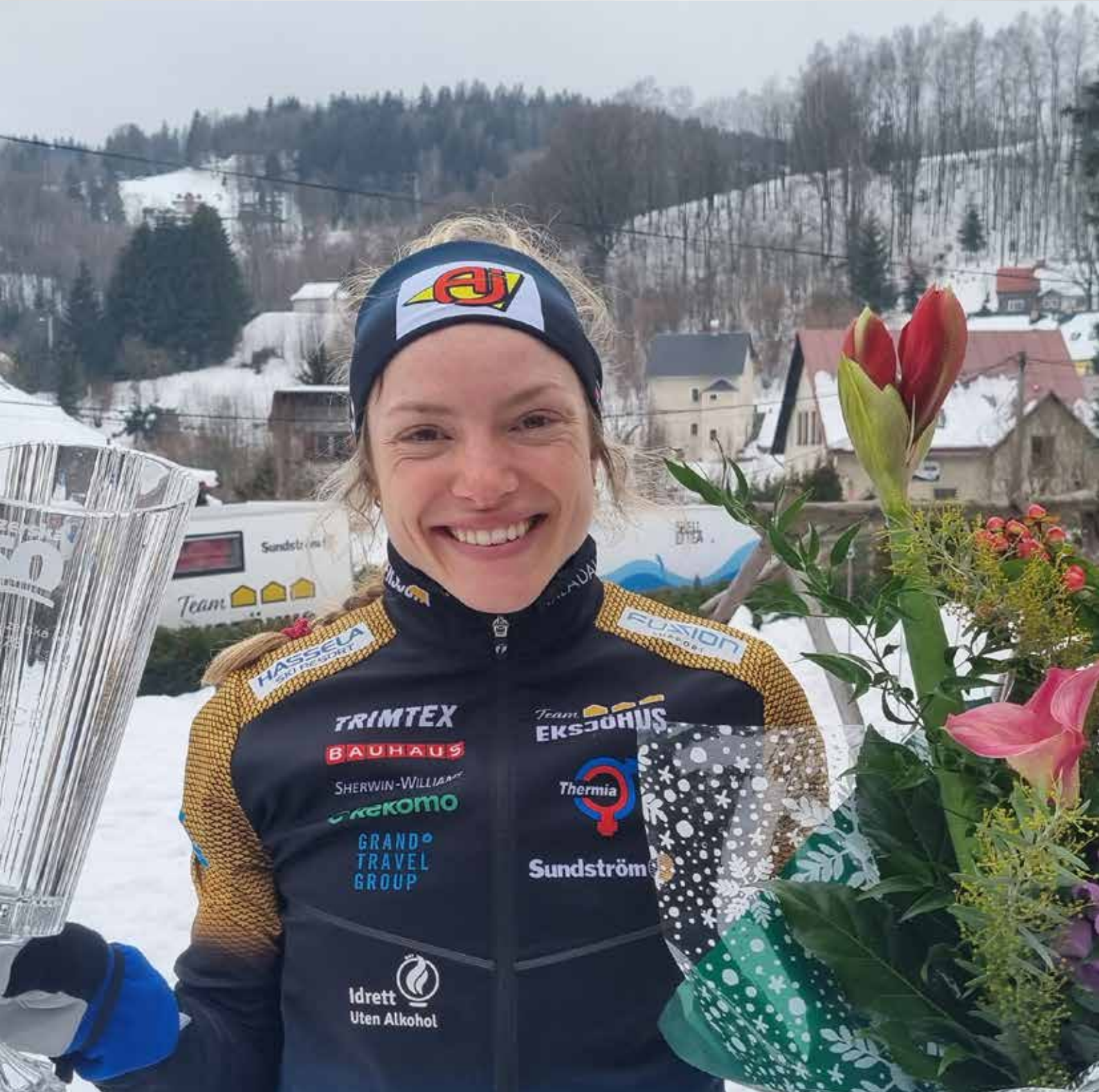




# Edru Livsstil

162. årgang – Nr. 1 – 2023



**Idrett Uten Alkohol • Nå skjer det i Ålesund  
• Eldre, alkohol og passiv drikking •  
Økt bruk etter legalisering • Landsmøte 2023**



# Gode forbilder reflekterer gode holdninger

**I**DNT – Edru Livsstil har vi mange flotte forbilder og verdiambassadører som står for sunne og gode verdier. Det var en som sa det slik en gang: «Det at jeg hadde et slikt forbilde gjorde det enklere å takle vanskelige situasjoner; det var redningen for meg».



**Jostein Solbakken**  
Leder DNT – Edru Livsstil

Det går nesten ikke en dag uten at vi hører om begrepene gode og dårlige forbilder. Våre holdninger definerer en stor del av vår identitet og det vi står for. Noen ganger forklarer vi andres oppførsel ved å si at «det er jo bare slik de er, disse som drikker alkohol og skader seg selv og andre». Dette utsagnet er kun en bortforklaring for å dekke over eget ansvar.

Våre holdninger er en forutsigbar positiv eller negativ menneske-reaksjon på en situasjon. Vi styrer ofte ut ifra vår forståelse av hva vi mener har verdi. Ansvarsfraskrivelse kalles det når holdninger former en liberal alkoholpolitikk som gir et skadeomfang over det normale.

I bortimot alle tidsskrifter og ukeblader finner vi artikler om kosttilskudd og livsstil som kan være med å forlenge livene våre. Samtidig er vi desperate etter å filtrere ut det som er nedbrytende for kroppen. Men det som er oppsiktsvekkende i denne sammenheng er at alkoholen sjelden legitimeres på bakgrunn av skadeomfanget. Sannheten er nok dessverre at «kong alkohol» har altfor dype røtter i vår kultur til at vi er villig til å gjøre de store politiske endringene. Altså: smaken og virkningen er bedre og viktigere enn skadeomfanget.

En rapport utført på vegne av Blå Kors, Actis og Av-og-til viser at alkoholkonsumet koster det norske samfunnet mellom 80 og 100 milliarder i året. Når tall av denne svimlende størrelsen blir presentert, burde man automatisk vise solidaritet overfor de skadelidende.

I «Nasjonal alkoholstrategi» står ordet «solidaritet» allerede på førstesiden, men inntrykket her kan fort bli at begrepet er like mye tiltenkt de som er glade i alkohol som til de som er skadelidende. Dette sett i lys av skadeomfang og manglende vilje til å gjøre noe for å bedre situasjonen.

Folkehelseinstituttet (FHI) skriver også at «Informasjons- og holdningsskapende arbeid har i beste fall lite og kortvarig effekt på alkoholbruk».

Heller ikke i Nasjonal alkoholstrategi har holdningsskapende arbeid blitt fremhevet som et hovedpunkt. Fokuset er her stort sett rettet mot etterarbeid og reparasjon.

Det finnes fortsatt politiske grupperinger som mener at en liberal alkoholpolitikk, med nesten fri flyt, vil føre til et mer avslappet forhold til alkohol og dermed sunnere drikkevaner. Men den sanne virkeligheten er at når grensene flyttes og kranene åpnes, øker alkoholforbruk og skadeomfang. Da har vi et alvorlig sykdomstilfelle som må behandles.

Alkoholloven er et nødvendig politisk virkemiddel for å holde en tilstand under kontroll. Forholder vi oss innenfor rammene i loven sier de folkevalgte at helsa er tilfredsstillende, og dersom vi sammenligner oss med europeiske land er helsa svært god. Å dra en slik forkortet konklusjon viser bare hvor enkelt det er å fraskrive seg ansvar.

Når man ser alle de menneskelige tragediene som er et resultat av høyt alkoholkonsum burde alle innse at en endring i retning av en mer restriktiv alkoholpolitikk er en nødvendighet. Vi er nå inne i et valgår og håper derfor at den politiske debatten kan ha et mer fokus inn mot å forme gode forbilder som reflekterer gode holdninger.

Idrett Uten Alkohol har fått en ny og oppdatert nettside.  
Sjekk den ut, da vel!

# VIL DU BLI AMBASSADØR FOR IUA?



Som ambassadør får du gratis startnummer til løp vi samarbeider med, og dersom du konkurrerer i klærne våre subsidierer vi startkontingenten på enkelte konkurranser som du deltar på. Vi sender deg også en gratis t-skjorte i posten!



**Organ for DNT – Edru Livsstil**

**Utgave**  
Nr. 1 2023

**Dato**  
01.03.2023

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

Besøksadresse:  
Kvassnesv. 58  
5914 Isdalstø

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

**Ansvarlig redaktør**  
Marte Igelkjøn  
E-post: [marte.igelkjon@edru.no](mailto:marte.igelkjon@edru.no)  
Tlf: 40 80 10 30

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

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

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

**Opplag: 100**

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

**Forsidefoto**  
Tatt av: Espen Trældal/  
Team Eksjøhus.

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

## INNHOOLD

4	Idrett uten alkohol	16	Uklarhet om rådgivningsenheter i russaker
6	Sobra scene	18	Lokallagsaktivitet
9	Eldre, alkohol og passiv drikking	20	Landsmøte 2023
14	Økt bruk etter legalisering		





MARCIALONGA MOJAI Dolomiti energia

NTB

# «Jeg føler jeg har det som trengs for å bli verdens beste kvinnelige langløper»

**M**agni Smedås har startet 2023 på beste mulig måte ved å vinne de to første av de fire store langløpene for året, og hun holder nå gultrøya i Ski Classics. Hun hadde et håp om å klare en pallplass i løpet av sesongen, men hadde aldri drømt om seier allerede i sin første sesong som langløper. Nå har hun to.

Av Gina Bakke Bolstad  
Foto: Geir Olsen/ NTB

Magni har tidligere satset tradisjonelt langrenn, så dette er det første året hvor hun satser fullt på Ski Classics. Ski Classics-sesongen, som tilsvarer verdenscupen

i langløp, består av 14 løp, blant annet Marcialonga, Jizerska50, Vasaloppet og Birkebeinerrennet. De fire rennene utgjør til sammen «The Grand Classics». Ingen har

noensinne klart å vinne alle de fire store i en og samme sesong, så det er utlovet en premie på 1 million norske kroner til første kvinne eller mann som klarer å vinne «The Grand Slam».

Med to strake seiere i Marcialonga og Jizerska er Magni nå den eneste utøveren som har mulighet til å klare det som vil bli en historisk begivenhet om det skulle lykkes.

Magni forteller at det ligger mye hard og spesifikk trening bak for å gå over fra tradisjonelt langrenn til langløp, men hun regner med at det vil ta et par sesongen med «herding» før hun føler at hun kan ligge stabilt i verdenstoppen. I trening frem mot konkurransene i år, har hun fokusert ekstra på å lytte til kroppens signaler, tilpasse næringsinntak og lære å kjenne kroppen på nytt. Hun har også jobbet med å optimalisere treningen ut fra menstruasjonssyklusen og har respondert bra på dette.

«Det var en helt syk følelse å vinne Marcialonga. Det var Tour de France-stemming langs løypa hele veien, spesielt opp siste bakken. Masse publikum, strålende sol, krans rundt halsen og mye oppmerksomhet etterpå. Jeg følte jeg ble kjendis over natta.»

Et typisk spørsmål idrettsutøvere får etter gode konkurranser, er om hvordan man skal feire. Da forteller Magni at hun feirer på samme måte som hun lader opp: med Haribo og Cola i sengen.

Hun forteller at kroppen hennes presterer best med skikkelig mat og vann som tørstedrikk.



Foto: Espen Trældal/Team Eksjöhus.

Magni har vært IUA-utøver siden 2019 og vi er utrolig stolte av å ha henne som ambassadør og ønsker henne masse lykke til i sine neste løp.

Vasaloppet – 5. mars

Birkebeinerrennet – 18. mars

Det er vanlig å sprute champagne når man står på pallen etter et løp, og dette er et ritual som Magni også deltar på. Men hun drikker aldri av flasken, i motsetning til de fleste andre som kommer på pallen. Hun forteller at hun har fått noen reaksjoner på det.

«Idrett og alkohol har ingenting med hverandre å gjøre» sier Magni og er tydelig på sitt standpunkt. Hun har tidligere erfart å få alkohol i premie og forteller at dette følte helt feil og hun lot det stå igjen.

«Det er synd å se at produsentene har så mye makt og kan sponse med mye penger som idretten er avhengig av. Jeg er stolt av å fronte Idrett Uten Alkohol ute i verden og håper at jeg kan være et godt forbilde for dem som velger å ta avstand fra alkohol. Vise folk at idrett og alkohol ikke hører sammen.

Jeg er takknemlig for et fantastisk bra samarbeid med IUA».





Ålesund Kammermusikkfestival har gjennom mange år vært en dedikert bruker av Sobra scene.

# Nå skjer det i Ålesund

**K**ulturhuset Avholdshjemmet ble reist av Ålesund Totalavholdsforening i 1906, og fram til Parken kulturhus sto ferdig i 1998, var huset byens hovedscene for sang og musikk. Teater og dans foregikk på Arbeideren. Bak den nygotiske fasaden med innslag av jugend, skjuler det seg en konsertsal som i sin tid ble lovprist av mesterpianisten Robert Levin.

Rommet er fortsatt kjent for å ha Nordvestlandets beste akustikk for klassisk musikk, noe som forklarer hvorfor det er et av Ålesund Kammermusikkfestivals foretrukne konsertlokaler. Edru Livsstil Ålesund har imidlertid et ønske om å tilby byen et enda bredere kulturuttrykk, og ikke minst vil lokallaget friste enda flere til å bruke og besøke byens eneste rusfrie kulturhus.

– I 2017 etablerte vi Sobra scene, sier lokallagsleder Torhild Rogne Emdal. – Med det grepet ønsket vi å gjøre kulturhusfunksjonen enda tydeligere for publikum, og ikke minst senke terskelen for å delta på arrangement hos oss. Selve huset og foretaket heter fortsatt Avholdshjemmet, og

innenfor veggene finner vi Ålesund kommunes livssynsneutrale sere-  
monirom i første etasje, leiligheter på toppen og i midten Sobra scene.

## Rikt tilbud

Å drive et kulturhus i en by med et så rikt kulturliv som i Ålesund, er en utfordring. Byen har konsertarrangører i toppklasse, og det er ingen hemmelighet at høyt aktivitetsnivå, sterke ressurser og høy kompetanse gjør det lettere å toppe kommunens og fylkets prioriteringslister for tilskudd og samarbeid.

For å møte konkurransen, og for å få fart på de grepene som skal til for å nå ut til et større publikum, ble Åsmund Kleivenes i august i fjor ansatt som kulturleder i en deltidsstilling. I sin tid som DNT – Edru Livsstils organisasjonskonsulent for Midt-Norge, var han medvirkende til flere arrangement og tiltak som lokallaget håpet skulle gi Sobra scene en sterkere posisjon i Ålesunds kulturliv.

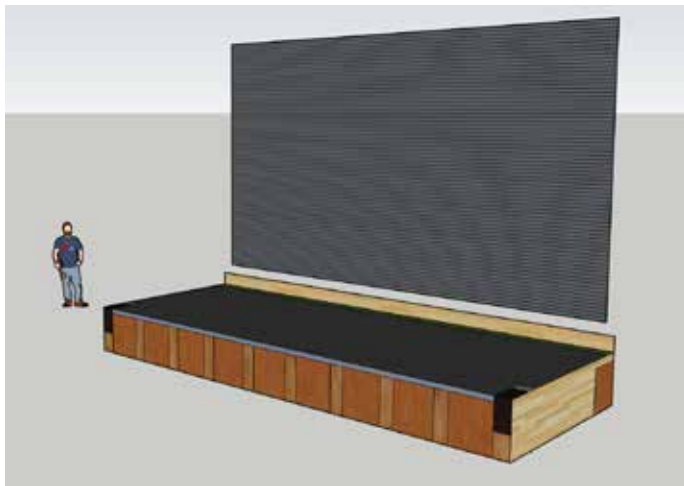
– Ambisjonen min er å gjøre Sobra scene til et attraktivt og alkoholfritt kulturhus hvor alkohol ikke er et tema, sier Kleivenes. – Hit skal publikum komme utelukkende for å få en god kulturopplevelse, uten å bli forstyrret av andres – eller for den saks skyld – egen rus.

## Leker ikke butikk

Tre av kravene Kleivenes stilte da han ble spurt om å ta jobben, var: innkjøp av et nytt og profesjonelt lydanlegg måtte prioriteres; mobile lyddempingstiltak måtte på plass snarest; en skikkelig og permanent bardisk måtte bygges innen kort tid.

– Konsertsalens akustikk er jo helt fantastisk, men den fungerer dårlig for rytmisk musikk. Skal vi kunne invitere inn profesjonelle artister og musikere fra andre genre enn klassisk og korsang, må klangen dempes, og lydanlegget må både egne seg for rommet og møte musikernes behov.

Men hvorfor bardisk? Kleivenes har ennå friskt i minne svaret han fikk fra Moldejazz sin festivalsjef, da han som nyansatt organisasjonskonsulent utfordret jazzfestivalen til å arrangere i det minste *en* ordinær konsert uten alkoholservering: “Publikum er ute etter en totalopplevelse”.



I løpet av sommeren skal det bygges høyere og dypere scene i konsertsalen. Det lyddempende sceneteppet skal kunne senkes bak scena når det ikke er i bruk.

– Jeg er for så vidt enig i det, men den “totalopplevelsen” kan vi gi publikum uten at det er alkohol i glassene. Det betinger imidlertid at drikken vi tilbyr er av høy kvalitet, og at den selges og serveres på en profesjonell måte. Vi skal vise publikum at alkoholfritt ikke er ensbetydende med Pepsi Max

og Nora Eplemost, og at vi ikke er et hvilket som helst forsamlingslokale hvor vi sporadisk arrangerer konserter og har servering fra klappbord. Skal vi bli tatt på alvor av et kresent publikum som kan velge og vrake i Ålesunds rike kulturtilbud, må vi framstå som profesjonelle.

## Kravstort publikum

Kleivenes får støtte av kokk, bartender og gründer Fredrik Ulla Staurset. Han skal nå hjelpe til med å få det nye barkonseptet på plass. Da han drev vegansk restaurant i byen, la han stor vekt på at den alkoholfrie drikken var av ypperste kvalitet. Overfor gjestene omtalte han heller aldri drikken som alkoholfri; hans anbefalinger gikk utelukkende på hvilken drikke som passet til hvilken rett og til hvilken bruk. Dermed satt gjestene igjen med opplevelsen av å ha fått smake genuint god og spennende drikke, og ikke en reserveløsning.

Kvaliteten til tross; det var vanskelig å drive vegansk restaurant i en liten by som Ålesund.

– Utelivspublikumet kan være krevende å forholde seg til. De har så mange preferanser, og en del av dem er livredde for å bli koblet til

verdier, holdninger eller annet de ikke kan eller vil stå inne for. Jeg opplevde at folk ikke ville gå inn på restauranten min fordi de ikke ville bli stemplet som MDG-ere!

Denne problemstillingen er også Edru Livsstil Ålesund klar over, og da ny logo for Sobra scene skulle utformes i vinter, var lokallagsstyret klar på at den ikke skulle inneholde elementer fra organisasjonens logo. Kleivenes forklarer:

– Målgruppa vår er ikke først og fremst organisasjonsmedlemmer eller andre avholdsfolk som vil treffe meningsfeller på en kulturkveld med lokallaget. Vi skal ha tak i publikummere som overhodet ikke kan tenke seg å gå på konsert, teater, litteraturkveld eller hva det skal være uten å få alkohol i glasset. For svært mange er det akkurat det som er den totalopplevelsen festivalsjefen i Molde sikter til. Skal vi nå ut til dem, må vi selge dem kulturhuset Sobra scene – ikke forsamlingslokalet til en avholdsorganisasjon. Vi ser at berøringsangsten brer om seg på så mange fronter i Norge for tiden, og den angsten spiller ikke på lag med oss.

## Hver gjest teller

Med hovedfag i musikkvitenskap fra Universitetet i Oslo, et utall av spillejobber på ulike utesteder i løpet av de tjue åra han bodde i hovedstaden samt en frekvens som billettkjøper til 30–70 konserter i året siden tenårene, mener Kleivenes å ha kompetanse til å vite hva publikum ser etter.

– Vi skulle gjerne ha sett at det var annerledes, men vi er nødt til å følge med i tiden om vi skal få til dette. Når vi annonserer arrangementene våre på ulike flater, vil folk se at det er Sobra scene som står bak, og vi risikerer ikke å miste en betalende gjest bare fordi han eller hun ikke vil assosieres med en avholdsorganisasjon.



Det har vi ikke råd til.

Som organisasjonskonsulent i perioden 2014–2019 søkte Kleivenes utallige støtteordninger om midler til lydutstyr og arrangement på huset, men han ble stort sett møtt av høna og egget-syndromet: I avslagene ble det vist til for lite relevant kulturaktivitet, en kulturaktivitet som ikke var mulig å planlegge i mangel på lydutstyr og arrangementsstøtte.

– I motsetning til de etablerte kulturaktørene i byen, de som får støtte til arrangement, har ikke vi mulighet til å gå i minus på billettsalget. Hver eneste solgte billett teller, og hver eneste publikummer som velger oss bort på grunn av den tåpelige berøringsangsten, bringer oss et skritt nærmere et underskudd. Man kan kanskje si at vi ikke får vervet mange nye medlemmer på denne måten, men vi lener oss på et av de etter min mening viktigste punktene i organisasjonens verdigrunnlag: å skape rusfrie møteplasser i lokalsamfunn spesielt.

## Ting skjer

Veien har vært lang, men nå begynner ting å løsne for Edru Livsstil Ålesund og Sobra scene. Med støtte fra tilskuddsordningen Kulturrom har laget fått hyret inn Sweco for å prosjektere mobil, akustisk demping, og i starten av februar bevilget Edru Livsstil Molde penger til nytt og komplett lydanlegg.

– Vi er evig takknemlige for den rause gaven fra Molde!

Den skal bli satt på sin første skikkelige prøve 11. mai, når vi arrangerer konsert med en av landets



Fredrik Ulla Staurset skal blant annet holde alkoholfritt bartenderkurs på Sobra scene. Kursene skal være gratis, mot at deltakerne forplikter seg til å hjelpe til på et visst antall arrangement.

– om ikke Europas – travleste og mest interessante jazzmusikere, bassisten og vokalisten Ellen Andrea Wang.

Den prøven kommer lydanlegget og lokalet til å bestå med glans.

Som om ikke det var nok: Mens Ålesund Kammermusikkfestival gikk av stabelen i februar, satt Kleivenes og søkte etter ulike løsninger for handicapatilgang til konsertsalen.



Sparebanken Møre hadde allerede lovet 50 000 kroner, men det var fortsatt langt igjen til den forespeilede kostnaden på 350 000 for en trappeheis.

Samtidig mottok forumet Bypatrioten en e-post fra en rullestolbruker som syntes det var leit at han ikke fikk med seg konsertene på Sobra scene, hvorpå festivalarrangøren svarte at det var visse konserter som ikke ville komme til sin rett på andre steder enn i akkurat den salen. Bypatriotens daglige leder, Trine Klemetsen, tok kontakt og ba om et møte. Kanskje dette var noe næringslivet i Ålesund kunne bidra til?

– Tre dager etter møtet ringte hun meg, forteller Kleivenes. – Jeg fikk rett og slett frysninger da hun spurte om når jeg skulle til Ålesund igjen og sa at hun da ville møte Torhild og meg. Hun kunne ikke si noe, sa hun, men hun skulle ta med seg noen. Ei uke etter møtet troppet hun opp med NRK, Sparebanken Møre – og en sjekk på 350 000 kroner. Torhild og jeg ble mildt sagt målløse! Dette betyr så uendelig mye for oss, Ålesund og byens kulturinteresserte. Endelig kan vi trygt si at Sobra scene er et 100 % inkluderende kulturhus!

## Ellen Andrea Wang

– Closeness –



Ellen Andrea Wang legger listen høyt for seg selv. Og går over.

Aftenposten



Hun vil komme til å dominere den internasjonale jazzscenen i mange år fremover.

iTromsø

If we are deprived of Wang's presence at this year's London Jazz Festival, it will be a significant loss for us all.

Jazzwise, Editor's Choice

Sobra scene, Ålesund

Torsdag 11. mai kl. 20:00

Kr 390,- og 250,- (stud./ungd.)

Billetter og info på [www.sobrascene.no](http://www.sobrascene.no)





# Eldre, alkohol og passiv drikking.

Av Knut T. Reinås

---

**L**ena Müller og Runa Frydenlund fra Kompetansesenter rus – Oslo ((KORUS Oslo), holdt for en stund siden et foredrag om eldre, alkohol og passiv drikking.

---

Forskning på eldre og rusproblemer er i seg selv ferskvare. Lena Müller understreket at det å se på eldres alkoholvaner og -problemer i lys av begrepet passiv drikking, har ført til noen ekstra refleksjoner. Kompetansesenteret har bl.a. i oppgave å øke kunnskapen og kompetansen rundt tidlig intervensjon – et begrep som ligger mellom forebygging og skadereduksjon, ifølge Müller. Det betyr å komme tidlig inn i en problemutvikling før den får tid til å utvikle seg til et alvorligere problem.

De har nå en stund fokusert på dem i befolkningen som er over 60–65 år og deres rusvaner. På oppdrag fra Helsedirektoratet ble de bedt om å lage en kunnskapsoppsummering om eldre, alkohol og legemiddelbruk, og den inneholder data fra de nordiske land for perioden 2000–2011. Denne kunnskapsoppsummeringen ble oppdatert 2021, etter at Neroprojektet; «Aldring, alkohol og legemidler» ble ferdigstilt 31/12 2020. (<https://korusoslo.no/2019/09/03/eldre-alkohol-og-legemidler-prosjekt-nero>)

Frydenlund og Müller (F&M) understreket at de jobber svært praksisnært, tett på den delen av hjelpeapparatet som står i kontakt med eldre som er i ferd med å utvikle et avhengighetsproblem, eller som allerede har gjort det. Det er vanskelig å snakke om disse tingene uten å tenke kultur, snakke litt om kunnskap og fakta, myter og holdninger til eldre og bruk av rusmidler, og også si noe om hvordan man må forholde seg til passiv drikking i denne sammenhengen. F&M tok utgangspunkt i at alkoholbruk vanligvis foregår i sosiale sammenhenger. Vi kopierer hverandres drikkemønstre – drikkevaner har m.a.o. en kollektiv karakter. Den enkeltes bruk av alkohol påvirkes av omgivelsene, samtidig som den enkeltes handlinger har konsekvenser for andre. Sosiale normer har m.a.o. betydning for drikkemønsteret i ulike kulturelle kontekster. De henviste bl.a. til sosiolog Hanne Cecilie Widnes, som hadde gjort seg tanker om at vi tenker først og fremst på alkoholproblemer som personlige tragedier, og at risikoen ved å drikke mye er vår egen sak.



Kunnskapsoppsummeringen, som KORUS skrev fra Helsedirektoratet, kan lastes ned fra KORUS Oslos hjemmeside:

<https://korusoslo.no/wp-content/uploads/2020/01/2-opptrykk-eldre.pdf> <https://korusoslo.no/2019/09/03/eldre-alkohol-og-legemidler-prosjekt-nero>

Det passer i hop med den liberale kulturelle og politiske tenkningen om rusmidler som preger vår tid: De få med problemer må få hjelp. De mange som nyter legale rusmidler, har rett til å gjøre det, og skal ikke straffes med verken begrenset tilgang eller med å begrense seg selv. Men hvorfor er vi ikke mer kritiske til risikoen andres drikking utsetter hver enkelt av oss for? Ikke minst de svakeste av oss? Eller for å snu litt på det, sier F&M, hvorfor er vi ikke mer kritiske til den risiko vi selv utsetter andre for ved å drikke alkohol? De eldre er selvsagt ikke ”svake”, men i befolkningen er det noen som er mer sårbare enn andre. Og det å være eldre er en sårbar fase, det er faktisk visse trekk som ligner på det å være ungdom.

F&M mente at når vi snakker om rusmidler, så må vi snakke om oss selv, fordi de fleste er alkoholbrukere. En forståelse av rusmiddelbruk kan være at det bl.a. er en måte å regulere følelser på. Det kan også være trøst og lindring. Rusmiddelbruken kan gi rolletilhørighet og posisjon. Den kan gi en følelse av frihet og spenning. Men samtidig ligger det en dobbelthet/ambivalens der, for eksempel at alkoholbruken kan gi opphav til skam, skyld, og anger, fylleangsten som eksempel.

Men skal vi forstå rusmiddelbruken, må vi også forstå at den kan ha sammenheng med ensomhet, usikkerhet, mangel på kontakt, relasjonelle problemer, sorg, ubearbeidede erfaringer. Mange eldre har en rekke tapserfaringer i bakhodet, og det er ikke så mye tid igjen å gjøre noe med dem.

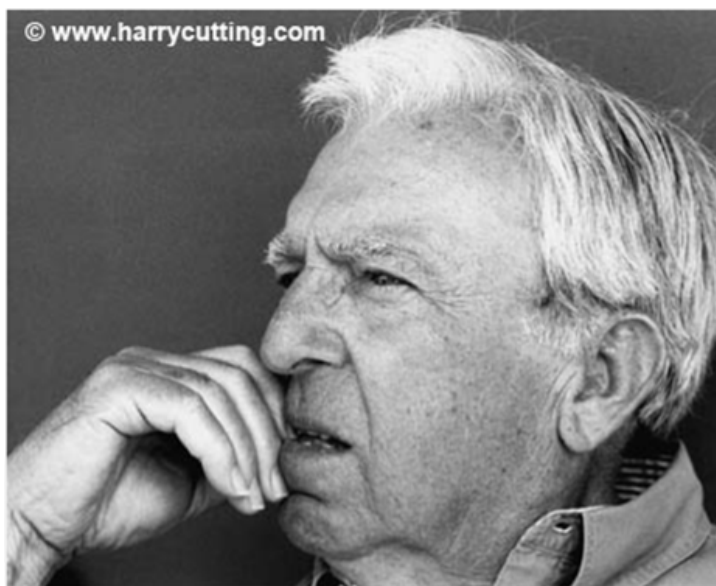
### Hvorfor berøre temaet rusmidler blant eldre?

Rusmiddelbruk kan forsterke vanskelige livssituasjoner og skape sosiale og psykologiske problemer. Men verdivalg og livets mening kan også komme i fokus, rusmiddelbruk berører eksistensielle sider ved livet. Som hjelpere/medmennesker må vi søke å komme mennesker i møte i deres aktuelle livssituasjon, bl.a. ved å skape åpenhet for spørsmål knyttet til livsstil.

Rusmiddelbruk angår mange, også dem som drikker moderat, ved at de skaper grobunn for passiv drikking, dvs. skadelig påvirkning på andre.

Hvem er de eldre, hva er det spesielle med eldrebølgen, og som får oppmerksomhet på TV og i massemedia ellers? Morgendagens eldre er annerledes enn generasjonen før dem.

De kommer fra babyboomen etter 2. verdenskrig, og den gruppen som vokste opp da fikk tilgang til mye mer utdannelse enn tidligere. Og samtidig er dette en gruppe som lever mye sunnere, og som dermed har et mye lengre aldersperspektiv enn tidligere generasjoner. De har også i tillegg en mye bedre økonomi. Det er ”68-generasjonen” vi snakker om, som mediterte, sympatiserte og solidarisererte seg med verdens fattige, en del røykte hasj og eksperimenterte med andre rusmidler, så det er en generasjon som kommer til å kreve noe helt annet av hjelpeapparatet enn det tidligere generasjoner har gjort. Derfor tenker F&M at dette er viktig å rette søkelyset mot. Eldregenerasjonen drikker også stadig mer alkohol. Man reiser mer, og med kulturell utveksling, tar man også vaner og holdninger med seg tilbake, bl.a. alkoholvaner.



Rusmiddelbruk blant eldre kan ha sammenheng med ensomhet, usikkerhet, mangel på kontakt, relasjonelle problemer, sorg, ubearbeidede erfaringer.





## Akseptert å drikke mer

Jo mer alkohol vi drikker, desto mer drikking skal til før vi kaller det misbruk.

Fakta

Faksimile fra Aftenposten.

Den eldre garde drikker stadig mer alkohol, viser tall fra forskning.

Dagsavisen.no/Innenriks:

”– Drikker mer etter at jeg ble pensjonist.

– Før drakk jeg alkohol bare i helgene. Nå blir det et par glass tre-fire ganger i løpet av uka, erkjenner Tove Svendsen.”

De eldre har mer tid også til å gå ut, møte venninner/venner, kanskje drikke et glass vin i sammenhenger som deres foreldre ikke gjorde. Vi har adoptert de kontinentale drikkevanene, og så kobler mange dem gjerne opp med noe annet i tillegg. Den kommende eldregenerasjonen lever jo også i en tidsperiode hvor det er et mye mer liberalt alkoholsyn, og prisene er også mer overkommelige enn de var tidligere. Men ikke alle er klar over at kroppens evne til å håndtere alkohol endres med alderen. Når du blir eldre får du mer fett og mindre kroppsvæske, noe som gjør

at du får lavere toleranse for alkohol, og mye langsommere alkoholforbrenning. En 70-åring tåler altså mindre alkohol enn en 20-åring gjør.

### Alkoholforbruket blant eldre øker

Drikkehyppighet og -konsum blant seniorenne øker. Alkohol påvirker mer enn 60 helsemessige tilstander. Alkoholrelaterte dødsfall, skader og ulykker stiger blant eldre.

Hvordan vil deres alkoholforbruk påvirke omgivelsene? Her tenkes ikke bare på personen selv, men også på familie, andre pårørende, og ikke minst tjenesteapparatet og det øvrige samfunnet. Det som er sikkert, er at også eldres alkoholforbruksmønster vil føre til økt behov for nye tjenester fra helsevesenet.

Helseundersøkelsen fra Nord-Trøndelag (HUNT) viser at alkoholforbruket har fordoblet seg hos middelaldrende kvinner og menn over 60 år, sammenlignet med 1984, da denne undersøkelsen startet. Det er et økt vinforbruk hos begge kjønn. Det er færre eldre som er

totalavholdende. Antall menn med problematisk alkoholforbruk har økt fra 7 % til 10 % . Konsum og hyppighet øker med utdanningsnivå og inntekt, Men en lav andel over 60 år har vært beruset eller drukket mer enn 5 alkoholenheter pr drikketilfelle, en mengde som er svært vanlig hos ungdom. Alkoholrelaterte dødsfall blant eldre stiger. 371 personer døde i 2021 av alkoholrelaterte årsaker. Flest dødsfall skjedde i aldersgruppen 50–74 år, og 73 % var menn.

F&M påpekte at de fleste alkoholrelaterte ulykker, skader og dødsfall ikke skjer som følge av langvarig, tung alkoholbruk, men som følge av fylla. For hver nordmann som dør av alkohol, er det omtrent 100 mennesker som skades fysisk av en full person. Dette sier noe om dominoeffekten knyttet til alkoholbruken. Fulle folk skader utrolige 47 000 kvinner hvert eneste år. Brorparten av alle voldtekter skjer i fylla. 1,5 millioner nordmenn blir hvert år plaget av folk som drikker seg beruset.

F&M kom også inn på forholdet mellom alkoholbruk og legemidler.

Personer over 65 år har høyest forbruk av legemidler. Hver femte 70 åring bruker mer enn 10 reseptbelagte legemidler, hovedsakelig beroligende, angstdempende og sovemedisin. Alkoholbruk kan utsette eldre for risiko ved samtidig bruk av enkelte legemidler. Den kan forsterke virkningene av legemidlene, og den kan svekke virkningene. Det er viktig å tenke på at mange av disse personene er ute i trafikken, noe som kan være en utfordring for trafikksikkerheten. Man har også sett ved innleggelser av eldre på akuttmottak på sykehus at eldre mennesker som bruker beroligende medikamenter blir innlagt for fallskader. Så det med fall, kognitiv svikt, pusteproblemer og skader i indre organer kan ofte være forårsaket av legemiddelbruk, alkoholbruk eller samtidig virkning av begge deler.

# Bestemor Gundas historie



Foto fra forside NOVA rapport Om bærekraftig omsorg

F&M trakk fram historien om Bestemor Gunda for å illustrere hvordan noen eldre har det og hvordan dette også påvirker omgivelsene.

Hun er en kvinne på 80 år, innlagt på akuttmottak for hoftebrudd. Hun er blitt henvist til hjemmetjeneste pga mye fall i hjemmet. Hun har kognitiv svikt, roter og rører mye, barn og barnebarn lurar på om det er starten på demens. Hun klager over urolig hjerte og pusteproblemer og bruker beroligende, sovemedisiner og angstdempende. Hun drikker 2–3 flasker vin i uken. Hun har kun en venninne igjen, resten av venneflokken er døde. Hun har vært enke i 5 år og føler utenforskap, kjedsomhet,

er til ingen nytte og er redd for å bry barn og barnebarn som er mye opptatt.

Hun drikker vin for å klare ensomheten og for å kunne sovne. Hun har tidligere drukket lite alkohol og har følt mye skam og skyld de få gangene hun i livet har følt seg litt beruset. Hun har førerkort, men tør ikke kjøre så mye da hun føler hun er ustø, ser litt utydelig og reagerer sakte på trafikkbildet. Hvordan påvirker dette personene i hennes omgivelser?

Alkoholbruk blant eldre er et skjult fenomen. Alkohol er generelt mye skam- og skyldbelagt, det er tabuisert. Vi bekymrer oss kanskje ikke nok. Mange eldre er uten sosialt nettverk.

Det er mangel på kunnskap om risiko ved samtidig bruk av alkohol og legemidler. Alkoholbruken skjules av andre sykdomssymptomer.

## Hvordan tolke signaler

De fleste som jobber med eldre, har et godt blikk for hva som er vanskelig. Men ofte svikter motet når det gjelder å ta opp for eksempel alkoholbruken. Og så mangler man ofte språk for å snakke om den slags emner. Men her ligger noe av etikken, på den ene siden et ønske om å gripe inn i og legge forholdene bedre til rette i et menneskes liv, på den andre siden en aksept for at alle har krav på respekt og verdighet når det gjelder de valgene de har tatt og den livsstil de fører.



Ofte er de tidlige signalene på et mulig rusmiddelproblem diffuse og tvetydige. Både den det gjelder og de som står rundt kan være usikre på grensen mellom uproblematisk og problematisk alkoholbruk.

Denne usikkerheten kan gjøre det fristende for både pårørende og fagfolk å nøle eller overse problemene så lenge som mulig, noe som igjen betyr at problemene kan vokse seg store før noen griper fatt i dem.

### **Myter om eldre, alkohol og legemidler – buffer mot handling**

Man kan av og til høre pårørende si, og sikkert enda flere tenke: ”Det kan være det samme, de har uansett kort tid igjen. Det er synd på dem, la dem bare være. Det nytter uansett ikke å endre gamle vaner”. Men alle har krav på og bør få en mulighet til å leve et anstendig liv, og faktisk bør de også få dø på en verdig måte. Da er det ikke tvil om at alkoholbruken forverrer situasjonen.

Det finnes ulike drikkemønstre blant eldre, som F&M også mente kunne være skadelige for tredje-person. En gruppe eldre er de som debuterer tidlig (Early Onset drinkers or «Survivors»): Det er eldre mennesker som trekker med seg et alkoholproblem fra yngre dager over i alderdommen. Det er antatt at cirka to tredeler av eldre med et problemfylt alkoholbruk inngår i denne kategorien. Men mange dør før de rekker å bli eldre.

Men en gruppe debuterer også sent (Late Onset drinkers or «Reactors»): De begynner å drikke senere i livet ofte pga traumatiske opplevelser. Alkohol benyttes som lindring av emosjonell og/eller fysisk smerte.

Og så har vi også periodedrikkere eller de som drikker mye (Intermittent or Binge drinkers): Dette er personer som drikker periodevis, eller i så store mengder at det forårsaker problemer og skader for dem selv og omgivelsene.

Alle disse gruppene har som regel barn som er blitt voksne. Og vi vet noe om arveligheten i dette, og hvilke skader man kan bli påført ved å bli utsatt for passiv drikking i hele oppveksten. De som drikker for å lindre smerte, er det også ekstremt vanskelig for pårørende å forholde seg til.

### **Tør vi spørre?**

Det er veldig vanskelig å forholde seg til andres bruk av rusmidler. Vi kan snakke sammen om nesten alt, men alkohol – det er vi forsiktige med. Når sosialarbeidere og hjemmetjenester er hjemme hos folk og støter på slike problemer, så vet de ikke hva de skal gjøre, og de synes kanskje også de kjenner igjen noe av det fra sitt eget privatliv. Vi har en venn som kanskje drikker mer enn godt er. Men gjør vi noe med det? Og så er vi mindre mistenksomme overfor de eldre.

Men i strekket fra bekymring til handling ligger etikken. Man må være bevisst på hvordan man selv

tenker når det gjelder rusmiddelbruk og eget drikkemønster. Man må ha bevissthet rundt eget utgangspunkt: hva fremmer, hva hindrer, hvilke hensyn bør jeg ta?

Men man må også ha bevissthet rundt den andres situasjon og bevissthet rundt det asymmetriske i situasjonen. Tillit er noe vi må vise oss verdige til.

### **Passiv drikking – hvordan kan det ramme eldre?**

Vold er en viktig komponent for å forstå passiv drikking

(Ingeborg Rossow og Elin K. Bye, SIRUS [Alcohol-Related Violence – Prevention and Treatment](#), 2013)

Overgrep og vold rettet mot eldre er ikke uvanlig. Sykdom og omsorgsbyrde kan være en medvirkende årsak til at konflikter oppstår. Overgriper er vanligvis en som den eldre personen kjenner. Det kan være ektefelle, barn, barnebarn, slektninger, hjelpepersonell eller andre som står den eldre nær eller som den eldre er avhengig av. Overgrepene henger ofte sammen med familiekonflikter og kan ta mange former. Ofte er psykiatrisk lidelse eller alkohol- eller annen rusgiftproblematikk hos overgriper et hovedproblem.

Det har jo også blitt gjort til en rettighet eller et uttrykk for verdighet at ved høytidelige eller mindre høytidelige anledninger, skal beboere ved eldrecentre og sykehjem få servert vin til maten. Dette er etter F&Ms syn et uttrykk for manglende kunnskap om hvordan alkohol virker på en gammel kropp.

# Økt bruk etter legalisering

En fersk rapport fra Actis gir ny innsikt i hva som har skjedd i Canada og USA i kjølvannet av legaliseringen av cannabis.

Av Actis

I januar 2014 åpnet de første lovlige cannabisutsalgene i Colorado. I juli samme år fulgte Washington etter. Fire år etter det igjen ble cannabis for rusformål også legalisert i Canada.

Actis presenterer i disse dager en ny rapport som ser på erfaringene fra legalisering i USA og Canada. Den bygger på et omfattende materiale av nasjonale spørreundersøkelser, offentlige rapporter og aktuell forskning i årene før og etter legaliseringen.

## Ikke overraskende

– Det som slår oss mest, er den økte bruken vi ser både i Canada og i de amerikanske legaliseringsstatene, sier Inger Lise Hansen, generalsekretær i Actis. – Dette bekrefter vår bekymring for hva som skjer når man gjør narkotika mer tilgjengelig. Vi vet fra alkoholfeltet at økt tilgjengelighet betyr økt bruk og flere skader. Selv om vi skal være forsiktige med å direkte overføre erfaringene fra USA og Canada til Norge, må vi ta lærdom med erfaringene fra disse landene inn i diskusjonen om vår egen narkotikapolitikk, sier hun.

## 33 prosent økning

I rapporten kommer det frem at 18,5 prosent av befolkningen i de fem første legaliseringsstatene i USA nå oppgir at de bruker cannabis regelmessig.

Det er en økning på 50 prosent siden utsalgene åpnet. I Canada har bruken økt med 33 prosent på tre år. De høyeste bruksnivåene finner vi blant unge voksne mellom 18 og 25 år. Nesten en av tre unge i de første amerikanske legaliseringsstatene oppgir at de bruker cannabis regelmessig, sammenliknet med en av fire før legaliseringen.

## Det svarte markedet består

Rapporten viser også at selv om det lovlige markedet tar andeler fra det svarte, så lever de illegale salgskanalerne fortsatt i beste velgående. Det indikerer at totalmarkedet er blitt større. Den økte konkurransen mellom de lovlige aktørene har mye av skylden. Den har bidratt til flere utsalgssteder, lavere priser og en løpende lansering av nye salgsdrivende produkter, mange av dem rettet mot yngre brukere.

## Folkehelsen svekkes:

Selv om antallet studier er begrenset, ser man i USA og Canada signaler på en økning i cannabisrelaterte skader. Det gjelder blant annet dødelige trafikkuulykker, akuttinnleggelser og forgiftningstilfeller blant barn. Cannabisbruk blant gravide har også økt.

– På grunn av mangelen på data, sier ikke rapporten noe om omfanget av psykiske lidelser og avhengighetsutvikling, påpeker Hansen. – Fra forskningen vet vi imidlertid at dette utgjør en stor del av problemet med cannabisbruk. Hvem som er disponert for dette, vet vi ikke på forhånd. For Norges del har jeg derfor mer tro på målrettet innsats for å forebygge rusbruk og å heve kunnskapsnivået i befolkningen, enn å senke terskelen for bruk ved å gjøre narkotika lovlig.

## Sosialt eksperiment

Hun legger til: – I Norge har vi lav cannabisbruk i forhold til andre land. I 2022 var det kun 2,4 prosent av nordmenn som oppga bruk siste fire uker. Tilsvarende tall for de fem første legaliseringsstatene i USA er over 18 prosent. Norsk narkotikapolitikk er ikke perfekt, men vi gjør mye riktig. Da blir det feil å kaste seg rundt og skrote alt til fordel for det sosiale eksperimentet som legalisering av cannabis innebærer, mener Hansen.





## Her er flere funn fra rapporten:

**Skatteinntektene fra cannabisindustrien en dråpe i havet:** I 2019 genererte cannabisavgifter i snitt kun 0,36 prosent av inntektene i de sju amerikanske delstatene som hadde legalisert. Skadene ved økt bruk er ikke tatt med i regnestykket.

**Cannabisen er blitt billigere.** Mange aktører har etablert seg i markedet, og konkurransen har drevet prisen nedover. Kunnskap fra andre folkehelsefelter tilsier at synkende priser fører til økt forbruk.

**Tilgangen på lovlig cannabis har økt raskt.** Det er blitt flere utsalgsteder. I tillegg har mange delstater åpnet for hjemleveringstjenester og cannabisbruk på salgsstedet.

**Cannabisen på det lovlige markedet er blitt sterkere.** THC-innholdet i tradisjonelle cannabisprodukter har økt. Samtidig har nye, høykonsentrerte produkter kapret større markedsandeler.

**Andelen dødelige trafikkulykker som involverer cannabis, har økt.** Nye studier finner en økning i bilulykker med personskader og dødsulykker etter legalisering både i USA og Canada.

**Antall tilfeller av cannabisforgiftning øker.** I årene 2017–2019 var det 4000 forgiftningstilfeller blant barn under 10 år i USA.

**Cannabisrelaterte besøk på akuttmottak/legevakt øker.** Pasientene kommer ofte inn for psykiske lidelser, oppkast og ytre skader, men hjerteproblemer, luftveisplager og smerter i bryst og hals er også vanlig. Flere studier finner en sammenheng mellom liberalisering av cannabislovgivning og antallet cannabisrelaterte henvendelser til helsetjenesten.

**Antall legevaktbesøk knyttet til schizofreni- og psykosetilfeller har økt.** Nasjonale data fra USA viser at forekomsten er signifikant høyere i delstater med liberale cannabislover.

**Cannabisbruk under svangerskapet øker.** Tall på landsnivå viser at cannabisbruken blant nye mødre er doblet på 2000-tallet. En rekke studier finner at økningen har vært større i legaliseringsstater enn i landet ellers.

**Alkoholbruken den samme.** I den grad det finnes tilgjengelige data eller undersøkelser, tyder det på at alkoholbruken har vært stabil etter legaliseringen. Med andre ord: økt cannabisbruk har ikke erstattet bruken av alkohol. Enkelte studier har funnet at cannabislegalisering er assosiert med økt kombinasjonsbruk av alkohol og cannabis i alle befolkningsgrupper.



# Uklarhet om rådgivningsenheter i russaker

---

**D**a Stortinget behandlet Solbergregjeringens forslag til ny rusreform, ble reformen som helhet avvist.

---

Av Knut Reinås

Men et nytt begrep, rådgivningsenheter for russaker i kommunene, ble likevel drøftet og vedtatt med følgende ordlyd:

## § 3-9 b. Rådgivende enhet for russaker

«Kommunen skal ha en rådgivende enhet for russaker. Denne enheten skal ha ansvaret for å møte personer når oppmøte for enheten er satt som vilkår for en bestemt strafferettslig reaksjon, inkludert gjennomføre ruskontroll etter [straffeloven § 37](#) første ledd bokstav d dersom det er satt som vilkår.

Departementet kan gi nærmere forskrifter om den rådgivende enheten, blant annet om organisering og tjenestens innhold, inkludert formidling til og samhandling med andre tjenester og om kommunens behandling av opplysninger i slike saker.»

I forlengelsen av lovvedtaket om rådgivende enhet for russaker ble det også gjort følgende tilføyelse i Straffeloven:

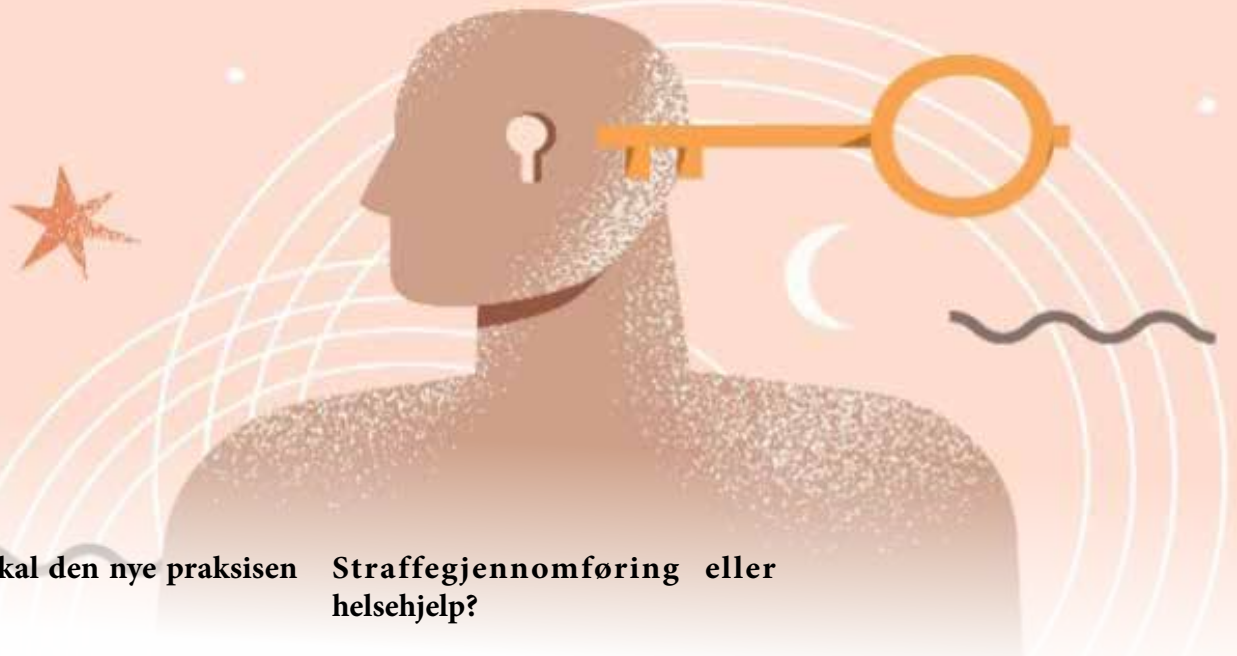
## § 37 Straffeloven

«Som særvilkår for fullbyrdingsutsettelse kan retten pålegge den domfelte å

k. møte hos rådgivende enhet for russaker etter innkalling, forutsatt at domfellelsen gjelder bruk, erverv, besittelse eller oppbevaring av narkotika til domfeltes egen bruk etter [§ 231](#) eller [legemiddelloven § 31](#), jf. [§ 24](#) første ledd, eller

l. oppfylle andre særvilkår som retten finner hensiktsmessig.»





## Hvordan skal den nye praksisen utformes?

Svært mange ventet seg at de nye rådgivningsenhetene skulle få omtrent samme funksjon som tilsvarende enheter i Portugal. Men Helsedirektoratet har nå sendt ut et rundskriv til landets kommuner i oktober 2022 som streker opp en noe annen praksis. Her framgår det at hensikten med oppmøte hos rådgivningsenheten er oppfylt dersom den innkalte møter opp en gang. Det er altså ingen krav om at kontakten med rådgivningsenheten skal vare over tid, eller om at narkotikabruken skal opphøre.

Men direktoratet vet også at bakgrunnen for rådgivningsenhetene har vært det tidligere samarbeidet mellom politi og kommunens helsetjeneste gjennom de såkalte ruskontraktene. Her har politiet gitt påtaleunntatelse på vilkår av en kontrakt hvor den enkelte ungdom forplikter seg til å holde seg unna narkotika (og/eller alkohol) i et visst antall måneder, og vise at dette blir fulgt gjennom regelmessige urinprøver og ellers blir fulgt opp gjennom kommunens helse- og sosialtjenester. Erfaringene fra TIUR-prosjektet i Ringsaker kommune, eller LIK-praksis-prosjektet i Trøndelag viser at svært mange av ungdommene i prosjektene går det bra med, og mange blir rusfrie. Men forutsetningen er selvsagt at oppfølgingskontakten videreføres over tid.

## Straffegjennomføring eller helsehjelp?

Direktoratet understreker at kontakten med rådgivningsenheten er å betrakte som straffegjennomføring, og selv om kommunen ifølge lovparagrafen er ansvarlig for gjennomføring av ruskontrollen, skal prøven i hvert tilfelle rekvireres av politiet, og resultatene skal sendes tilbake til politiet. Den som gjennomfører prøven, f.eks. fastlegen eller en helsesykepleier, skal ikke samtidig ha denne ungdommen til behandling. Etter vårt syn er dette å gjøre samarbeidet mellom politiet og helsepersonellet i kommunen unødvendig komplisert. Hvilket behov for resultatet av en rusprøve har politiet, annet enn dersom prøven viser brudd på kontrakten? Men helsepersonellet har også behov for å vite resultatet fra prøven, for å kunne se om de tiltakene de har bygget opp rundt den enkelte ungdom er vellykket eller tilstrekkelige, eller om det er behov for å endre eller sette inn flere hjelperessurser. Før rundskrivet fra direktoratet kom, var det også vanlig at helsepersonellet selv ved brudd på kontrakten kanskje vurderte om vedkommende skulle få «en ny sjanse» eller om saken skulle sendes tilbake til påtalemyndigheten for å få en bot eller annen reaksjon. Erfaringene fra tidligere praksis med ruskontrakter, er at det har vært et godt og nært forhold mellom politi

og helsepersonell i disse sakene, og at det er uhensiktsmessig å skille så kraftig mellom hva som er straffegjennomføring og hva som er helsehjelp.

## Konklusjon

1. Et tillegg til lovparagrafen om rådgivningsenheter om at vilkår skal være av en viss varighet, f.eks. minimum 6 måneder.
2. At ungdom overfor den samme enheten også kan inngå en frivillig ruskontrakt, selv om den ikke har vært innom politiet.
3. Særvilkår som det nå henvises til om ruskontroll etter straffelovens §37, første ledd bokstav d. om å «avstå fra å bruke alkohol eller andre berusende eller bedøvende midler og avgi nødvendige urinprøver» foreslås tatt direkte inn i Straffelovens § 37 bokstav k.
4. Rådgivningsenheter i russaker skal betraktes som en kombinert straffegjennomførings- og helsetjeneste.

Høsten 2022 har vært en travel tid for alle, også i Juba har vi hatt mye gjøre, med mer full aktivitet i lokallagene. Vi har fått mange nye medlemmer og noen nye lokallag i løpet av 2022. Det har vært kulturverksted og teaterforestillinger, Jul på gården og juletreff for å nevne noe, i tillegg til masse aktiviteter i lokallagene. I februar er det vintertreff, i år i regi av Juba Oslo og Akershus krets.

I livsmestringsprosjektet vårt Trygg Oppvekst, er det også tilbake til normalen med samtalegrupper i skolene, kurs og foredrag. Nytt her er at vi er gang med å



utvikle Trygg Oppvekst tilpasset barnehagen. Vi skal ha kurs for barnegeansatte, og vi synes det er spennende å kunne videreutvikle prosjektet og å jobbe med de yngste barna.

Ett av målene for oss i Juba er at flest mulig av medlemmene våre skal ha tilbud om faste aktiviteter. Da er vi selvsagt helt avhengig av våre frivillige, voksne ledere, og vi er veldig stolte av innsatsen våre frivillige gjør.

For å kunne holde i gang aktivitetstilbud for barn og unge er det nødvendig å engasjere seg på mange plan, og vi prøver å benytte oss av muligheter til politisk påvirkning der det er relevant for oss.

I februar leverer vi vårt innspill til Regjeringens strategi for kulturfrivilligheten.

Der er et av temaene tilgang på egnede lokaler for fritidsaktiviteter. Dette angår oss i stor grad.

Vi må ha steder å være, helst i nærmiljøet og helst uten kostnader for lokallagene og gjerne i lokaler vi kan bruke jevnlig.

Tilskuddsordninger og inkludering er også viktige tema som vi, med mange andre organisasjoner, er opptatt av.

Et godt 2023 ønskes dere alle fra Juba!



## Gol fråhaldslag på tur

Tekst: Tormod Skarsgard

Foto: Magnar Wøllo

10. september 2022 arrangerte Gol Fråhaldslag tur til Bergsjøstølen i Ål, 1000 m.o.h.

Det vart ein dag i fin natur med flotte haustfarger.

Inne i salongen fekk me informasjon om Bergsjøstølen ved Margrete Berg.

Det var eit interessant tema til for ei lydhøyr forsamling. Det vart diktlesing ved Arne Braathen og Tormod Skarsgard, og triveleg prat rundt borda, før me avslutta med ein god lunch.

Dette er ein tur som fleire burde ta.



## Edru Livsstil Oslo+ Årshjul

Tekst: Elisabeth Kristiansen



Edru Livsstil Oslo+ har et årshjul som forteller om hva vi skal forta oss i 2023.

Noen aktiviteter har fastsatte datoer, andre kommer etter hvert.

Mars/april: Påsketreff med grilling på Movatn.

27.-28. mai: Vegetarfestivalen.

Her treffer vi mange likesinnede.

Hele juli: Sommerferie og dugnad på Kirkevik, Nesodden.

13. august: Tur med grilling rundt Sognsvann.

22. oktober: Lysvandring rundt Skraperud tjern. Medlemstreff.

06. desember: Edru julebord for alle vi kjenner.



# PENSJONISTER PÅ TUR

Tekst og foto: Marit Barene

Med tilskudd fra Stiftelsen DAM, gjennomførte lokallaget Edru Livsstil Oslo+ med Shaugfta Parveen i spissen, bussturer for eldre og deres pårørende i Oslo og omegn. Prosjektet ble tildelt tilskuddet under koronapandemien, men siden Oslo i flere perioder var rød sone, fikk prosjektet utsatt ferdigstillingsfrist av DAM, noe de eldre deltakerne var veldig takknemlige for.

I løpet av 2021 og 2022 ble det dermed gjennomført hele 13 bussturer. Turene gikk til Galleri f-15, Oscarsborg festning, Bærums verk, Munch, Kon-Tiki og Frammuseene, glassverkene Hadeland og Magnor med en svipptur over til Sverige, Norsk folkemuseum, Nasjonalmuseet, Kistefos og Roseslottet to ganger etter ønske fra deltakerne. Under hvert besøk hadde vi guide eller omviser.

I tillegg til selve kulturopplevelsen, var formålet med turene å forebygge ensomhet under koronapandemien. God tid til felleslunsj og gode samtaler under turene hørte derfor med. Vi orienterte også om «den farlige kombinasjonen med alkohol og medisin hos eldre» under hver tur, og slik fikk vi flettet inn viktige temaer fra prosjektet «Eldre, alkohol og ensomhet». Tilbakemeldinger fra deltakerne var at dette tilbudet var svært så etterlengtet.

I 2022 opplevde også Ukraina å komme i krig, og mange ukrainere flyktet til Norge. Noen av dem som bosatte seg i Oslo, fikk tilbud om å delta i prosjektet, og vi hadde med oss en flott gjeng ukrainske flyktninger under de siste turene. Også andre nasjonaliteter deltok, og deltakerne ble av prosjektkomiteen betegnet som en nydelig

bukett mennesker som alle kjente på ensomhet under pandemien, men som blomstret straks man møttes. Prosjektet ble avsluttet med en stor julefest på Kampen bo- og omsorgssenter for deltakerne, pårørende, ansatte og spesielt inviterte gjester i samarbeid med Actis i Oslo og Akershus.



## INVITASJON TIL LANDSMØTE

### Sted:

Quality Airport Hotel Værnes.  
Hotellet ligger bare 5 minutter med bil fra  
Trondheim Lufthavn Værnes og 35 minutter fra  
Trondheim sentrum og har gode buss- og tog-  
forbindelser.



### Pris:

Helpensjon med overnatting for hele helgen:  
kr 2490,-  
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,-

Inkludert i dagpakke:  
- middag fredag kveld  
- lunsj lørdag og søndag

Festmiddag lørdag kveld for de som ikke  
bor på hotellet kr 400,-

Reise dekkes av lag/distrikt eller deltakeren selv.

### GLADNYHET!

Er du ungdom/student, og ønsker å være med, får du gratis reise og opphold hele helgen. Vi tilbyr dette til de første 15 som melder seg på.

# Landsmøte



*Edru Livsstil*

23. – 25. juni 2023

**BLI  
MED!**



Påmelding til  
[post@edru.no](mailto:post@edru.no)  
Eller til tlf 40 80 10 30 - tast 1

**Påmeldingsfrist:** 1. mai.

Landsmøtet starter fredag 23. juni  
kl. 18.00 med konstituering.  
Fortsetter lørdag kl. 08.30  
og avslutter søndag kl. 15.00.  
Program kommer etterhvert.

**VELKOMMEN!**