Universitetet i Stjørdal og Dronning Mauds Minnes Høgskole i Trondheim. Foredragene er i ettertid lagt ut på vår egen Youtube-kanal og på vår nettside www.edru.no, og er tilgjengelige der for interesserte.



For tiden arbeides det med planlegging av en spørreundersøkelse om studenters alkoholforbruk, i tillegg til forberedelser til stands under fadderukene i august. Vi har vært i dialog med flere campuser rundt om i Norge, men dessverre er det flere som har sagt nei til besøk av oss pga. covid-19. Ved de campuser som ikke ønsker stands under fadderukene, har vi likevel fått godkjenning til å henge opp plakater og legge ut brosjyrer, og dette må vi under omstendighetene se på som bedre enn ingenting.

Vi stiller likevel med stands ved de campuser som har åpnet for eksterne stands og invitert oss inn. Foreløpig gjelder dette Dronning Mauds Minnes Høgskole i Trondheim, Høgskolen i Volda, Høgskolen på Vestlandet avdeling Bergen og Nord universitetet Campus Nesna.

Hurra for Søttendemailøpet!

Av Åsmund Kleivenes

Idrett uten alkohol er blant mange som har kastet seg på den virtuelle løpsbølgen i koronaåret, og i kjølvannet av IUA-virtuellen inviterte de sammen med Edru Livsstil Sporty til løpefest 17. mai-helga. Responsen ble overveldende.

Avlyste idrettsarrangement har det siste året skapt et sug blant all verdens mosjonister etter å konkurrere. Mange har fått trent godt på tross av – eller på grunn av – pandemien, og etter hvert har man kjent på behovet for å få avkastning av all nedlagt trening. Ikke alle trener utelukkende for helsas skyld, må vite.

I vinter gjennomførte Idrett uten alkohol den virtuelle løpskarusellen «IUA-virtuellen» fra oktober til april, hvor løperne konkurrerte mot hverandre via appen JustMove. Der ble man av en mild kvinnestemme fortalt hvordan man lå an i løpet: hvilken plassering man hadde, avstanden til løperen foran eller bak, hvilken hastighet man løp i, og hvor langt man hadde igjen til mål. Og innenfor det angitte månedslange tidsvinduet kunne man selvsagt løpe når og hvor som helst.

Like vilkår

Når IUA og nettverkslaget Edru Livsstil Sporty nå inviterte til nyvinningen Søttendemailøpet, ble den digitale terskelen senket noe ved å legge løpet til appen Strava, verdens ledende plattform for utholdenhetstrening. Gjennom den kunne en se om

den enkelte deltaker hadde fullført sin(e) valgte distanse(r), regne ut nøyaktig brukt tid, og – ikke minst – kontrollere at man ikke bare hadde løpt i unnabakke. For at alle skulle få konkurrere med hverandre på tvers av alder, ble resultatlistene regnet ut ved hjelp av World Masters Athletics sin formel for aldersgradering. Kort fortalt tar formelen utgangspunkt i gjeldende bestetider (i verden) på ulike distanser, og beregner hvor fort du ville ha løpt distansen om du hadde vært 19–34 år.

Påmeldingene tikket jevnt inn fra publiseringsdato, men etter at arrangementet ble meldt inn til terminlista på kondis.no, gikk IUAs e-postleser varm. Ikke først og fremst på grunn av terminlisteoppføringen, men fordi bladets nettutgave lagde en sak på arrangementet med utgangspunkt i IUAs egen nettside. Kondis produserte også en artikkel rundt resultatlistene i etterkant av løpet.

Nye IUA-ambassadører

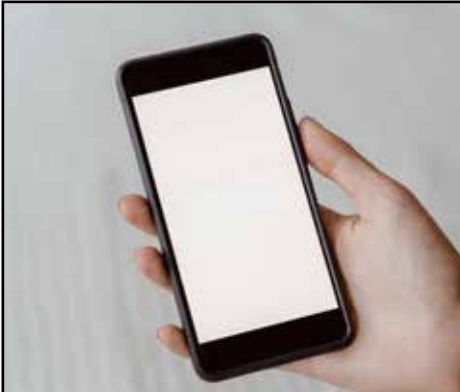
144 meldte seg på ett eller flere løp som måtte gjennomføres 14.–17. april, og da løpsvinduet stengte hadde 103 løpere tilbakelagt 3, 5, 10 og 21,1 km – mange i ensom majestet med

startnummer på brystet. Flere løp to, tre og fire distanser, noen løp med startnummer for aller første gang, mange fant seg så flate løyper som mulig, noen løp i fjellet, noen på tartandekke, flere satte ny pers, og én løp halvmaraton rundt og rundt på en kunstgressbane. Til sammen ble det registrert 143 sluttider. Tiltaket ble satt svært stor pris på, og de gode tilbakemeldingene tydet på at løpet hadde gitt IUA og Edru Livsstil Sporty utelukkende positiv oppmerksomhet. Løpet resulterte også i flere nye IUA-ambassadører.

17. mai er først og fremst barnas dag, og det ble derfor laget startnummer og diplomer til nedlasting for alle som ville arrangere egne barneløp i hager, gater og nabolag. Denne idéen ble så spontant lagt fram at det ikke ble etablert et skikkelig innrapporteringsystem, men det ble meldt om flere familier som hadde benyttet seg av tilbudet, og på Skjevik skole i Molde kommune løp 3. og 4. klassingene 5–9 runder i ei 200 meter lang løype.

Virtuelle løp er kommet for å bli, og IUA og Edru Livsstil Sporty ser fram til å finpusse konseptet til neste år.

IDRETT UTEN ALKOHOL



Du verden så gøy!!!!Du ANER ikke hvor motiverende dette var!

Jeg gikk fra trening til kroniske smerter og daglig opptrening/mosjon etter ei bilulykke for noen år siden. Følte meg så sliten etter en tøff periode så jeg vurderte om dette var noe å sende inn. Tåler kun 2 korte joggeøkter i uka per nå, utenom mykere trening + styrke, noe som har vært frustrerende. Men nå føles disse øktene ikke "bortkasta" og jeg tar med meg ny treningsglede over det jeg kan!!

Sorry, nok om meg! Ble bare så glad, og setter sånn pris på dugnadsviljen bak arrangementet! Håper og tror dette ga flere en ekstra piff. Sånne tiltak er viktige.

Tusen takk igjen, og håper dette blir en tradisjon.

Overrasket medaljevinner i Søttendemailøpet.



Elevene på Skjevik skole i Molde fikk et merke på startnummeret for hver runde de løp i skolens versjon av Søttendemailøpet. Foto: Gjertrud Heiene.



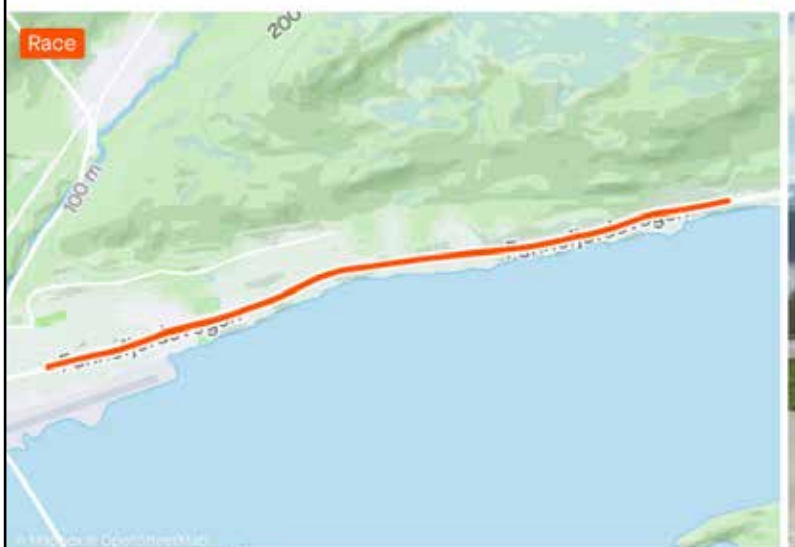
Løperne ble oppfordret til å dele bilder i sosiale medier med emneknaggene #søttendemailøpet og #idrettutenalkohol. Foto: Ragnhild Kleivenes.



Søttendemailøpets halvmaraton (1:32:50).

Langt unna pers og enda lenger unna tempoet jeg i teorien skulle ha holdt i København i morgen. Her trengs det justeringer! Men godt med alt som er gjort!

Distance	Pace	Time	Achievements
21.12 km	4:24 /km	1h 33m	5



34 gave kudos



Strava har 55 millioner brukere verden over, og gjennom den dokumenterte løperne hver eneste meter – om de enn befant seg i Tromsø eller tyske Erfurt.



Stein Morten Johansen løp 3, 5 og 10 km rundt Bjørndalsdammene i Fredrikstad, med en 5. plass på 5 km som beste plassering. Foto: Steinar Johansen.

2020 var et år utenom det vanlige for Juba og mange andre organisasjoner. Mange aktiviteter ble utsatt og avlyst og vi slet med å holde på medlemmene våre. Grunnlaget for Juba er aktivitet til barn og unge, og det er naturligvis vanskelig å drive aktivitet for barn når vi ikke kan møtes fysisk.

De som står på for å kunne tilby aktivitet, er våre flotte frivillige. Enten det er ledere i lokallag, medhjelpere på arrangementer, foresatte som stiller opp på karneval, medlemmer av styrer lokalt, regionalt eller sentralt. Akkurat nå planlegges det to sommerleirer i Juba – Juniorleir og Aktivitetsleir. To ulike leirer, én hovedsakelig for medlemmer av lokallag som kommer sammen med lederne sine, og én familieleir som arrangeres sammen med DNT – Edru Livsstil. Det er to leirkomiteer involvert, som bruker tid på å organisere og planlegge noen fine dager for Juba.

Planlegging av leir er ikke lett i disse dager. Det skal tas mange hensyn, og sikkerheten for våre deltakere er viktigst av alt. Alle skal være trygge på at våre arrangementer gjennomføres på en sikker måte. Våre frivillige står virkelig på for å tilby aktivitet til barn i en tid der mange barn trenger trygghet, fellesskap og normalitet sammen med gode, voksne rollemodeller.

Vi i Juba har tro på en fin sommer der vi skal kunne få til mange gode aktiviteter for barn og unge! Ikke minst tror vi at noen dager på leir med Juba, der hele familien kan delta, kan skape gode minner, samhold og fellesskap i en tid som er vanskelig for mange. Juba Aktivitetsleir arrangeres i uke 30, 26.–30. juli på Evje. Vi har god plass!



Alkoholpolitikk i et folkehelseperspektiv

– Trygge idrettsopplevelser for barn og unge – uten alkohol?

Mandag 13. september er det Stortingsvalg. Ikke alle har bestemt seg for hvilket parti de skal stemme på. Mange saker er viktige, for en selv og for samfunnet. Så hva skal en vektlegge når en skal bestemme seg for parti?



På sensommeren arrangerer vi to politiske konferanser. Temaer som rusreformen, øremerkede midler til rusforebygging og satsing på alkoholfrie idrettsarenaer o.a. står på agendaen.

På konferansene har prosjektleder for Idrett uten alkohol, Åsmund Kleivenes, innlegg om alkohol på idrettsarenaen før vi åpner for debatt rundt temaet med politikere på hhv. Sør- og Vestlandet.

19. august kl. 09.00–11.30 på restaurant Flavours of India i Arendal sentrum – seminaret arrangeres i forbindelse med Arendalsuka.

2. september kl. 09.00–11.30 på Nordhordland Folkehøgskule nord for Bergen – seminaret arrangeres i forbindelse med det store folkehelsearrangementet Knarvikmila, et av Norges største mosjonsløp

Rusfri dag

Av Kristine Aarø



Siden 2011 har Frelsesarmeen arrangert rusfri dag. I 2021 har de valgt å fokusere på å vise solidaritet med yngre voksne.

Mange unge (og voksne) har slitt mye med ensomhet under pandemien, og hvis samfunnet åpner mer og mer opp, vil sommeren være svært etterlengtet for oss alle.

De aller fleste gleder seg denne våren veldig til egen russefeiring og – når høsten kommer – til fadderuke. Alkohol er ofte med på fest, og det kan vise seg ikke å være like gøy for alle.

Det er flere enn tenåringsforeldrene som gruer seg til drikkepresset mange opplever som ungdom eller ung voksen. Kanskje har man opplevd å angre på det som skjer «i fylla», eller opplevd at man ikke klarer å stoppe i tide?

For mange er dessuten drikkepresset så stort at man ofte gir etter eller dropper å komme hvis man ikke har lyst til å drikke. Noen ganger er det dessuten noen som trenger at akkurat du er edru. Vi i DNT – Edru Livsstil markerte dagen ved å stå stand i Oslo, Molde og Bergen. Årets tema passet veldig godt til studentprosjektet vårt «Sammen», som mange forbi-passerende ble introdusert for denne dagen. En fin og viktig dag med mange gode samtaler.

Klostermedalje

Torsdag 11. mars arrangerte Edru Livsstil Trondheim lagsmøte på Lialøkken grendehus. Leder Mary Skimmeli ønsket velkommen, og møtet ble noe redusert på grunn av koronarestriksjoner. Men lett kulturprogram og servering av bløtkake med kaffe sto på programmet, og selvsagt var overrekkelse av Klostermedalje med diplom til to av lagets trofaste og aktive medlemmer hovedprogram. Landsstyret var ikke representert denne gang. Koronapandemien satte en stopper for det, men det ble en høytidelig kveld, og for begge de nominerte kom overrekkelsen som en overraskelse.

Jørgen Langlie meldte seg inn i DNTU-laget Dovre som 15-åring. Fra starten av var han aktiv i laget og på lagshytta Dovreheimen. I voksen alder deltok han i lagsarbeidet ved å ha ulike styreverv. Etter avslutta yrkeskarriere gikk Jørgen inn som kasserer i distriktsstyret og har samme verv i lokallaget. Jørgen er også med i styret for Lialøkken grendehus, og var medlem i styret for Dovreheimen fram til hytta ble solgt.

Svein Tømmerdal har vært aktiv avholdsmann fra svært unge år. Også som sjømann holdt han fast på sitt avholdsstandpunkt. Som ung var han opptatt av å samle ungdom på Dovreheimen. Svein har ellers vært med i styrer og utvalg i både i DNTU og DNT, og han har vært medlem i lagsstyret og i styret for hytta og Lialøkken. I tillegg er han medlem i distriktsstyret. Han har også ansvaret for utsendelsen av distriktets medlemsblad «Sverre». Svein har ikke minst vært en god medhjelper under Juba sine arrangementer i Trondheim, bl.a. «Hvem blir Norgesmester?», og han har bidratt under verveaksjoner i Trondheim og omegn. Som pensjonist har han startet «gutteklubb» for tidligere og nåværende DNTU-ere.



Styret ser på Jørgen og Svein som verdige mottakere av DNT – Edru Livsstil sin høyeste utmerkelse, Klostermedaljen, og vi gratulerer!



Så er vi allerede kommet inn i sommermånedene, og med det lysere tider og forhåpentligvis et «åpnere» samfunn for de fleste av oss.



Helga Bognø, prosjektleder
«Eldre, alkohol og ensomhet»

Den 23. april 2021 gjennomførte DNT – Edru Livsstil (Eldreprosjektet), Actis Oslo og omegn og Ahus vårt felles seminar om «Aldring og helse – hvorfor bry seg?».

Til stede var det 177 deltakere, cirka 50 med fysisk tilstedeværelse og de resterende digitalt. Tilbakemeldingene etter arrangementet var meget gode.

Vi fortsetter høsten med vårt gode samarbeid med Ahus.

Den 10. september vil vi arrangere et pårørendeseminar. Også dette seminaret vil finne sted i det store auditoriet på Ahus.

Prosjektleder er godt i gang med forberedelsene, og de aller fleste foredragsholderne er nå på plass. Og om vi er riktig heldige, får vi en sentral politiker til å åpne seminardagen.

Ahus har også invitert oss med som arrangør i forbindelse med «Verdensdagen i psykisk helse», 10. oktober 2021.

Denne dagen er av stor betydning i vårt eldreprosjekt, hvor vi også fokuserer på Eldres ensomhet og derved den enkeltes psykiske helse, og det gjelder nok i like stor grad for pårørende som ofte strever i egne liv.

Som tidligere vil Ahus stå for alle kostnader i forbindelse med seminarene. Vi er privilegerte som har en slik god medspiller og samarbeidspartner.

Ut over dette har flere høyskoler, samt VID, tatt kontakt for nye undervisningsdager innen temaet «eldre, alkohol og ensomhet», samt undervisning innen samtaleteknikker med eldre mennesker, blant annet motiverende samtale (MI). Motiverende samtale kan bety positive endringsprosesser, også for eldre.



Eldre og klokere va med alkohol og legemidler?

Fagleder Else Karin Kogstad, Ahus.
Hun er vår samarbeidspartner på Ahus.
(Foto: Helga Bognø)

Arendalsuka 2021: Programmet er utarbeidet og eldreprosjektet har i denne forbindelse invitert til fagseminar på biblioteket i Arendal den 19. august, og vi har også her med oss dyktige foredragsholdere.

Så er håpet at vi fra sensommer/høst på nytt kan gjøre et forsøk på å få til samlinger ved ulike seniorsentre, både i Bergen og Oslo. Vi holder kontakten og har mottatt positive invitasjoner.

Til høsten vil vi satse på et arrangement i Bergen, tema vil da være «kvinner og rus». Prosjektleder er i kontakt med mulige samarbeidspartnere, samt foredragsholdere.

I dette nummeret av medlemsbladet kan dere lese artikler ført i pennen av psykologspesialist Arvid Skutle

og forfatter og kunstner Elisabeth Singh. Prosjektleder tok kontakt med dem begge for å invitere dem inn med sine presentasjoner. Begge artiklene vil gi oss ny kunnskap og mange refleksjoner.

Arvid Skutle er medlem av styringsgruppen i vårt eldreprosjekt. Elisabeth Singh er også invitert som foredragsholder til vårt pårørendeseminar til høsten.

Det kan også nevnes at vår egenproduserte informasjonsbrosjyre til eldre nå vil bli oversatt til urdu og arabisk.

Eldreprosjektet er fortsatt like aktuelt å satse på for DNT – Edru Livsstil, også i et flerkulturelt perspektiv.

Jeg vil benytte anledningen til å ønske dere alle en riktig god sommer!



Prosjektleder Helga Bognø og psykiater Hiep Tran, Trasoppklinikken. Bildet er tatt i forbindelse med seminaret på Ahus 23.04.21.
Foto: Else Karin Kogstad

Kvinneres alkoholvaner i endring

Kvinner er ikke lenger hva de var. Siden den gang min mor og bestemor levde, en gang i forrige århundre, har alkoholforbruket skutt i været. Kamferdropsen er nå erstattet av rusbrus, paraplydriker og pappvin. Og mange kvinner i dag drikker «som menn». Et glass vin eller øl, eller to, til maten er blitt vanligere hos begge kjønn. For å sette det litt på spissen: Hverdagen krydres oftere av rødvin til kjøttkakene og hvitvin til fiskebollene. Det er nok flere i dag som opplever alkohol som en naturlig del av hverdagen.



Psykologspesialist Arvid Skutle, medlem i styringsgruppen for «Eldre, alkohol og ensomhet»

Antall totalister er minkende. Nordmenn er faktisk blant dem som har færrest avholdne i et internasjonalt perspektiv, både kvinner og menn. Bare to av ti nordmenn velger å avstå helt fra alkohol. Omtrent hver tredje person her i landet har drukket alkohol en eller flere ganger i uken. Så det har uten tvil skjedd en utvikling fra den tid da det stort sett var menn som drakk, og da kun i helgene.

Og fremdeles er det slik at holdninger til kvinner som drikker er mer negative enn til menn. I en studie vi gjorde blant kvinner, sa en av deltagerne: «En kvinne som sjangler på skoa med sigende mascara er utrolig

nok mer merkelig enn en mann med skjorta utafor som klyper de yngre damene i rumpa. Fælt, men det er vel blitt sånn».

Vi står midt oppi en pandemi. Restriksjoner har hatt innvirkning på våre liv og drikkevaner, med blant annet stengte utesteder, og mindre grensehandel og taxfreehandel. Vinmonopolet melder om 20 % økning i omsetning siste år.

Det betyr at mer drikking har funnet sted i hjemmet med de konsekvenser det kan ha hatt for øvrige familiemedlemmer, herunder barn. I snitt drakk vi ca. 7,3 l ren alkohol siste år, noe

som tilsvarer 485 alkoholenheter, små pils eller glass med vin, altså anselige mengder.

Ingen personer er imidlertid gjennomsnittlig. Alkoholforbruket er dessverre ikke jevnt fordelt i befolkningen. Løst estimert vil jeg anta at ca. 10 % står for mer enn halvparten av det totale alkoholforbruket i befolkningen. Mange av storkonsumentene har utviklet alkoholavhengighet, og vi ser en del av dem i psykisk helsevern og i rusomsorgen. Men andre storkonsumenter søker dessverre aldri hjelp, med de fatale konsekvenser dette har på helsen, på det sosiale livet og på de nærmeste. De kan søke hjelp hos fastlegen for

sine tilleggsvansker, som angstproblemer, depresjoner, lav selvfølelse eller samlivsproblemer. Men mange stopper dessverre der uten å bli videre henvist videre.

Fra vår egen forskning og kliniske praksis ser vi at kvinner brytes fortere ned enn menn. Når det først går utfor, så skjer det fortere enn hos mannlige alkoholavhengige. Mange traumer, seksuelle overgrep og marginalisering er en del av deres liv. Stigmaet rundt den «kvinnelige alkoholisererte» er en tung bær å bære, når barn, foreldre og venner har snudd ryggen til. Felles for kvinner er at deres liv er mer bestemt av relasjoner til de nærmeste, mens menn kan være mer

instrumentelle og opptatt av å fylle roller. Alkoholavhengige kvinner har sjelden sterke relasjoner til andre kvinner, som mødre og venninner, noe som kan øke avhengigheten av relasjoner til menn. Dermed havner de ofte i destruktive partnerskap med menn som bruker vold, misbruker dem seksuelt eller på annen måte utøver dominans.

Det kan være lettere å gi råd og veiledning til menn i behandling, mens kvinner er mer opptatt av bekreftelse og refleksjon rundt sin relasjonelle situasjon.

Det er tøft å vokse opp med en alkoholisert mor. Ikke sjeldent må barna og de unge i familien tre inn i voksenrollen, som premature voksne, med det ansvar, utfordringer og slit som det medfører. Traumer går derfor ofte i arv. Skyldfølelse og dårlig samvittighet er en tung ballast for mange av våre kvinnelige klienter: «Jeg var ikke en god nok mor for mine barn».

«De andre» og oss

I diskusjonen om alkoholproblemer i samfunnet er det lett å peke på «de alkoholavhengige», og toe våre hender. Men i et forebyggende perspektiv er de mer moderate alkoholbrukerne mest interessante. Dette fordi det er flere av dem, de står for de fleste negative konsekvenser, der alkoholbruk kombineres med risikofylt atferd, på sjøen, på veiene, i familien, på jobben og i sosiale lag. Mange er utsatte for alvorlige ulykker og skade, som resultat av dumdrighet. Kvinner utsettes lettere for seksuelle overgrep og vold. I rus blir ikke alltid et «nei» tatt for et «nei», og grenser overskrides.

I befolkningen drikker unge mer enn voksne og eldre, festkulturen rundt russefeiringen er et godt eksempel på det. Menn drikker i snitt mer enn kvinner og forbruket er størst i urbane strøk. Og de med høyest utdanning drikker mest, paradoksalt nok. Jeg har lyst til å dvele litt med det siste. I en intervjustudie vi gjorde med kvinner i ledelse, ofte med topp utdanning, ble gråsonene mellom jobb og fritid sentralt.

Her er et sukk fra en av dem: «Hele dagen på jobb er som å være i en sentrifuge. Jeg har mange vanskelige samtaler, og det kan være krevende psykisk. Derfor har jeg ofte behov for debriefing i form av å slappe av med alkohol. Det skjer mye oftere nå enn før». Jobben gjør noe med oss: ansvar, kav, stress, god økonomi, lett tilgang på alkohol. Kvinner i jobb og i studier har i dag flere gråsoner der alkoholbruk er blitt en naturlig del. På seminarer, reising, feiringer av ulikt slag, og oftere bare alminnelige helger, har bobler erstattet den tidligere te- og kaffekoppen.

Det er nå mer helsepolitisk oppmerksomhet rundt kvinners bruk av rusmidler. Vi ser økende innslag av både alkoholavhengighet, bruk av avhengighetsskapende medikamenter og rusrelaterte problemer blant kvinner. Flere kvinner er nå i behandling for sine rusproblem, og de utgjør omtrent en tredjedel av pasienter i rusbehandling. Kvinner trenger mer spesielt tilrettelagt behandling, noe vi har arbeidet for i en årrekke. Det er i de senere årene blitt opprettet behandlingsprogrammer ved noen institusjoner som har vært spesielt tilpasset kvinners spesifikke situasjon og behov. Dette har vært et nødvendig og kjærkomment innslag i et behandlingsfelt som i stor grad har vært preget av en kjønnsnøytral tilnærming. Tradisjonelt har kvinners og menns forskjellige misbruks- og livssituasjon fått få behandlingsmessige implikasjoner. Men det mangler fortsatt en mer fremskutt tjeneste for sekundærforbyggende tiltak, som kan bidra til at problemene kan håndteres på et enda tidligere stadium.

Noen av forutsetningene for at vi kan håndtere denne utfordringen er til stede: kunnskapsgrunnlaget, arenaene, og virkemidlene. Den største utfordringen er nok den sviktende politiske viljen. I en tidsånd der den enkeltes vilje og handlingsfrihet står sterkt, med stadig mer liberale alkoholtiltak, rimeligere og mer tilgjengelig alkohol, kan man lure på om tiden er inne. Man kan argumentere med at det er opp til den enkelte å bestemme selv når og hvor mye man vil drikke. Men man kommer ikke utenom at de strukturelle rammebetingelsene, som lovgivning (skal vi ha lov til å drikke på offentlig plass? jfr. regjeringens alkohilmelding), og selve den norske drikkekulturen, legger premissene for den enkeltes valg. Vi har utviklet mer kontinentale drikkevaner, et glass til middag, samtidig som vi har beholdt litt av den urnorske høypromillekulturen og flatfylla. Når jeg ser på hvordan russen ruller og drikker, den kommende generasjon ansvarlige voksne, er det ikke så mye som vitner om middelhavskultur. Men selvsagt er det eksempler på det motsatte, de som lar det være med det ene glasset, eller som kanskje ikke drikker i det hele tatt. Og når vi vet om kvinners spesielle sårbarhet i dette bildet, bør dette være et tankekors for våre politikere.

Men det skjer vel ikke meg!



Av Elisabeth Jørgensen Singh
Foto privat

Rapport fra en medavhengig

Vi liker å lulle oss inn i en forestilling om at vi er spesielle, at vi har en ring av beskyttelse rundt oss. Det kan fungere lenge, men så en dag...

I flere tiår var min bestevenn og kjæreste en såkalt velfungerende alkoholiker. Han var en kjent skikkelse i lokalmiljøet, og skjøttet jobben sin bra. I løpet av de siste årene han levde, klarte han dessuten å redde to menneskeliv – mennesker som uten tvil hadde dødd på stedet uten hans lynsnare inngripen.

Han var, for å si det banalt, et godt menneske – som jeg begynte å bekymre meg mer og mer for, da jeg så at hans alkoholkonsum var på kollisjonskurs med helse og virkelighetsoppfatning. Men han var, som alle alkoholikere, umulig å snakke med om det – da ble han sint. Men han taklet hverdagen, vi hadde det fint sammen. Vi var ikke samboere, men sammen i alle helger og ferier. Han var aldri beruset når vi var sammen, det skjedde bare ikke, for det visste han at jeg overhodet ikke ville tolerere.

Men misbruket blomstret bak min rygg. Plutselig en dag står min gode venn foran meg og har skiftet ham: Argumentasjonen er usammenhengende, mimikk og utseende helt feil, jeg var helt uforberedt på dette mentale bakholdsangrepet, jeg skjønnte ikke hva som skjedde. Men det som hadde skjedd var dette:

Et langvarig og overdrevent alkoholforbruk hadde spunnet helt ut av kontroll – personligheten var smadret og forholdet knust. Monsteret som hadde utløst dette heter delirium tremens – og han er ikke til å spøke med. I dette tilfellet endte det på verst tenkelige vis med et mistenkelig dødsfall og en siktelse. Så ille kan det gå, og det hendte meg – og ikke de andre, å miste min kjæreste på så hårreisende vis.

Jeg har av og til tenkt: Hvis han enda hadde vært slem og udugelig, så hadde dette vært lettere å bære, men han var jo ikke det: Han var klok og snill og hyggelig å være sammen med. Men en alkoholiker er den fødte skuespiller, og han (hun) kan kjøre seg helt til bunns med flagget til topps. En alkoholiker kan sette alle livets vesentligheter på spill. En alkoholiker kan bære på hemmeligheter og skam til det veier ham ned som et blylodd.

Og da står du der igjen med en sorg som det er helt umulig å takle på normalt vis, for alt har gått til helvete – på en måte som ikke henger på greip.

Ifølge seriøs forskning er vi 1,7 millioner såkalte 'medavhengige' her i landet, altså pårørende, familie eller naboer/kolleger som får sin hverdag negativt influert av noen

andres alkoholmisbruk.

Allikevel blir Vinmonopolet behandlet av våre myndigheter som et hellig tempel: Alkohol er jo noe folk må få adgang til – derfor må man fra øverste hold i samfunnet sørge for at folk til enhver tid kan få drikke så mye de vil! Når småbedrifter og småforetak som har eksistert i flere generasjoner (f.eks. små dagligvarebutikker, krumtappen i lokalsamfunn) ble utradert på 1980-tallet, ble det trukket på skuldrene, 'sånn er det, tidene forandrer seg', men når barer og puber og andre skjenkesteder sliter med inntjeningen på grunn av koronaen, blir det ramaskrik. Men kanskje er det for mange av dem? Kanskje noen burde finne ut at tiden har løpt fra at man på liv og død skal drikke alkohol hele tiden?

Alkoholen er vårt farligste rusmiddel, nettopp fordi den er ufarliggjort: den er lovlig og allment tilgjengelig. Denne "kosen" koster deg og meg som skattebetalere netto 8,5 milliarder kroner i året. (Inntekter av avgifter: 13,7 milliarder minus skader, sykehusopphold, kriminalitet og nedsatt produksjonsevne i arbeidslivet: 22 milliarder. Negativ bunnlinje: 8,5 milliarder).

Noens alkoholmisbruk i nærheten av deg er en varslet katastrofe. Neste ut til å stå modell for et bakholdsangrep er kanskje deg. Vi er 1,7 millioner medavhengige her i landet – en tredel av befolkningen – som forlengst har fått nok.

Men vi teller jo ikke.

Arendalsuka 2021

D NT – Edru Livsstil stiller også i år på Arendalsuka, en møteplass for det politiske Norge og organisasjonslivet.

Kom innom Edru Livsstil-standen for en prat!

Vi oppfordrer medlemmer på Sørlandet til å ta seg en tur innom standen vår på Sam Eydes plass. Kanskje kan du selv være med og betjene standen en økt på 2–3 timer sammen med en av våre ansatte eller andre frivillige?

Administrasjonen setter opp en vaktliste for stands med økter på 2–3 timer per dag. Vil du bli med? Send en e-post til daniel@edru.no for å melde din interesse.

Det blir Edru Livsstil-stand på Sam Eydes plass i følgende åpningstider:

Mandag 16. august
kl. 14:00–18:00 (opprigg kl. 12)

Tirsdag 17. august
kl. 11:00–17:00

Onsdag 18. august
kl. 11:00–17:00

Torsdag 19. august
kl. 11:00–17:00 + Idrett uten alkohol-stand i Actis-teltet
kl. 14:00–17:00

Fredag 20. august
kl. 09:00–12:00 i Actis-teltet
(denne dagen låner Ahus vårt telt)

Vi legger opp til tre egne arrangement under Arendalsuka i år:

Politikk – i et folkehelseperspektiv

Torsdag 19. august kl. 09:00–11:30 inviterer vi til politisk seminar og debatt på restaurant Flavours of India. Her vil prosjektleder for Idrett uten alkohol, Åsmund Kleivenes, holde innledning før vi åpner for politisk debatt om temaet «Trygge idrettsopplevelser for barn og unge - uten alkohol?»

Idrett uten alkohol

Fredag 20. august inviterer vi til seminar fra Torvscenen i Arendal sentrum kl. 10:15–11:00.

Dette er en del av Arendalsuka Ungarrangementene. Under tittelen «Jeg sikter mot toppen; hva gjør jeg?» svarer noen av våre verdiambassadører på spørsmål rundt verdivalg, prioritinger, metoder og holdninger. Med seg får de ernæringsstipendiat ved UIA, Ida Lysdahl Fahrenholtz, som forklarer hvordan alkohol påvirker trening og prestasjon. Arrangementet er fulltignet, men det er mulig det åpne opp for flere ståplasser.

Eldre og klokere – Hva med alkohol og legemidler?

Torsdag 19. august arrangerer vi et eldreseminar på Arendal bibliotek kl. 12.30–15.30.

Det blir et spennende seminar med dyktige forelesere. Seminaret vil bli ledet av Helga Bognø, prosjektleder for «Eldre, alkohol og ensomhet». Dyktige forelesere er på plass, og menyen består av:

Lege og seniorrådgiver ved Korus Sør, Borgestadklinikken, Fred Rune Rahm holder foredraget «Aldring og rusmidler – hvorfor bryr seg?»

Hiep Tran, psykiater og spesialist i rus og avhengighetsmedisin ved Trasoppklinikken i Oslo tar for seg «Aldring, alkohol og det hele menneske».

Som avsluttende foredrag får vi høre om «En bedre hverdag for pårørende» ved Mette Marie Revheim og Anette Nygaard Kristoffersen, NKS Veiledningssenter Sør.

ALKOHOLFRI

KONKURRANSE

Bli med i konkurransen for å vinne premie!

Ta et bilde med en av våre bobler og tagg med #edruLivsstil på Instagram.

Å bli med i konkurransen er gratis!

Å bli med i konkurransen er gratis!

Å bli med i konkurransen er gratis!

Edru Livsstil

JEG ØNSKER EN RESTRIKTIV ALKOHOLPOLITIKK

Andre faglige arrangement det kan være verdt å få med seg:

Mandag 16.08

kl. 18:00–20:00 **Gjengkriminalitet og narkotika** (Jan Erik Bresil (NNPF), Michel Mateos, Kristin Ottesen Kvigne (Kripos) og Maria Aasen Svensrud). Arr: FMR

Kl. 21:20–23:10 arrangerer

Arendalsuka selv til direktesendt **partilederdebatt** fra Hovedscenen.

Tirsdag 17.08

Kl. 18:00–19:15 inviterer Arendalsuka selv til **Ungdomspartilederdebatten** på Hovedscenen.

Onsdag 18.08

Kl. 09:00–10:00 på Tyrili arena byr Fagrådet på: **8 års satsing på rus og psykisk helse – hva har regjeringen oppnådd?**

Bent Høie har vært helseminister hele denne perioden og vi spør hva som er resultatene av denne satsningen. Har det bare vært ord, eller er hverdagen for pasientene/brukerne blitt bedre?



Edru Livsstil



Kl. 10:30–12:30 på Frivillighetsscenen presenterer Frivillighet Norge: **Frivillighetens år 2022 – Hva skjer?**

Kl. 13:00–14:45 på Tyrili arena stiller Fagrådet spørsmålet: **Bagatelliseres alkohol i valgkampen? Hvorfor snakker vi ikke om alkoholens skyggesider?**

Kl. 17:30–21:00 på IOGT-huset i Nygaten 3 inviterer vår ungdomsorganisasjon Juvente på: **QUIZ om rus, kultur og samfunn**

kl. 18:00–20:00 på Tyrili Arena **Cannabis' virkning på hjernen og samfunnet** (Svend Davanger og Jørgen Bramness) Arr: FMR

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



Vervekurset i Mandal 29.–30. mai



Av Daniel Haraldsson Nilsen
Foto: Linda Hagewick

«Verveteamet», dvs. de ansatte i staben, ble forespurt om de kunne holde et kurs for frivillige ververe i løpet av våren 2021. Denne utfordringen tok de på strak arm og valgte å gjennomføre dette i Mandal, som er en by 45 minutter vest for Kristiansand og som er Norges sørligste by. Kristiansand var under «lockdown», men kommunen vest for byen hadde bare de nasjonale retningslinjene å forholde seg til. Dermed kunne vi gjennomføre kurset ettersom vi bare var ni deltakere til sammen.

Vi startet kurset med lunsj, ettersom flere av deltakerne hadde reist langt for å komme seg til Mandal.

Deretter ønsket Daniel deltakerne velkommen til Mandal Hotell og orienterte dem om kursets innhold og ikke minst formål. Formålet var å gjøre gode ververe bedre og utruste

nye ververe med kunnskap og erfaringer som kan komme godt med når man står på stand og verver. Han forklarte også at det er viktig at vi har en klar visjon som er dagsaktuell, viktigheten av gode effektmål og resultatmål. All strategi må komme som en konsekvens av dette. Dette gjelder ikke bare innenfor verving, men på alle områder organisasjoner driver med.

Foredraget til Daniel bar stort preg av dialog, og deltakerne var svært aktive – så aktive at foredraget tok mye mer tid enn beregnet, men det var helt greit ettersom det var høyt engasjement og god stemning. Deretter fikk Linda presentere verving i et markedsføringsperspektiv. Dette var også et foredrag som skapte stort engasjement og dialog hos deltakerne.

Etter disse kursene gikk vi på spaseretur i Mandal for å snakke om ulike

temaer som vi hadde fått tildelt av Linda etter hennes presentasjon. Dette gjorde vi i små grupper og alle fikk is i sommervarmen i byen.

Etter at vi hadde surret rundt i Mandals gater, hadde vi en oppsummering før vi spiste middag sammen på hotellet. Maten var ålreit, og hotellet var svært tilpassningsdyktig.

Vi hadde en god opplevelse på hotellet og kan absolutt anbefale det til fremtidige samlinger.

Samlingen bar også preg av at det var lenge siden vi hadde møttes fysisk og at en del ansatte skal slutte i Edru Livsstil. Dette syntes deltakerne var trist og uforståelig. Allikevel hadde alle en god stund sammen og praten gikk livlig rundt bordene som var plassert en meter fra hverandre pga. smittevern.



På søndagen startet dagen med at Bo holdt foredrag om studentprosjektet. Også dette foredraget engasjerte tilhørerne og Bo fikk presentert tall og statistikk som overrasket deltakerne på kurset. Deretter gikk vi gjennom en del «caser» som kan dukke opp når man står på stand, både studenter og andre. Vi diskuterte hvordan vi kunne verve dem og hva vi må være klar over. Alt i alt var dette et at de beste kursene som flere av deltakerne hadde vært på i Edru Livsstil, og mange mente at formålet med kurset virkelig var blitt oppnådd.



Mange hadde fått ny energi og vilje til å verve, og vi ansatte føler oss rørt av slike positive og oppmuntrende tilbakemeldinger.

Takk til alle som deltok fra oss i staben!

Til slutt hadde vi rollespill i to grupper hvor vi forsøkte å verve hverandre. Dette var svært lærerikt, og mange fikk bryne seg på noen caser vi allerede hadde laget. Etter dette hadde vi en liten brainstormingsaktivitet sammen med alle deltakerne før vi avsluttet dagen med lunsj.



Alt i alt var dette et at de beste kursene som flere av deltakerne hadde vært på i Edru Livsstil, og mange mente at formålet med kurset virkelig var blitt oppnådd. Mange hadde fått ny energi og vilje til å verve, og vi ansatte føler oss rørt av slike positive og oppmuntrende tilbakemeldinger. Takk til alle som deltok fra oss i staben!



Velkommen til landsmøte i Bergen 17.–19. september

Landsmøtet 2021 ble som kjent utsatt på grunn av koronapandemien, men nå er det tid for å ønske både medlemmer og gjester velkommen. Landsstyret, landsmøtekomitéen og personalet ser fram til at vi kan møtes igjen, og under hele landsmøtet vil vi følge regjeringens og lokale smittevernregler.

TID OG STED

Årets landsmøte er lagt til 17.–19. september på Scandic hotell Bergen City i Bergen sentrum. Landsmøtekomitéen bestående av Leiv Magnus Haugsgjerd, Sigrun Håland, Ingrid Hitland og Sissel Haugsgjerd vil ta imot landsmøtedeltakerne «med åpne armer», som i år betyr «med koronahilsen» i foajeen.

Under årets landsmøte blir det ikke aktuelt med kulturreise, også dette pga. usikkerheten rundt pandemien til høsten. Dermed blir landsmøtet noe amputert i forhold til tidligere år, men vi lover en kjekk landsmøtehelg i møte med gamle og nye venner.

SKYSS OG PARKERING

Dersom du ankommer Bergen lufthavn Flesland, anbefales Bybanen som er rimelig og bare tar en liten time til Bystasjonen. Alternativet er Flybussen, om den har startet opp igjen til da, men denne er dyrere. Ved Bystasjonen ligger også jernbanestasjonen. Det er gåavstand herfra til hotellet, men dersom noen likevel trenger skyss, avtales dette med org. sekretær Hilde Rivera på tlf. 97 41 43 15.

Kommer du med bil, kan du parkere i et av parkeringshusene i sentrum. Klostergarasjen er nærmest, men Bystasjonen parkeringshus er nok rimeligere.

REPRESENTASJON

Distriktene representeres med 2 representanter for de første 100 medlemmene, deretter 1 representant for de neste påbegynte 100 og maksimalt 4 representanter.

Lokallag har rett til 2 representanter for medlemstall til og med 25, deretter 1 representant pr. påbegynt 25 medlemmer, maksimalt 5 representanter.

Delegater må ha betalt kontingenten inneværende år innen 1. juni det året landsmøtet avholdes.

Andre medlemmer kan være til stede og har talerett, men ikke stemmerett.

VALGKOMITÉ

Valgkomitéen har ansvar for innstilling av kandidater på valg, og ber om forslag på personer som kan tenke seg å gjøre en innsats for organisasjonen. Forslag sendes valgkomitéen på e-post valgkomite@edru.no eller ring et av komiteens medlemmer:

Anne Gerd V. Sunde tlf. 90 75 35 62

Jorunn Skistad Holsentlf. 95 17 83 50

Sigmund Kroslid tlf. 99 20 16 63

Vara Astri Haaland tlf. 90 94 02 67

ENDRINGSFORSLAG

Innsendingsfrist av forslag til behandling var 20. juni. Forslag som er kommet innen fristen sendes til lag/distrikt innen fristen for utsending av landsmøtedokumenter som er satt til 17. juli.

PÅMELDING

Påmeldingskjema finner du på www.edru.no

Alternativt kan det ringes inn påmelding: tlf. 40 80 10 30

PRIS FOR DELEGATER O.A.

Helpensjon medlemmer med overnatting for hele helgen:

kr 2 490,-

NB! Tillegg per natt for ekstra gjest i dobbeltrom:

kr 200,-

Dagpakkepris per person per dag for medlemmer som ikke bor på hotellet:

kr 500,-

(Fredag er middag inkludert i dagpakke. Hhv. lørdag og søndag er lunsj inkludert.)

Treretters festmiddag lørdag kveld for deg som ikke bor på hotellet:

kr 400,-

Reise dekkes av lag/distrikt eller deltakeren selv.