

# Edru Livsstil

Organ for DNT - Edru Livsstil

160. årgang - Nr. 1 - 2021



**Ekspedisjonsjenta Amy Mir • Bli kjent med ordføreri Sokndal  
Forskningsrapport om alkohol og korona  
Hva mener partiene om alkoholpolitikk • Thomas ble rusfri  
Foreldreoppøpet mot narkotika**

# DNT – Edru Livsstil utgjør en forskjell

**F**ram til Asbjørn Kloster i 1859 grunnla totalavholdsbevegelsen var det måteholdstanken som hadde størst tilslutning blant folket. I 1844 kunne denne bevegelsen telle 118 lokalforeninger. Med måtehold mentes at den enkelte stod fritt til å nyte alkohol, men med forsiktighet.



**Jostein Solbakken**  
Leder DNT – Edru Livsstil

Tanken bak frøet som Kloster sådde i 1859, var at det skulle vokse og spire fram mange små og store alkoholfrie soner landet rundt. En helt genial tanke som gradvis gikk i oppfyllelse. Historien forteller også at de aller fleste tilhengerne av måtehold gikk over til den nye totalavholdsbevegelsen.

Kravet til medlemskap i § 2 i vedtektene om at du må være totalavholdende, er organisasjonens DNA. Det å tukle med «arvestoff» kan til og med få en organisasjon til å endre seg og gå i oppløsning. Dette punktet bør derfor ikke være tidsbestemt eller knyttet opp mot samfunnsutviklingen. Jeg tror det er svært viktig at en bevegelse som oss fortsatt våger å stå for avholdstanken.

Vi må tørre å være annerledes og gå mot strømmen. Det vi står for i dag påvirker det som skjer i fremtiden.

Tidligere alkoholikere har uttalt at dragingen mot alkohol kunne i perioder være sterk, og tilbakefall kunne få konsekvenser. Det startet i tankene, og et glass kunne være nok. Alkoholavhengigheten kan komme snikende, og mange tror de har situasjonen under kontroll og merker ikke at de er blitt avhengige.

Det å være medlem i DNT – Edru Livsstil betyr at vi gjennom vårt arbeid kan tilby alkoholfrie soner. Disse samlingsplassene skal virke beskyttende mot alkohol og rus. Alkoholen er som en dør som fører inn til ett nytt rom. Det er til vårt eget og alles beste at denne døren holdes stengt.

DNT – Edru Livsstil er en organisasjon for dem som ikke drikker alkohol. Jeg føler meg sikker når jeg sier at det hadde vært feil hvis man valgte å åpne for måtehold, eller eventuelt støttemedlemskap for mennesker som ikke er totalavholdende. Da kan organisasjonen fort slå sprekker og evnen til å overleve ville svekkes.

For meg har avholdenhet alltid vært det eneste riktige. Ved å vise totalavholdenhet gir du sympati og støtte

til alle som på en eller annen måte er rammet av alkoholens skadevirkninger. Man kan ved å være totalavholdende gi de rammede og svake i samfunnet et håp om en gang et verdig liv. Vi er de rammede sin talsmann. Gjennom din avholdenhet gir du dine barn en viktig ballast som kan være med og navigere de unge mot en trygg og sikker framtid. Som avholdsmann og avholdskvinne er vi en avgjørende brikke i den store holdningsskapende kampanjen.

Vi må bli enda flinkere til å synliggjøre «Hvorfor trenger Norge DNT – Edru Livsstil?». Når vi presenterer vårt budskap i møte med mennesker og i media, må fakta om rusens skadevirkninger alltid være oppdaterte. Samtidig må vi løfte vår «fanesak» slik at det alkoholfrie alternativet til rus kommer klart fram.

Når måtehold kunne bli til avhold på 1800-tallet, så tror jeg det samme kan skje i dag. Vi må bare rette blikket mot nye målgrupper, og i samtaler med disse menneskene fortelle hvorfor vi ikke drikker alkohol, og viktigheten av å være medlem i DNT – Edru Livsstil. Klarer vi dette på en god måte tror jeg medlemstallet vil øke og vi kommer styrket ut.

Lykke til!

# Utsatt landsmøte



Edru Livsstil

Organ for DNT – Edru Livsstil

**G**runnet den ekstraordinære koronasituasjonen ser landsstyret at gjennomføring av landsmøte i juni og deltakelse på møtet står i fare. **Landsmøtet utsettes derfor til 17.–19. september** da man ser muligheten for gjennomføring av landsmøtet til høsten betydelig større enn i juni.

Landsmøtet avholdes i Bergen eller omegn som opprinnelig planlagt, men ettersom Nordhordland folkehøgskole, hvor landsmøtet var planlagt i juni, ikke kan ta imot oss i september, vil landsmøtekomiteén finne ny lokasjon for landsmøtet.

Landsstyret legger opp til digitalt landsmøte dersom man ser at fysisk landsmøte ikke lar seg gjennomføre i september. Det vil komme informasjon om dette til lag og distrikt i god tid.

Grunnet utsatt landsmøte til september, vil også frister for forslag bli utsatt. Landsstyret utsetter derfor frist for innsending av forslag som skal behandles på landsmøtet 2021 til 20. juni.

## Utsatt årsmøtefrist i lokallag og distrikt

Grunnet dagens koronasituasjon er det også stor mulighet for at lokallag og distrikt ikke klarer å gjennomføre årsmøter innen fristene hhv. 1. mars og 1. april.

Landsstyret utsetter fristen for gjennomføring av årsmøter i distrikt og lokallag til 15. juni.

For ytterligere spørsmål, vennligst kontakt generalsekretær Marit Barene på 92 81 59 36 eller [post@edru.no](mailto:post@edru.no), eller leder Jostein Solbakken på 46 44 67 50 eller [jostein@edru.no](mailto:jostein@edru.no).

Utgåve  
Nr. 1 2021

Dato  
08.03.2021

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

Besøksadresse:  
Kvassnesv. 58  
5914 Isdalstø

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

Ansvarleg redaktør  
Marit Barene  
E-post: [marit@edru.no](mailto:marit@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: 150

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

Forsidefoto  
Amy Mir

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

## INNHold

4	Organisasjonsutvikling	16	Forskning om alkohol og korona
5	Verving	18	Partienes alkoholpolitikk
6	Mat til trengende i Oslo	21	Nytt prosjekt innen alkoholpolitikk
8	Bli kjent med ordføreren i Sokndal kommune	22	Eldre, alkohol og ensomhet
10	Ekspedisjonsjenta Amy Mir	25	Studentprosjektet "Sammen"
13	Hva ligger bak avhenighet	26	Lokallagsaktivitet
14	Hvordan finne mening med isolasjon	28	Thomas blir rusfri

# Forandring krever ofte en dose mot



---

**F**orandring er en merkelig ting. Vi lengter etter den, men ofte når den endelig kommer er den kanskje ikke alltid velkommen eller verdsatt. Det ligger i vår natur å like det sikre, det kjente og det komfortable.

---

Tekst og foto: Linda Hagewick

Det finnes god forandring og det finnes dårlig forandring. Begge kan være ubehagelige. Men uansett om den er bra eller dårlig, er en ting sikkert: det vil forandre oss, føre oss fremover og vi vil lære og vokse av den. Og ofte krever forandring en del mot: et skritt inn i det ukjente og usikre, et skritt ut på vann, vekk fra det som kan oppleves som koselig, kjent, og behagelig.

Men av og til er forandring akkurat det som må til for at man skal ende opp hvor man er ment å være!

Organisasjonen har de siste årene vært inne i en tid av forandring. Hvilke vedvarende forandringer som er på vei, er fortsatt ikke besluttet, men på landsmøtet i 2021 skal vi drøfte bl.a. distriktfordelingen i organisasjonen, konkretisere formål og visjon, hvilket slagord som skal brukes, beslutte om logoen skal være lik for alle våre prosjekter og hvordan denne skal

se ut i så fall, stemmefordeling på landsmøtet og mye mer. Spennende!

Som prosjektleder for organisasjonsutvikling, håper jeg på modige beslutninger som gjør organisasjonen bedre rustet for fremtiden. Jeg ønsker også at organisasjonen skal klare å bygge seg en sterk merkevare i Norge, som gjør at vi er gjenkjennbare ute i samfunnet, med en sterk stemme som ikke kan unngås å bli hørt.

# Ny vervekonkurranse og ny YouTube-kanal

**D**NT – Edru Livsstil viderefører vervepremiene vi hadde i fjor. Koronasituasjonen gjør at vi foreløpig ikke kan verve fra stand som vanlig, derfor trenger vi medlemmenes hjelp for å opprettholde – og aller helst øke – organisasjonens medlemstall.

Man blir belønnet med et gavekort fra en fritt valgt leverandør. Antall betalende vervede medlemmer ved årets slutt bestemmer størrelsen på gavekortet.

Vi har laget noen YouTube-filmer som forklarer kort og konsist hvorfor man burde bli medlem i DNT – Edru Livsstil. Filmene tar også for seg en del andre emner som eldre, alkohol og ensomhet og nettverkslaget Sober Gamers. Disse filmene er lett å dele, og vi håper at flere mennesker kan få høre om vårt budskap gjennom filmene.

Skriv “edru livsstil” i søkefeltet på YouTube, så finner du oss.



**VERVEKAMPANJE**

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

**DNT**  
**Edru Livsstil**

## “Alle kan verve én”

Tekst: Daniel Nilsen

**A**ret 2020 var tøft for mange mennesker, og vår organisasjon hadde også et tøft år. Men til tross for dette var det mange medlemmer som ble med på vervedugnaden, og vi fikk mange nye medlemmer gjennom våre vervekampanjer.

Vår organisasjon stagnerte ikke i medlemstall, i motsetning til mange andre organisasjoner. Dette er bant annet pga. frivillige medlemmer som benyttet seg av sine sosiale sirkler. I fjor var det hele 28 frivillige medlemmer som vervet minst ett nytt medlem.

Det kan høres ut som om det ikke er så mange, men når man tar inn over seg at 2020 var et ganske turbulent år, er det ekstra fint å se at en del medlemmer engasjerte seg i vervedugnaden. De fleste av disse vervet ett eller to nye medlemmer, men når mange nok gjør det samtidig blir det effekt av det.

Vi hadde også to vervekampanjer i tillegg til den som gikk gjennom hele 2020. Dette viste seg å fungere greit ettersom det var da de fleste nye medlemmene kom inn (juni til juli og november til desember). Mange hadde muligens forhåpninger om at 2021 skulle bli bedre enn 2020, men det er ikke sikkert, dermed er det også viktig at vi i 2021 fortsetter denne vervedugnaden slik at vi kan fortsette å vokse. Det at vi vokser som organisasjon betyr at vi kan være et tydeligere talerør for avholdsfolket og drive forebyggende arbeid i Norge.

**Det kan ikke gjentas nok**

Vi ansatte i Edru Livsstil forventer

ikke at alle våre medlemmer skal verve titalls av personer, som noen få gjør, men alle kan verve én! Dette handler om at vi må bli en bærekraftig organisasjon og gi fakkelen videre til den kommende generasjonen, som avholdsfolket før oss har båret. Som avholdsfolk er det viktigere enn noen gang at vi organiserer oss, for om vi ikke gjør det kommer liberaliserende krefter til å få fritt spillerom.

Vi må tørre å stå imot strømmen, tørre å si ifra og tørre å være upopulære for dem som kommer til å lide av alkoholenes konsekvenser. Bli med å utgjøre en forskjell. Verv en bekjent, det betyr så mye mer enn du tror.



# Mat til trengende i Oslo

Av Ole Andreas Sørli-Sidselssønn

Foto: Ole Andreas Sørli-Sidselssønn og Marit Barene

**M**edio desember ble det klart at det meste av juletilbud for hjemløse og rusavhengige i Oslo måtte avlyses på grunn av koronarestriksjoner. Shaugfta Parveen kastet seg rundt for å få til et alternativ i regi av lokallaget, og etter få dager hadde Oslo kommune bevilget 99 000 kroner.

## Rask prosess

«Hva skal de som har aller minst fra før av ta seg til nå?», tenkte Shaugfta Parveen, leder av Edru Livsstil Oslo+ for seg selv, da nyhetene sa at de fleste arrangementer til glede for samfunnets mest utsatte ikke ville bli noe av.

Lederen i lokallaget tok noen kjappe telefoner til styremedlemmene Morten Grønvold og Magne Richardsen, og med hjelp fra generalsekretær Marit Barene i sentralledet var en søknad formulert og sendt i løpet av helgen. Allerede dagen etter fikk prosjektet tilsagn fra kommunen, som hadde satt av

noen millioner kroner til en støtteordning for koronatiltak i hovedstaden.

Bittelille julaften ble digitalt styremøte avholdt i lokallaget for formelt å forankre saken, samt å fordele arbeidsoppgaver.

## Alkoholritt arrangement

Man hadde inngått en avtale med Kafe Asylet, et trivelig spiseri midt i Grønlandsleiret, om middags-tallerken med enten ribbe og medisterkake eller pinnekjøtt, etterfulgt av riskrem og kaffe. Tilskuddet fra Oslo kommune gjorde det mulig å invitere inntil 100 gjester.

Innehaveren av Asylet gjennom 27 år, Harald Hanssen, fortalte at «det er bare flott å kunne hjelpe dem som hjelper andre». Han ønsket også å ilegge at han selv var avholdsmann, en av ytterst få restauratører i hovedstaden.

På grunn av lokale smittevernsregler var alkoholservering forbudt i Tigerstaden hele jula, og det var ingen som rynket på nesa da «bongen» fremforhandlet av Edru Livsstil la opp til en brus og ingen øl.

## Ærverdige lokaler

Kafe Asylet, som i de siste tiår har fungert som pub og restaurant,

ligger i et av Oslos eldste trebygg. På matstedets egne hjemmesider kan man lese følgende: «Huset vårt ble bygget som kjøpmannsgård i ca. 1730, og har en rik historie. Det ble drevet barneasyl her fra 1840 til 1865 – da ble gården kjent som "Asylet på Grønland". Huset er også kjent fra romanen "Asylet" av Elias Kræmmer.»

I løpet av 1900-tallet gikk bygningen fra å være sjukehus, til aldershjem, til restaurant. Det koselige trehuset er rødmalt, og innendørs er det trivelig atmosfære med et stort ildsted, hvitmalte takbjelker og solide trebord med sittebenker. Hele fire rom fikk prosjektet til rådighet, for å kunne ivareta et minstekrav om sosial distansering. Kom det noen med feber, kunne man plassere disse på et eget, avgrenset sted i lokalet.

### Et kjærkomment tilbud

Primus motor, Shaugfta Parveen, hadde først ønsket å få til noe både jul- og nyttårsaften, men det var ikke mulig. Det passet derimot veldig bra at Asylet ikke kunne gi en avtale disse dagene, da det mest sannsynlig vil være servering i regi av Blå Kors og andre disse dagene.

Dermed kunne Edru Livsstil Oslo+ komme med et tilbud 2. juledag og 2. nyttårsdag, da det trolig ikke ville være noe tilbud som helst blant andre aktører, mens behovet trolig ville være like stort.

Lørdag 26. desember fikk gjester utdelt et gavekort fra XXL når de registrerte seg med navn og telefonnummer etter å ha spritet hendene ved inngangsdøra. Sammen med et munnbind fikk gjestene også tilbud om middagsbillett for uka etter, og til det svarte den ene besøkende: «Jeg kommer gjerne neste uke også, for jeg er helt skrapa».

De frammøtte spiste godt, og de fleste ønsket å komme tilbake 2. nyttårsdag. Flere ville også invitere med andre de kjente som enten satt helt alene hele jula, eller som ikke hadde særlig tilgang på mat. Enkelte av gjestene hadde med seg trillebag og sekker som var fullpakka med det de hadde av eiendeler, så dette var et kjærkomment tilbud for mange.

### Jungeltelegrafan

Lille julaften hadde Magne Richardsen og Shaugfta Parveen delt ut totalt 60

invitasjoner/middagsbilletter til Blå Kors' ulike avdelinger, og 2. juledag kom det i underkant av 30 gjester. Noen av disse hadde ikke med seg invitasjon, da de hadde hørt om tilbudet av venner som hadde vært der tidligere på dagen. Disse ble likevel tatt imot med åpne armer av de frivillige på stedet, og fikk både gavekort og middagsbillett.

2. nyttårsdag var det tydelig at de fleste hadde satt pris på middags tilbudet, for denne dagen kom det over 60 gjester. Like før kjøkkenet skulle stenge av serveringen, satt Shaugfta Parveen, Morten Grønvold, Magne Richardsen og Marit Barene og snakket med de to siste gjestene, østfoldingen Jonny og trønderen Arild. «Jeg er så takknemlig at jeg ikke har ord», sa Arild da han nøt både riskrem og gulrotkake etter en stor og deilig juletallerken. «Selv om jeg selvsagt ikke er avholds, da ville jeg vel neppe vært her, så synes jeg dere gjør en fantastisk jobb på lik linje med Blå Kors. Tusen takk for et deilig måltid og en god prat, og så håper jeg vi ses igjen.»





# Intervju med ordfører i Sokndal kommune

Tekst: Daniel Nilsen

Foto: Øyvind Ganesh Eknes

---

**M**ed bare 23 år på baken og noen fag i statsvitenskap i ryggsekken, ble Jonas Andersen i 2019 valgt til ordfører i Sokndal kommune. Etter et hyggelig møte på Teams, kan vi her gi et portrett av Norges yngste ordfører.

---

## Hva motiverer deg som politiker, og hvorfor ble du med i KrF?

– Jeg kom inn i politikken gjennom et verv i ungdomsåret i kommunen den gang jeg var elev ved videregående skole, ikke gjennom selve ungdomspolitikken, slik mange andre gjør det. Det var helt upolitisk egentlig, men gjennom menigheten og ungdomsarbeidet jeg representerte. Fordi jeg var med i ungdomsrådet ble jeg med i kommunale ting, for eksempel 17. mai-komiteen, og det ble starten. Jeg ga meg omsider i ungdomsrådet, men så kom kommunevalget for 5–6 år siden. Da var det en i KrF som spurte om jeg hadde lyst til å stå på listen. Jeg kjente ikke så mye til politikk og KrF da, men jeg svarte ja. Så måtte jeg melde meg inn i KrF for å kunne stå på listen, og så kom valgkampen. Jeg drev ikke veldig mye valgkamp, men vi gjorde et godt valg og jeg fikk nok stemmer til å komme inn i kommunestyret. Da jeg kom inn dit skjønte jeg at dette var noe jeg syntes

var trivelig. Deretter engasjerte jeg meg i KrFU og ble med i Rogaland fylkesstyre. Ett år senere ble jeg fylkesleder, et verv jeg hadde i tre år, samtidig som jeg var aktiv i kommunestyret. Det endte opp med at jeg ble spurt om å bli ordførerkandidat på slutten av den perioden, og under valget i 2019 ble jeg altså valgt til ordfører.

– Måten jeg kom inn i politikken på var litt tilfeldig. Det er klart at jeg har hatt et stort engasjement for lokalsamfunnet mitt og har lyst til å være med og påvirke utviklingen her. Jeg har sammenfallende verdier med KrF sin politikk, og det var det som inviterte til medlemskap nettopp der. Det at menneskeverdet er ukrenkelig, skal styre alt vi gjør. Det kristne menneskesynet skal ligge til grunn, og vi må ta vare på de mest sårbare i samfunnet. Jeg er engasjert i lokalsamfunnet og har lyst til å utvikle det, og jeg har et engasjement for å hjelpe andre mennesker.

## Er du avholds, og i så fall hvorfor?

– Nei, jeg er ikke totalavholds, men nå er det ett år siden jeg sist drakk alkohol. Det er veldig sjelden jeg drikker. Jeg har ikke behov for det. Grunnen til at jeg ikke drikker mye er ikke bare av hensyn til meg selv, men også av hensyn til dem rundt meg. Jeg har aldri vært full og det er et bevisst valg. Men helt generelt har jeg ikke noe behov for alkohol, jeg kan ha det kjekt på andre måter, og ikke synes jeg det smaker godt heller. Det er ikke mer komplisert enn det. Jeg synes for eksempel en flaske med Cola er mye bedre enn en flaske med øl, og Coca-Cola er definitivt min favoritt drikk.

## Hvordan ser du for deg at kommunen skal klare å gjennomføre rusreformen dersom den blir vedtatt på Stortinget?

– Det er et veldig stort spørsmål. Der vi er nå i kommunen legger vi stor vekt på å lage et bedre tilbud for dem som sliter med rus og dem som er rusavhengige.



Vi har søkt og brukt de nasjonale opptrappingsmidlene til å ansette folk og bygge nye boliger. Vi skal nå bygge et nytt aktivitetssenter og boliger som er innenfor målgruppen rus og psykiatri. Dette er helt klart i fokus for oss, og det er viktig at vi har omsorg for de som har erfart den negative baksiden med rusen. Det er også viktig å få frem den forebyggende delen av det. Dette blir fort en bagatellisering. Folk sier at rus er ufarlig ettersom de aller fleste klarer å ta seg et glass til maten og slikt. Og det stemmer jo for veldig mange, men for ganske mange andre er det jo snakk om et rusproblem – det er ikke alle som trenger kommunale tjenester. Det er noen som ender opp der, men for mange er det et vedvarende problem i hverdagen som rammer deres nærmeste. Vi prøver å hjelpe de aller mest sårbare. Vi er også blitt medlem av «Av-og-til», slik at befolkningen for øvrig blir inkludert. Vi må få redusert det skadelige alkoholforbruket, spesielt for de aller yngste. Men jeg er nok også skeptisk til en del av forslagene som utvalget foreslår, så jeg er spent på hvordan det blir når saken kommer til Stortinget. Jeg håper det blir noen justeringer der. Jeg tror alle er enige om at vi skal hjelpe dem som virkelig er skadelidende av rus, men samtidig må vi passe på at vi ikke åpner en dør som gjør at mange unge begynner å se på rusmidler som ufarlige. Jeg tror vi ikke må slå beina under alt forebyggende arbeid som er blitt gjort i mange år.

### **En ubehagelig opplevelse i forbindelse med alkohol:**

– Jeg synes det er ubehagelig når du opplever at folk rundt deg blir så beruset at de ikke er seg selv lenger. Jeg kan ikke forestille meg hvor mye vondt som kan skje rundt i hjemmene, for eksempel når barn og unge ser sine foreldre fulle, og at de endrer helt personligheten. Det er skumle greier. Der er noe man må ha veldig stor respekt for, men jeg må jo først og fremst ta tak i meg selv og mitt eget liv.

### **Hvis du kunne trylle, hvordan ville samfunnet sett ut da når det gjelder rus?**

– Det er selvfølgelig vanskelig. Men om man hadde funnet opp alkohol i dag, når vi kjenner til alle skadevirkningene vi vet om i dag, så er det ikke sikkert at alkohol hadde vært lovlig. Men det er noe som ligger i historien og tradisjonene våre. Det er jo mye kultur, og det går langt tilbake i tid. Men jeg håper at vi i samfunnet i dag også kan få en aksept og respekt for alkohol. Vi må ikke snakke det ned som noe helt ufarlig, for det er mange som sliter med det. For oss som er unge må det være helt greit å droppe det. Vi må heller bringe frem de positive sidene med å ha en edru livsstil. Fyllekultur i forbindelse med russetiden synes jeg ikke er bra, men jeg vet ikke om jeg ville ha forbydd det heller, for det skal mye til for at staten skal gå inn og bestemme over valgene til enkeltmennesker. Men vi må prøve å skjerme de mest sårbare hele tiden. Noe jeg savner i debattene er at det ofte er næringshensyn som trumfer alt. Vi må tørre å snakke om de utfordrende sidene ved det og være frimodige på det. Det krever mye av en lokalpolitiker å ha et restriktivt syn på alkohol.

### **Favorittsted og hvorfor?**

– Sokndal selvfølgelig! Utenom Sokndal så var jeg ett år på utveksling i Davos i Sveits. Det syntes jeg var et veldig fint sted.

### **Hva er viktig i livet ditt?**

– Det er familie, venner og ikke minst troen min. Jeg er jo takknemlig for at jeg har så mange folk rundt meg som støtter meg som ordfører. Jeg hadde ikke klart alt dette om jeg ikke hadde folk å støtte meg på.

### **Hadde du hørt om DNT – Edru Livsstil før jeg tok kontakt, og tror du andre i KrF vet om oss?**

– Nei, jeg har faktisk ikke det. Men jeg vil tro at andre i KrF har hørt om dere. Du nevnte jo den tidligere ordføreren i Flekkefjord, Sigmund Kroslid. Men vi i KrF får en del skoloring innenfor rusproblematikken.

Dette er et viktig tema innad i KrF. Jeg håper vi i vårt parti får påvirket rusreformen på Stortinget, om vi ikke klarer å endre den, ettersom det er et stort flertall som ønsker å liberalisere ganske kraftig.

### **Jeg ser at Sokndal er en «Av-og-til-kommune». Hva skyldes dette?**

– Under sist rullering av ruspolitisk handlingsplan var dette en sak jeg fikk gjennom som enkeltmedlem i kommunestyret. Det løser jo ikke alt selvfølgelig, men det gjør at man setter søkelys på en problematikk og man får tilgang til ressurser og materiell som kommunen kan og har brukt senere. Det er også en viktig «statement» til innbyggerne i kommunen at forebygging er viktig. Jeg har for eksempel vært med på triksedugnad gjennom «Av-og-til».

### **Hva gjør kommunen når det gjelder eldre med rusproblematikk? Har dere noen konkret plan for eldre med rusproblemer?**

– Nei, det har vi nok ikke, så det er nok en problemstilling som vi må sjekke opp i. Det er jo noe med å få kunnskap og innspill. Men nå skal vi snart rullere ruspolitisk handlingsplan, så det er jo viktig at den gir så godt grunnlag som mulig. Men jeg vil legge til at eldre, ensomhet og aktivitet er viktig for oss, vi har et dagsenter for eldre der vi ønsker å ha aktivitet hver dag. Dette er rusfritt.

### **Har du noen siste ord som du ønsker å formidle?**

– Det er viktig at man står på og er en motstander i debatten og får frem de reelle argumentene som finnes. Det er mange organisasjoner som gjør et godt arbeid. Det er noe med å kjempe og snakke mot strømmen. Dersom debatten blir for ensidig, endrer jo opinionen seg. Når det gjelder rus og skadevirkningene av den, finnes det veldig mange gode og rasjonelle argumenter for å begrense den. Jeg tror også det har god gjenklang i den offentlige debatten. Så dere må bare stå på videre!

# Ekspedisjonsjenta som vil *mer*

**P**å Holmenkollstafetten i 2014 stoppet 21 år gamle Amy Mir opp ved Idrett uten alkohol sin stand på Bislett stadion. Minutter senere var hun blitt IUA-ambassadør, og året etter løp hun ikke mindre enn to etapper på Bislett: Andreetappen for oss og sisteetappen for et annet lag. Ikledd IUA-trøya løp hun i fjor høst – nesten uten løpetrening – sitt livs første halvmaraton. Men hva er vel 21,1 km i Sandnes sentrum mot 750 km langs finskegrensa?

Tekst: Åsmund Kleivenes

Tømreren, petroleumsteknikeren og HMS-rådgiveren Amy Mir, alias Ekspedisjonsjenta, ble for alvor kjent for det norske folk da hun entret selveste gullrekka på NRK før jul. Uten å spørre dem først, hadde hun meldt sin søster, sin mor og seg selv på programserien ”Familiekokkene”.

– Vi er veldig sosiale og liker godt å lage mat sammen. Men å jobbe sammen som et team, er vi ikke helt vant med. Det var utrolig morsomt å være med, men veldig, veldig slitsomt! Innspillingene varte i 16 timer hver dag i ei uke, og flere scener måtte spilles inn opptil fem ganger.

Det ligger i navnets natur at Ekspedisjonsjenta er godt trent, men likevel sovnet hun på sofaen hver dag når hun var

tilbake på hotellet klokka åtte om kvelden. Og så var det opp igjen seks.

TV-serien er bare en av mange utfordringer hun nokså spontant har kastet seg på. Vinteren 2016 lærte hun å gå på ski, og i påska samme år gikk hun 25 mil langs riksgrensa mot Russland med tre venner. På en togtur i 2017 fikk hun så høre om ”Åsnes Expedition Amundsen”.

– Det er det som er så bra med reiser! Du møter nye folk, får nye impulser og ideer! Jeg syntes det hørt spennende ut, så jeg sendte inn en søknad. Jeg tenkte som Pippi: ”Det har jeg aldri gjort før, så det kan jeg sikkert klare.”

## Ingenting er umulig

Konkurransen går i samme traseen over Hardangervidda som Roald Amundsen gikk i da han trente til Sydpolen, og arrangementet er ment å være nettopp det: trening til en større ekspedisjon. Det skal være 40 kg mat og utstyr i pulken, og man kan ikke motta noen hjelp underveis. Med mindre det står om liv. Her skal man lære å overleve alene ute på en ekspedisjon.

– Jeg er en som blir trigget av hårete mål. Jeg synes det er gøy å gjøre ting som er litt vanskelig og utfordrende. Plankekjøring kjeder meg.

Jeg vil utvikle meg og forbedre meg, og det klarer jeg når jeg har et stort mål å jobbe mot.

Men for å bli tatt ut til sitt livs første skirenn, holdt det ikke å bruke et par minutter på søknaden. Hun fikk avslag.

– ’Hva? Nei, vent litt! Hva er dette for noe?’ Så søkte jeg opp rennet på YouTube, fikk se hva det innebar – og ble enda mer gira. Jeg ringte arrangøren og fortalte om engasjementet mitt som turlleder i DNT, og om fjorårets påskeekspedisjon. Dermed ble hun tilbudt å være med på arrangørens treningssamling i Eidfjord, og om hun der kunne vise at hun var skikket til å delta, skulle hun få plass. Hun ble godkjent som solodeltaker, gjennomførte på 46 timer, og i skrivende stund skulle hun egentlig ha vært en del av sikkerhetsteamet i årets avlyste renn.

## Drivkraft

Som vanlig er ”i oljå”, er stillingen som HMS-rådgiver hos Rosenberg Worley i Stavanger kontraktbasert. Når kontrakten går ut om to år, vil hun ut på en ny ekspedisjon. Da er planen å ta seg rundt nord i Pakistan i tre måneder, en reise som vil innebære ski, motorsykel, fjelloverganger og klatring.

– Da må jeg lese meg opp, og selv om jeg har vært i Pakistan mange ganger før og kjenner både språket og kulturen, må jeg dra ned en tur i forkant for å orientere meg. Planlegging er halve jobben!



I 2018 gikk Amy 45 dager alene langs den 750 kilometer lange finskegrensa.

Foto: Privat



Huskyen Dee Dee er med på løpeturer, selv når det løpes rundt halve Lysefjorden. Foto: Privat.

Men hun vil ikke planlegge for detaljert, for da forsvinner eventyrfaktoren. Og det er eventyret som driver henne. Ta seg god tid er viktig. Oppleve kulturen. Ha en plan for A og Å, og alt mellom der faller på plass underveis. Det vil inntreffe ting som endrer planene, så det er ikke vits å planlegge alt til punkt og prikke.

– Det er det som er så gøy! Man trenger ikke være perfekt i alt man gjør. Så lenge man gjør det man vil og setter seg store nok mål, blir det spennende. For da har du mange delmål, og det er det som blir reisen – ikke bare selve målet.

Ekspedisjonene krever en sterk og utholdende kropp, men Stavanger er ikke akkurat Mekka for relevant skitrening. Så om hun ikke kommer seg til Sirdal, blir det mye dekktrekking som substitutt for ski og pulk.

– Snø er luksusvare her, så det blir få skiturer før slike ekspedisjoner. Og det er litt dumt. Jeg bor egentlig på feil sted. Men jeg trener kjernemuskulatur på treningssenter, løper med huskyen min, Dee Dee, og så sykler jeg mye.

Jeg er med i Bryne CK, og konkurrerer i landeveissykling og triatlon for dem.

#### **Kan jeg, kan du!**

Amy var 17 da hun fant interessen for friluftsliv. I barneåra hadde hun spilt mye fotball, men en dag dumpet det et brev fra Turistforeningen ned i postkassa, med invitasjon til basecamp for ungdom mellom 16 og 18 år.

– Det ville jeg være med på! Jeg meldte meg på, og der fikk jeg det turnettverket jeg ikke hadde fra før. Jeg hadde ikke vokst opp med en far som tok oss med på søndagsturer med Kvikk Lunsj og appelsin. Det var helt fremmed for meg.

Amy fortsatte å være med på DNT-turer, og etter tre–fire år bestemte hun seg for å ta Turistforeningens turlederutdanning.

– Jeg ble så inspirert av lederne, og tenkte at slik ville jeg også være. Jeg så at jeg hadde forstått mye og kjente at jeg ville forstå mer, og hadde lyst til å viderefremde den kunnskapen videre til andre som var litt mer lik meg – som ikke har noen andre som kan inspirere dem eller ta dem med på tur.

Nå skal jeg ta dem med!

Det å få andre med innvandrerbakgrunn med ut på tur, har vært Amys hjertesak i lang tid. Med blant annet gjennomført vinterturlederkurs og kurslederutdanning, har hun endelig den kompetansen hun trenger, og er klar for å vise minoritetsgruppene den norske turkulturen. Men hun vil ikke slå seg til ro med bare å få flerkulturelle ut på søndagstur:

– Aller helst vil jeg følge opp dem som vil mer. Det er jo det jeg vil selv: Jeg vil mer enn den vanlige nordmann! Jeg vil selvsagt inspirere folk og lære dem å gå på ski og slikt, men så vil jeg være der for dem som vil gå videre. Det er derfor jeg kaller meg for Ekspedisjonsjenta.

Amy bruker SOME for å inspirere og motivere andre med minoritetsbakgrunn. Der forteller hun om seg selv og viser hva hun gjør, og lar det komme tydelig fram at hun ikke er noe annerledes enn andre med hennes bakgrunn.

– Jeg har jo vært der selv, så jeg sier egentlig bare 'se på meg, se hva jeg kan gjøre.

Det samme kan du!’ Og jeg gjør jo bare ting jeg liker, så for meg er det veldig lett å inspirere.

### En bedre Amy

I Amys liv finnes det ikke plass til alkohol. Men hun kjenner på presset. Det er der hele tiden, og hun havner ofte i diskusjoner hvor ”men det må jo være lov å kose seg” kommer opp. Da svarer hun helt enkelt at hun koser seg veldig godt.

– Folk tror at hvis du ikke drikker alkohol, har du det ikke like gøy som dem. Maser de, svarer jeg gjerne at jeg ikke har lyst eller at jeg skal trene dagen etter. Ta for eksempel Holmenkollstafetten: For mange blir det bare ei drikkehelg, hvis du skjønner. Selv har jeg alltid forsøkt å nå et høyere nivå. Har jeg kommet på tredjeplass i et ritt, vil jeg neste gang prøve å komme på andre eller første. Da må jeg fokusere på det, og alkohol hjelper meg ikke i det hele tatt på veien dit. Dessuten: Noen trenger alkohol for å snakke, men ikke jeg. Jeg tror jeg er spennende og interessant som jeg er!

Etter at hun begynte å bruke hijab, har maset avtatt. Men fortsatt er det noen som ikke forstår standpunktet hennes. På fest har hun derfor ofte med seg sin egen hjemmepressede juice, som hun nyter i små slurker slik at den varer ut kvelden. Slik slipper hun mange av kommentarene.

– Jeg var ikke så veldig troende før. Islam ”snakket” aldri helt til meg. Men i fjor ble jeg det. Når jeg tar på meg hijaben, gjør jeg det for min gud, ikke for noen andre. Da blir den som en påminnelse om de valgene jeg har tatt, noe som gjør hverdagen lettere for meg. Jeg klarer å motstå fristelser og møte gruppepress, blant annet når det gjelder alkohol.

Når fredagen – som er en veldig hellig dag for muslimer – kommer, og kolleger

vil ha meg med på ”lønningspils”, minner hijaben meg på de verdiene jeg vil ha. Hvem jeg ønsker å være. Den hjelper meg å være meg selv.

Født og oppvokst som hun er i bibelbeltet, har Amy alltid hatt flere kristne i omgangskretsen sin enn muslimer. Etter hvert kjente hun at det var viktig for henne å lære seg foreldrenes morsmål. Så ville hun bli bedre kjent med kulturen, og da koronaen slo ned i Norge i fjor bestemte hun seg for å bruke ramadanen fullt ut.

– Jeg så på det som en treningsleir hvor jeg skulle bli den beste utgaven av meg selv, bli ydmyk, en bedre muslim, komme nærmere min gud, og ikke minst hjelpe dem som ikke har det så bra som oss. Jeg brukte måneden til å søke kunnskap og gjøre de tingene som krevdes.

De lange dagene en ekspedisjon består av, er også en god arena for selvransakelse og selvutvikling. Da spinner tankene ikke bare rundt løsningsorientering og planlegging, men også rundt det å bli et bedre menneske.

### Smakelig måltid

Fasten ble en utfordring i treningshverdagen, men hun brukte den til sin fordel.

Hun lærte seg hvor mye kroppen egentlig tåler, at det ofte handler om tålmodighet, og nå faster hun med jevne mellomrom og kjenner at det gjør godt for både kropp og prestasjon.

Med et aktivitetsnivå som overstiger den jevne nordmanns, er likevel riktig ernæring avgjørende for både prestasjon og utvikling. Og Amy ser ingen grunn til at ernæringen skal være smakløs. Noen av rettene vi fikk presentert i ”Familiekokkene” blir nå utgangspunkt for Ekspedisjonsjentas nye prosjekt, kokeboka ”Pakistansk turmat”.

– Det blir en krysning mellom gourmetmiddag og ekspedisjonsmat. Jeg vil legge til rette for at folk kan ta med mat vi normalt spiser inne ut på tur. Og det skal bli ei bok som er praktisk å ta med.

Selv spiser ikke Amy bare for å bli mett, men også fordi det smaker godt. Og der har nordmenn veldig mye å lære, mener hun.

– Det handler om å piffe opp maten, og jeg ser jo hva folk har med seg på tur: Det er veldig kjedelig mat. Så jeg ser fram til å kunne berike befolkningen med smak!



Amatørkokkene familien Mir måtte etter fem fredager gi tapt for de andre lagene, som i stor grad besto av profesjonelle kokker. Foto: NRK/Rubicon, Ada Hjelmerud.

# Rus og maktesløshet

**H**va ligger bak avhengighet? Ekspertene svarer gjerne ulikt. Noen vil si ensomhet: at mennesker bruker rus som erstatning for tilknytning. Andre vil forklare det med personlighetstrekk: at visse personlighetsprofiler er mer utsatt, spesielt det å være nevrotisk og ha lav impuls kontroll. Noen vil betone fysisk avhengighet sterkere: at det er rusmiddelet i seg selv som er hovedforklaringen. I boken «The Heart of Addiction» fra 2002, argumenterer Lance Dodes for at det primært er en følelse av maktesløshet som ligger bak.

Tekst: Bo-Nicolai Gjerpen Hansen

## Maktesløshet er uutholdelig

Når et menneske føler seg fanget i en uønsket situasjon, vil det søke en utvei. Men noen ganger finnes det ingen utvei fra situasjonen, eller så finner man ikke utgangen. Det er her mange tyr til avhengighetsadferd. Hvis vi har lært oss at noe raskt kan få oss til å føle oss bra, er det lett å gå til dette. I stedet for å endre situasjonen, endrer vi følelsene våre. Rusmidler gjør dette direkte, men også andre typer adferd kan ha preg av avhengighet. Spilling, spesielt gambling, er kjent, men i teorien er det ingen grenser for hva man kan bli avhengig av. I tillegg til rus og spill, er skjerm og sosiale medier blitt stadig viktigere.

Psykologisk avhengighet av pornografi og shopping er også relativt vanlig. Alle disse tingene har det til felles at man – tilsynelatende – kan kontrollere dem selv. Man kan oppsøke dem, og de vil alltid være der og levere forventet effekt i form av en følelsesbelønning. Dette er et paradoks: Rus og andre gjenstander for avhengighet gir i starten en følelse av kontroll – man kan fikse følelsene sine når man vil. Og nettopp dette er det som gir grunnlag for avhengighet, og dermed nytt kontrolltap, og et nytt problem på toppen av det opprinnelige.

## Tilsynelatende maktesløshet

Men veldig ofte er vi ikke reelt maktesløse i den opprinnelige situasjonen vi forsøker å flykte fra. Men vi nekter oss, underbevisst, å se løsninger. Vi kan ha bevisste eller ubevisste forestillinger om ting vi må gjøre, og måter vi handler på, som gjør oss ufrie. For eksempel vil ofte ja-mennesker ende i en situasjon der de gir bort all sin tid, og har lite eller ingenting igjen til det de virkelig vil. Ja-menneskene kan ha en underbevisst forestilling om at det er farlig å si nei, at «nei» vil føre til avvisning, til en form for negativ reaksjon, eller psykisk smerte hos den andre.

Forfatter Dodes bruker mange eksempler. En av dem er plikttoppbyggende Ted som alltid gjør som andre forventer. Tiden Ted ville bruke til egne interesser, dukket aldri opp, fordi det alltid var en annen oppgave han måtte gjøre. Opprinnelige planer ble kullkastet i møte med andres krav. Alkohol ble en kompensasjon – spesielt tanken på å drikke. Vissheten om at han alltid kunne gå til flasken, i motsetning til tiden han ikke hadde kontroll på.

I virkeligheten handlet det om manglende evne til grensesetting overfor andre.

Ted kom seg ut av avhengigheten, og brukte impulsen til å drikke til å lære mer om seg selv. Når impulsen dukket opp, betydde det at han følte seg maktesløs og ikke tok grep om situasjonen han befant seg i.

## Konsekvenser

Selv om Dodes medgir at fysisk avhengighet kompliserer bildet, fremholder han at psykologisk avhengighet er kraftigere, og det virkelig kritiske er å behandle. Det er den psykologiske avhengigheten som gjør at folk kan få tilbakefall til rus etter år som rusfri – ikke den fysiske. Om vi kjøper Dodes argumenter, betyr det at visse verktøy blir enda viktigere i forebyggingsøyemed: Folk kan bli bedre på å kjenne seg selv og egne tankemønstre, og utdanningssystemet kan i større grad legge grunnlag for fleksibel tenkning, at vi ser at det finnes flere perspektiver på en situasjon, og at vi i virkeligheten ofte har mange handlingsalternativer.

Vi er ofte ikke så maktesløse som vi tror – men det er ikke alltid vi ser mulighetene. Kanskje kan vi også rett og slett bli bedre på å minne hverandre på dem?

# Hvordan finne mening med isolasjon

Tekst: Bo-Nicolai Gjerpen Hansen

---

**F**or noen har ensomhet også før koronapandemien og tilhørende tiltak vært en dominerende dimensjon i livet. Generelt er ensomhet økende i den vestlige verden. Ensomhetspandemien gjør folk mer utsatt både for psykiske lidelser og rusbrukslidelser. Hva kan vi gjøre mot ensomhetsbølgen, og hvordan skal vi takle isolasjon bedre, når vi først befinner oss i den?

---



## Hvorfor blir folk stadig mer ensomme?

Hva er det som gjør at folk stadig blir mer ensomme? Det er et komplisert spørsmål som fortjener mer oppmerksomhet enn jeg kan gi det her. Men her kommer noen biter i puslespillet.

Over tid har vi byttet ut folk med rom

– vi har stadig større hus med stadig færre mennesker inni. Plassen tas over av ting, og ikke minst – av skjermer. Såkalte sosiale medier, for eksempel, gir ikke samme psykologiske virkning som det å være sosial fysisk. Vi kan oppnå en liten følelse av lykke når mange trykker «like» på bildene vi legger ut, men dette

er samme effekt som når vi vinner et spill, eller når vi får en god karakter på en prøve. Det er ikke samhørighet – det er prestasjon. Dette er ikke synonymer. Men vi kjenner følelsen av dopamin – av belønningshormon. Dette kan faktisk inngi psykologisk avhengighet, og i motsetning til mennesker, er skjermen

alltid der – enten den viser oss naboens nye hytte på Facebook, en spennende serie på TV, eller siste pressekonferanse fra regjeringen. Mens mennesker i jeger-/sanker-samfunnet var nødt til å underholde seg selv og andre i fysisk nærhet, bytter vi jevnlig hverandre ut med masseprodusert underholdning. Dette gjør oss utilgjengelige for hverandre, noe som produserer en domo-effekt. Jeg ser at du velger skjermen, så da går jeg til min egen skjerm siden du ikke er tilgjengelig. Der kan jeg se hva naboen har lagt ut på sin Facebook-side.

### **Vi flytter fra hverandre**

I det moderne samfunn forventes det også at vi flytter oftere, at vi er klare til å flytte for nytt studium, ny jobb – eller bare for å søke lykken. Å stå hardnakket på å ville holde på nettverk fra oppveksten, er en luksus vi ikke unner hverandre. Dette skaper bruddprosesser, og aksepten for disse gjør igjen at menneskelige relasjoner blir trivialisert. Vi forventes, og forventer av andre, at studier og karriere vektas over vennskap, og kanskje til og med familie. Men uansett hva vi velger, må vi ta et valg. Denne typen valg måtte få ta i tidligere tider. Man måtte ikke forsake nettverk for arbeid og flytting – det kom hånd i hånd. Man ble der man vokste opp, og der fikk man også jobb. Den moderne utviklingen forstås gjerne som frihet, men er det det? Hvis dette er frihet, så kommer det i alle fall til en pris. Prisen er nedvurdering av relasjoner – av hverandre.

### **Ensomhet gjør oss mistroiske**

Ensomhet som først er etablert, leder igjen gjerne til mer ensomhet. Ensomhet gjør oss mer engstelige, mer sårbare for negative følelser, og ikke minst mer mistroiske, som igjen gjør at vi dytter andre vekk. Vi mister gjerne troen på at andre mennesker vil oss vel, og da vil vi ha vanskeligere med selv å være ærlige og åpne. Dette gjør at vi skjuler våre svakheter, og ironisk nok er det det å være åpen om svakheter som binder tette bånd mellom mennesker. Det å vise seg som den en er, er vilkåret for ekte tilknytning. Dette blir

vanskeligere og vanskeligere når man allerede har falt utenfor, og når man observerer idealer man ikke kan leve opp til – på skjerm. Falske jeg kan ikke knytte bånd. Kun ekte, hele mennesker med både svakheter og styrker kan det.

### **Ensomhet øker risikoen for rus**

Denne utviklingen er uten tvil veldig farlig. Unge i Vesten rapporterer stadig færre nære venner, og konsekvensene blir fort rus og psykiske lidelser. Dette er det en viktig årsak til: Tilknytning og tilhørighet er viktigste bolverk mot rus, men også det å føle på mening i livet. Mening i livet oppstår når vi har en følelse av sammenheng i eget liv, tilknytning, visjon og ikke minst føler at våre handlinger har konsekvenser. En handling gjort i vakuum fremstår meningsløs.

Når vi er helt alene er det vanskelig å føle at våre handlinger har konsekvenser og betyr noe. Men det finnes (potensielt uheldige) unntak: Dataspill er en måte å få konsekvensfølelse på, til tross for isolasjon. Gjør du de rette tingene, kommer du videre i spillet. Gjør du feil, taper du. Men også risikoen for rus øker i ensomhet: Rusmidler får gjerne virkeligheten til å fremstå meningsfull når den i virkeligheten ikke er det. For eksempel har alkohol en slik virkning, og det samme har også en lang rekke illegale rusmidler. I tillegg til at ensomhet er vondt i seg selv og at det gjerne sies å være farligere enn røyking, er det altså en sentral risikofaktor for psykisk lidelse og rusproblematikk.

Ensomhetstrenden må snu.

### **Men hva kan vi gjøre når vi først er ensomme eller isolerte?**

For å komme ut av ensomhet sammen med andre mennesker er det veldig viktig at vi klarer å bryte gjennom vår egen fasade og ikke kun dyrke det vellykkede. For ensomhet kan også finnes i sosiale situasjoner, spesielt de overfladiske. Men hva om det faktisk ikke er noen der, og vi er ensomme helt alene?

Si at vi har havnet i koronaisolat, for eksempel, eller er nødt til å isolere oss fullstendig på grunn av at vi er i risikogruppe for alvorlig forløp med covid-19-sykdom, eller at alle vi kjenner er det, så vi ikke kan besøke dem. Da gjelder det å gjøre det beste ut av situasjonen.

### **Noe større enn oss selv**

Da gjelder det å holde helsa oppe på annet vis, holde oss fysisk aktive, sørge for at vi tar vare på oss selv, og viser oss selv omsorg gjennom å gjøre hyggelige ting. Vi kan også føle tilknytning til noe større enn oss selv. Det kan være Gud, det kan være naturen, eller planeten vi bor på. Kanskje kan vi hjelpe planeten gjennom å plukke søppel i fjæra eller gi penger til en miljøorganisasjon?

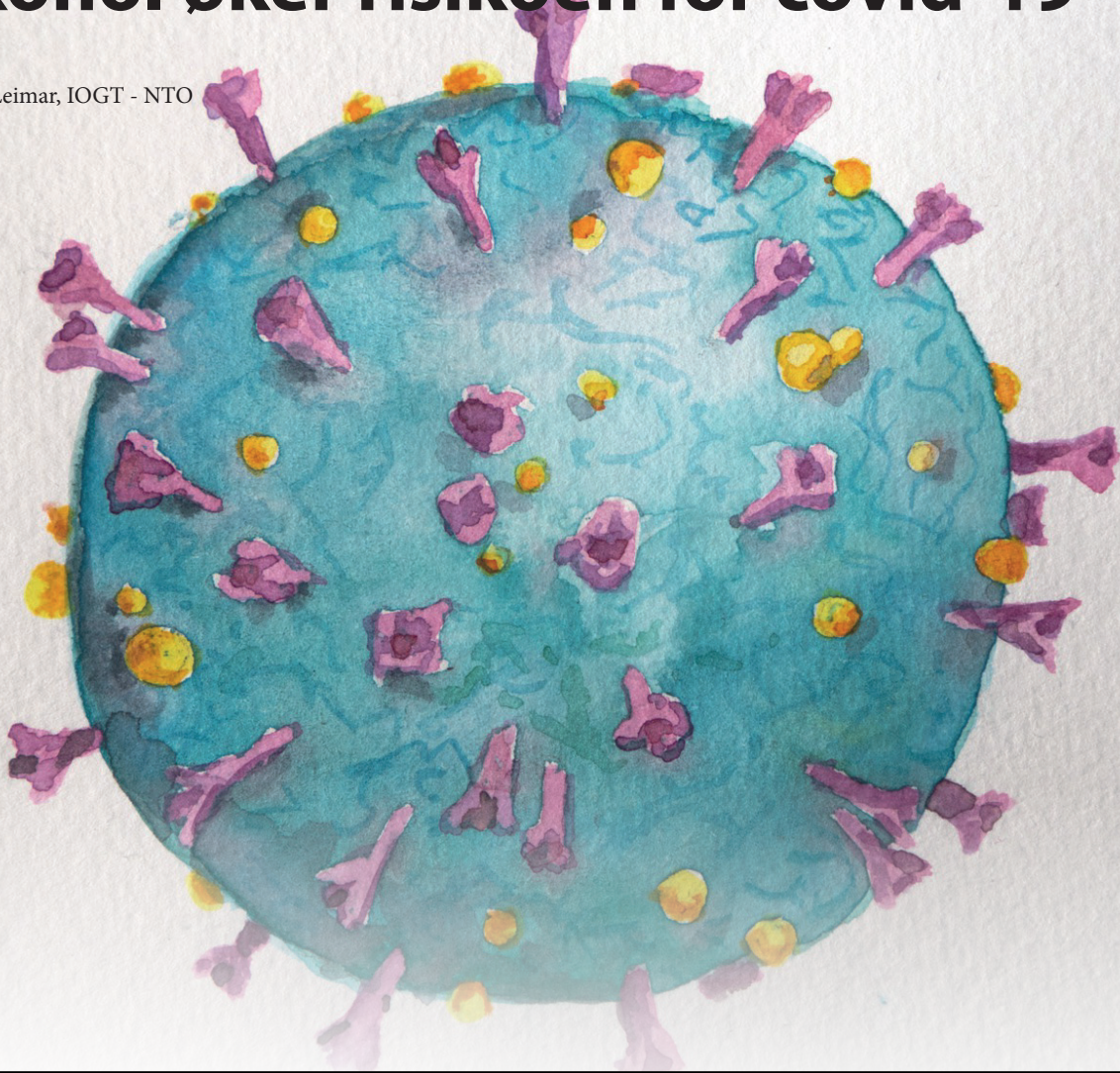
I sin bok «The Psychology of Meaning in Life» påpeker religionspsykolog Tatjana Schnell at den viktigste kilden til mening for mennesker flest, er det å gi noe tilbake til verden, å bidra til å gjøre verden til et bedre sted. En del arbeid for verden kan vi også gjøre alene. Bittert kanskje, at ingen ser det, men noen handlinger kan få direkte effekt, som å mate fuglene for eksempel. Å ha ansvar for planter kan også gi en effekt. Hvis vi vanner riktig, vokser planten og trives. Hvis vi gjør det helt feil, visner den. Et slags fellesskap kan også finnes i naturen, hvor vi er omgitt av vekster, fugler og dyr – av liv og bevissthet.

Kanskje kan vi selv tenke oss til ting vi kan gjøre der våre handlinger kan få effekt, kan få konsekvenser, helst positive. Dette vil gi oss en følelse av mening selv om vi er alene. Tenk over det: Hvilke meningsfulle handlinger kan du gjøre akkurat nå?

En annen kilde til mening er å lære. Kanskje kan tiden alene bli en kilde til vekst? Kanskje vi kan forberede oss til tiden etterpå gjennom å forbedre oss selv? Gjennom å tenke på hva godt vi kan gjøre for verden senere – kanskje på hvordan vi kan bringe menneskene tilbake til hverandre.

# Alkohol øker risikoen for covid-19

Tekst: Per Leimar, IOGT - NTO



**K**oronapandemien har hatt stor innvirkning på samfunn i hele verden. Det er blitt veldig tydelig hvor viktig det er for samfunnet å handle for å beskytte menneskers helse. Det faktum at alkohol spiller en viktig rolle i spredningen av viruset mellom mennesker og i samfunn, er i mange tilfeller ikke blitt lagt merke til.

En ny rapport skrevet av ledende alkoholforskere, har samlet forskning om alkoholens betydning for spredning av koronaviruset. Rapporten er, i likhet med tidligere rapporter i samme serie, et initiativ fra nordiske frivillige organisasjoner og akademiske organisasjoner.

Forskning viser at alkohol gjør det lettere for koronavirus å komme inn i cellene og også svekker kroppens immunsystem på flere måter. Alkohol er også en medvirkende årsak til mange av sykdommene som har vist seg å øke risikoen for å bli alvorlig syk med covid-19, for eksempel

høyt blodtrykk, hjerte- og karsykdommer eller leversykdom. I tillegg fører alkohol til en større smittespredning på grunn av at den reduserer sosiale hemninger og svekker dømmekraften. Situasjoner der alkohol konsumeres, på restauranter eller private fester, har spilt en viktig





rolle i spredningen av smitte i, og til og med mellom, land.

Alkohol påfører allerede helsevesenet en stor belastning gjennom sykdommene og ulykkene som forbruket forårsaker. Det faktum at det også øker antall tilfeller av covid-19, legger en dobbel belastning på helsevesenet i tider når det er behov for helsetjenester mer enn noen gang.

Forfatterne understreker at helsemyndighetene bør informere om alkoholens risiko for smittespredning og infeksjon og anbefale personer i risikogruppen å redusere eller unngå alkoholkonsum.

Rapporten viser også at det under pandemier som denne er spesielt viktig å innføre sterke alkoholpolitiske tiltak.

Tiltak som å øke alkoholavgifter, begrense tilgjengeligheten ved å begrense salg av take-away og hjemlevering, begrense åpningstider og antall skjenkebevillinger. Slike tiltak vil begrense smittespredningen, redusere belastningen på helsevesenet og øke offentlige inntekter.

Rapporten beskriver også regjeringenes og alkoholindustriens handlingsmønster under pandemien. I løpet av pandemien har lobbyistene i alkoholindustrien jobbet energisk over hele verden for å forme debatten om alkoholens rolle i samfunnet og for å svekke alkoholpolitiske tiltak. Der bransjen har fått gjennomslag for svekkede tiltak, er det en risiko for at det blir vanskelig å gjenopprette regelendringene som egentlig skulle være midlertidige. De negative

effektene på folkehelsen risikerer derfor å bestå selv når pandemien er over. Forfatterne anbefaler at regjeringer og folkevalgte aktivt søker synspunkter fra andre sektorer enn den kommersielle alkoholhandelen om forslag til endringer i alkoholpolitiske tiltak. Rapporten viser også at beslutningstaking bør være transparent og at offentlige aktørers kontakt med økonomiske interesser bør være offentlig tilgjengelig for fullt gjennomsyn.

Forskningsgruppen skriver i rapportens konklusjon: "Koronapandemien har påvirket alkoholforbruket, og alkoholforbruket har spilt en viktig rolle i spredningen og omfanget av pandemien. Alkohol og koronapandemien er en dødelig kombinasjon."

## "Alkohol og koronapandemien"

Rapporten er skrevet av Harold Holder, Tanya Chikritzhs, Frida Dangardt, Sven Andréasson, Timothy Naimi, Tim Stockwell og Adam Sherk. Den inngår i rapportserien "Alkoholen og samhället" og er utgitt av Centrum för forskning och utbildning kring riskbruk, missbruk och beroende (CERA) vid Göteborgs universitet, IOGT-NTO Sverige, Svensk förening för allmänmedicin, Svensk sjuksköterskeförening, Stiftelsen Ansvar för Framtiden, Actis – Rusfeltets samarbeidsorgan, Alkohol & Samfund, Hela människan, MA – Rusfri Trafikk, MHF Motorförarnas Helykterhetsförbund, Sveriges Blåbandsförbund, Sveriges Frikyrkosamråd, Svensk förening för Beroendemedicin, Movendi og Swedish Institute for Global Health Transformation (SIGHT). Rapporten er blitt produsert med støtte fra Stiftelsen Ansvar för Framtiden.

Alle rapportene i serien er tilgjengelige på engelsk og svensk og kan lastes ned fra <https://www.iogt.se/vad-vi-gor/forskning-och-samverkan/forskningsrapporter/>



# Partienes alkoholpolitikk

Tekst: Marit Barene


## Rusreformen

### Dagens ordning:

Reformen "Fra straff til helse" skal flytte samfunnets reaksjon på bruk og besittelse av illegale rusmidler til eget bruk, fra justis- til helsesektoren. Et nedsatt rusreformutvalget avga sin utredning til Helse- og omsorgsdepartementet og Justis- og beredskapsdepartementet ved årsslutt 2019. 19.februar i år la regjeringen fra sitt forslag om rusreform. Dette følger i stor grad forslaget fra det rusreformutvalget, men med noen innstramminger. Men hva mener partiene om rusreformen?



Slår fast at narkotika ikke skal legaliseres. Ansvaret skal flyttes fra justis- til helsesektoren. Vil at personer som tas for bruk og besittelse av narkotika til eget bruk møtes med hjelp, behandling og oppfølging istedenfor straff. Partiprogrammet vedtas på landsmøtet 13-16. Mai.

 Ønsker å gi hjelp til personer med tunge rusutfordringer. Påpeker samtidig viktigheten av å sette inn gode forebyggingstiltak blant unge. Ønsker å lovfeste retten til ettervern. Trekker også frem viktigheten av å gi frivillige organisasjoner som jobber på rusområdet stabile rammevilkår. Partiprogrammet vedtas på landsmøtet 29.april – 2.mai.



Ønsker en ytterligere liberalisering av rusmidler. Ønsker avkriminalisering for besittelse av mindre mengder narkotika til eget forbruk. Vil redusere skadevirkningene gjennom streng regulering og helsehjelp, og vil derfor vurdere streng og kontrollert omsetning av cannabis, for eksempel gjennom apotek. (Dissens). Partiprogrammet vedtas på landsmøtet 9.-11.april.



Personer med rusproblemer skal møtes med god helsehjelp, ikke straff. Narkotika skal fortsatt være forbudt, og politiet skal fortsatt avdekke og beslaglegge illegale rusmidler som før. Vil øke ressursene til politiets innsats mot narkotikasalg og -kriminalitet. Vil gi kommunene økonomi og ressurser slik at de kan tilby helse- og sosialfaglige oppfølgingssamtaler, kartlegge rusbruk og samhandle med spesialisthelsetjenesten om videre helsehjelp og behandlingstilbud. Partiprogrammet vedtas på landsmøtet 15.-17.april.



Ønsker å videreføre straff for besittelse, bruk og omsetning av narkotika, men vil samtidig vurdere andre reaksjonsformer overfor personer som har vært narkotikaavhengige over tid. Her er det en dissens bestående av et mindretall som ikke ønsker straff for besittelse, bruk og omsetning.



Ønsker å avkriminalisere rusbruk og besittelse av brukerdoser. Ønsker å tilby straff fremfor hjelp. Vil styrke ettervern, og har foreslått en rekke skadereduksjonstiltak som tilgang til brukerrom, lavterskel substitusjonsbehandling, utdeling av brukerstyr og testing av rusmidler. Partiprogrammet vedtas på landsmøtet 23.-25.april.



Et stort flertall av programkomiteen (-1) ønsker å opprettholde forbudet mot bruk, besittelse og kjøp av narkotika i norsk lovgivning og straffebestemmelse. Partiet ønsker sanksjoner for dem over myndighetsalder, og helsehjelp til rusavhengige. Et mindretall av programkomiteen ønsker at bruk, besittelse og kjøp av narkotika fortsatt skal være ulovlig, men at det skal tas ut av straffeloven og flyttes over til helse i retning av det som er foreslått av rusreformutvalget. Dissensen har imidlertid et krav om at de som ikke møter opp til rådgivningstjenesten skal følges opp, og særlig ungdom. Partiprogrammet vedtas på landsmøtet 4.-6.juni.



Rødt foreslår å avkriminalisere bruk og besittelse av illegale rusmidler til eget bruk, men her ligger det inne en dissens om å stryke punktet. Partiprogrammet vedtas på landsmøtet 4.-7.mars.



Går inn for å støtte Rusreformutvalgets anbefalinger om å fjerne straff for bruk og besittelse av brukerdoser av illegale rusmidler, samt utrede hvorvidt ulike modeller for strengt regulert omsetning av lettere rusmidler kan bidra til å redusere skadevirkningene av rusbruk for enkeltindivider og samfunnet. Partiprogrammet vedtas på landsmøtet 26.-28.mars.

Hva mener de største politiske partiene om de viktigste alkoholpolitiske sakene? Utarbeidelsen av partiprogram i de politiske partiene er godt i gang, og flere av programkomiteene har lagt fram både første- og andreutkast av nye program for stortingsperioden fram til 2025.

## Salgstider og skjenketider

### Dagens ordning:

**Salgstiden** på alkohol fastsettes av kommunene innenfor lovens maksimaltider. Lovens maksimaltid sier at alkoholholdig drikk i gruppe 1 ikke kan selges eller utleveres etter kl. 20.00 på hverdager og etter kl. 18.00 på dager før søndager og helligdager.

**Skjenketiden** fastsettes av kommunene innenfor lovens maksimaltid som er senest kl. 03.00.

Alkoholholdig drikk gruppe 1: Drikk som inneholder over 2,5 og høyst 4,7 volumprosent alkohol  
Alkoholholdig drikk gruppe 2: Drikk som inneholder over 4,7 og mindre enn 22 volumprosent alkohol.  
Alkoholholdig drikk gruppe 3: Drikk som inneholder fra og med 22 til og med 60 volumprosent alkohol.



Vil tillate alkoholsalg i butikk frem til klokken 23 på hverdager og lørdager. De vil bevare et offentlig vinmonopol, men tillate Vinmonopolet å holde åpent til klokken 20 på hverdager og lørdager. Vil oppheve statlige begrensninger på skjenketid, og la dette være opp til kommunene selv å bestemme. Vil fjerne forbudet mot å drikke alkohol på offentlig sted, vil tillate alkoholserving ved internasjonale mesterskap og ved kamper i regi av eliteklubber.



Vil liberalisere alkoholloven. Vil fjerne regulering av åpnings-, salgs- og skjenketider. Vil tillate markedsføring av alkohol, gårdssalg av alkohol uavhengig av alkoholstyrke og vil ha lave alkoholavgifter.



Vil føre en avgifts- og skjenkepolitikk som vektlegger forebygging av alkoholskader og legge til rette for styrket kontroll med de som selger alkohol. Alkoholavgiften må differensieres mellom butikkutsalg og skjenkesteder for å flytte alkoholkonsum inn i kontrollerte omgivelser.



Vil gi kommunene frihet til å bestemme egne skjenke- og salgstider.



Vil skjerpe reaksjoner på skjenking til mindreårige og til overstadig berusede personer.



Ønsker å føre en restriktiv, solidarisk og trygghetsskapende alkoholpolitikk. Vil innskrenke nasjonale retningslinjer for skjenking til 02.00. Vil styrke skjenkekontrollen. Vil opprettholde reklameforbudet.



Vil føre en restriktiv alkoholpolitikk, og ønsker ikke å liberalisere de nasjonale rammene for hvor lenge man kan selge alkohol.



Vil gå mot ytterligere utvidelser av skjenketider.

# Dagens taxfree-ordning og Vinmonopol-ordning

## Dagens ordning:

Man kan kjøpe med seg en avgiftsfri kvote med alkohol og tobakk når man har vært i utlandet. Størrelsen på kvoten for alkohol, er avhengig av om man har med tobakk, ettersom tobakskvoten kan byttes med alkohol. Alkoholkvoten kan derimot ikke byttes i tobakk. Det siste "normalåret" 2019 omsatte Travel Retail Norway (TRN) på norske flyplasser for 5,5 milliarder kroner.

Vinmonopolet er et heleid statlig aksjeselskap underlagt Helse- og omsorgsdepartementet, og har nasjonalt monopol på butikksalg av vin, brennevin og sterkøl, dvs. drikkevarer med høyere alkoholinnhold enn 4,7 volumprosent.



Vil bevare et offentlig monopol for alkohol, og vil tillate Vinmonopolet å holde åpent til klokken 20 på hverdager og lørdager. Vil tillate salg av alkohol til åtte prosent i dagligvarebutikker. (Her ligger det dissens fra et mindretall som ønsker å stryke punktet.)

Vil utvide muligheten lokale produsenter av alkoholholdige drikkevarer har til å selge varene sine til besøkende.



Ønsker å bevare Vinmonopolet, avskaffe taxfree og redusere alkohol- og tobakskvoten.



Vil opprettholde Vinmonopolets samfunnsrolle og sørge for at det er tilstrekkelig antall utsalgssteder for at denne funksjonen ivaretas. Vil innføre krav til innholdsmerking av alkoholholdige drikkevarer.



Vil fjerne dagens taxfree-ordning, og vil tillate salg av sterkøl og vin i butikk. (Et mindretall i programkomitéen ønsker å stryke «vin» slik at det bare blir foreslått å selge sterkøl i butikk.)



Vil fortsatt ha salgsmonopol for brennevin, vin og sterkøl og at Vinmonopolet skal overta alkoholsalget på flyplasser.



Vil avvikle taxfree-ordningen. Vil opprettholde Vinmonopolet. Vil holde avgiftene på et nivå som begrenser bruk.



Ønsker å sikre Vinmonopolet. Vil (av hovedsakelig miljøhensyn) at taxfree-ordningen på flyplasser skal avvikles.



Vil opprettholde Vinmonopolets samfunnsrolle og vil vurdere å la Vinmonopolet overta driften av taxfree-ordningen. Vil innholdsmerke alkoholholdig drikke.



Vil oppheve vinmonopolordningen.



# Alkoholpolitikk i et folkehelseperspektiv

**D**NT – Edru Livsstil har fått støtte fra Helsedirektoratet til å starte opp vårt politiske prosjekt etter flere år uten aktivitet. Her er noen av tiltakene som vi skal gjennomføre.



## Kontakt med lokalpolitikere

Gjennom prosjektet vil vi drive aktiv lobbyvirksomhet og vil kontakte politiske partier i flere kommuner for å drøfte innhold i lokal ruspolitikk. Daniel Nilsen er prosjektkoordinator og vil ta hovedansvaret for denne delen av prosjektet.

## Høringer og høringsvar

DNT – Edru Livsstil skal bidra med påvirkning gjennom høringsvar og kronikker. Dette er noe generalsekretær Marit Barene kommer til å ha ansvar for.

## Nettverkssamlinger i august

I august vil vi invitere til to regionale konferanser. 2021 er valgår og vi vil sette søkelyset på ruspolitikk gjennom debatter og foredrag. Vi har tenkt å arrangere et seminar i Kristiansand og et i Bergen i august. På disse konferansene vil vi fokusere på betydningen av at kommunene driver et effektivt forebyggende arbeid mot bruk av alkohol og cannabis. Til konferansene vil vi samle deltagere fra politiske partier, frivillige organisasjoner, fagfolk fra kommuner og institusjoner, samt helsepersonell. Medlemmer er også velkomne. Målet med konferansene er å bygge opinion og støtte for en solidarisk ruspolitikk.

## Skoleringsarrangement for medlemmer

Vi ønsker at medlemmene i DNT – Edru Livsstil skal få god skoling i alkoholpolitikk og mediearbeid. Vi legger derfor opp til to mindre skoleringsarrangement i Kristiansand og Bergen i juni. Et vanlig år ville vi hatt dette som ett samlet arrangement, men på grunn av covid-19 ser vi det som mer realistisk og ansvarlig å dele arrangementet i to mindre samlinger.

På arrangementene skal deltakerne få læring i lobbyarbeid, innføring i skriving av kronikker, samt kjennskap til og kunnskap om forskning og lokal alkoholpolitikk. Vi vil gi våre politisk interesserte medlemmer opplæring til å bli lokale talspersoner i ruspolitiske spørsmål. Gjennom seminarene skal deltakerne lære hvordan de kan komme i dialog med lokale politikere og hvordan de kan fronte ruspolitiske budskap i lokale medier. Dersom dette er noe for deg, kan du sende en e-post til: [daniel@edru.no](mailto:daniel@edru.no) så snart som mulig.

## Studiestart

DNT – Edru Livsstil vil bistå ulike kommuner i utvikling av alkoholfrie alternativer for studenter. Vi ønsker å se spesielt på studiestart og fadderarbeidet, og vil samarbeide tett med vårt studentprosjekt "Sammen."

## Politisk kurs i Kristiansand og Bergen

Edru Livsstil inviterer til politisk skoleringskurs lørdag 12. juni i Kristiansand og lørdag 26. juni i Bergen. Det blir satt søkelys på lobbyarbeid, innføring i skriving av kronikker, samt kjennskap til og kunnskap om forskning og lokal alkoholpolitikk.

Edru Livsstil sine medlemmer skal få god skoling i alkoholpolitikk og mediearbeid. Derfor ønsker vi å tilby dette kurset gratis til våre medlemmer. Send e-post til [daniel@edru.no](mailto:daniel@edru.no) for å melde deg på. Det er begrenset med plasser (førstemann til mølla).



# Eldre, alkohol og ensomhet

**V**i er fortsatt berørt av pandemien, og det er stengt for foredrag med fysisk tilstedeværelse. Vi får håpe og tro at når vaksinasjonen av seniorenne er gjennomført, vil dette bety en åpning for de gode møter med tilstedeværelse i lokaler hvor vi kan «se» hverandre og dele kunnskap og erfaringer. Det er mange som formidler at de savner de fysiske møtene. Den menneskelige kontakten er fortsatt like viktig, også ved kunnskapsdeling. Selv om gode digitale verktøy gir oss mange muligheter, så vil det aldri helt og fullt kunne erstatte de menneskelige møter, nærheten vi får til hverandre i våre møter, ansikt til ansikt.

Helga Bogno, prosjektleder «Eldre, alkohol og ensomhet»

Men eldreprosjektet går sin gang, i digital form, med undervisning ved høyskoler, veiledning av studenter, foredrag ved seniorseminarer, samarbeid om seminarer på vår og høst med gode samarbeidspartnere. Nye brosjyrer utarbeides i disse dager, både for pårørende og helsepersonell. Ny brosjyre for seniorenne er allerede gjennomført, og den vil bli oversatt til flere språk. En kort video-snutt om eldreprosjektet er produsert og publisert. Denne gir en kort informasjon om grunnlaget for prosjektet, mål, metode samt kontaktinformasjon.

Det ble publisert en kort artikkel i et vedlegg til Dagbladet samt BT

(Bergens Tidende) ved årsskiftet. Tema var «Eldre og psykisk helse». Det viste seg å gi god respons da denne ble publisert i papirform, på nett og på Facebook. Mange «likes», delinger og kommentarer, og vi var tett på 600 lesere som hadde vært innom annonsen. Rapport ble sendt oss fra Mediaplanet.

I løpet av inneværende år har prosjektleder også deltatt ved ulike webinarer som har betydning for vårt prosjekt, dette for å øke den faglige kompetansen innen fagfeltet. Mye ny kunnskap ligger tilgjengelig, og denne må vi tilegne oss.

I februar starter prosjektleder på nytt

opp med undervisning for studentene ved Høgskolen i Bergen. Det vil bli flere dager med undervisning ved HVL og VID i løpet av våren og høsten.

Også i år er prosjektleder invitert som foredragsholder ved seniorsamlingen i Kristiansand kommune. Dette blir en heldagssamling med flere foredragsholdere, og for første gang på Teams. Håpet fra arrangøren er at minst 250 seniorer skal melde sin interesse til dette digitale arrangementet. Som skal gjennomføres den 5. mars.

Verdt å få med seg er vårt samarbeid med Ahus, Akershus Universitetssykehus. DNT – Edru Livsstil, Actis Oslo og omegn og

Ahus har inngått et samarbeid om et dagsseminar om «Aldring og helse – hvorfor bry seg?» Seminaret vil gjennomføres på Ahus, store auditorium, den 23. april, og det tilrettelegges både for fysisk tilstedeværelse og digital overføring. Håpet er at det også blir deltakelse fra våre medlemmer i DNT – Edru Livsstil. Program vil bli sendt ut til interesserte medlemmer. Ahus og DNT – Edru Livsstil vil fortsette samarbeidet og flere seminarer er under planlegging for våren og høsten.

Ahus tar på seg alle økonomiske kostnader ved de ulike arrangementene.

Prosjektleder er også foredragsholder i prosjektet «Gylne Øyeblikk» i regi av Actis Oslo og omegn. Flere arrangement er planlagt i Oslo i april. Prosjektleder er også ett av medlemmene i styringsgruppen.

Programmet for eldreprosjektet i forbindelse med Arendalsuka er også på plass.

Det er meget dyktige foredragsholdere som er forespurt og som har takket ja. Vårt arrangement vil finne sted torsdag 19. august.

Prosjektleder har også sendt ut forespørsel til flere mulige samarbeidspartnere, på dette vis vil vi som organisasjon også bli mer synlig.

Så vi skal nok få gjort en hel del i eldreprosjektet også dette året, og vi er allerede på god veg!

## Hvordan snakke med eldre om alkoholbruk

**K**orus Oslo har publisert en håndbok med kunnskap om hvorfor det er viktig å snakke om alkohol og medikamentbruk med eldre – og ikke minst hvordan.



Korus Oslo er et av syv kompetansesentre innen rusfeltet i Norge. Deres samfunnsoppdrag er å sikre ivaretagelse, oppbygging og formidling av rusfaglig kompetanse, og gjennom dette bidra til statlige satsinger på rusfeltet.

I 2019 tok Korus Oslo initiativ til å starte opp et nytt prosjekt i samarbeid med hjemmetjenesten i Bydel Sagene, der målet var kompetanseheving av ansatte i bydelens hjemmetjeneste knyttet til eldre, alkohol og legemidler.

Ved avslutning av prosjektet er det utarbeidet en meget god håndbok som kan benyttes i arbeidet med eldre og rusmidler.

Håndboken ligger som et digitalt dokument på Korus Oslo sin nettside, og kan fritt benyttes. Denne gir en meget god innsikt innen fagfeltet, og gode råd for hvordan vi kan samtale med seniorerne om det som for svært mange oppleves som et krevende tema. Denne håndboken kan med fordel benyttes både av helsepersonell og andre som har interesse for tematikken.

Prosjektleder i vårt prosjekt «Eldre, alkohol og ensomhet» deltok ved et webinar i regi av Korus Oslo den 21. januar i år, der håndboken ble presentert. Håndboken anbefales.

# Aldring og helse, hvorfor bry seg?

Vi ønsker å tenke psykisk helse i et forebyggende perspektiv. Med tanke på at Norge har vært gjennom flere perioder med nedstengning etter 12 mars 2020 grunnet Covid-19, hvilke konsekvenser har dette fått for den eldre generasjonen i henhold til isolasjon, ensomhet, fysisk og psykisk helse, bruk av alkohol og medikamenter. Tiltak?



**Edru Livsstil**

**actis**



**AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS**

**OSLO OG OMEGN**

- Eldres fysiske og psykiske helse
- Eldre med rusproblematikk (alkohol og legemidler)
- Pårørenderollen
- Migrasjonshelse.
- Tenke flerkulturelt.

**Dato: 23. april**

**Tid: 08:30 - 16:00**

**Sted: Akershus Universitetssykehus,  
HF, Auditoriet Frontbygg,  
ved hovedinngangen**

**Påmeldingsfrist: 14. april 2021**

**Påmelding til: <https://www.kompetansebroen.no/kurs/aldring-og-helse-hvorfor-bry-seg/>**

**Deltagerkategorier**

**Fysisk deltagelse: Gratis**

**Digital deltagelse: Gratis**



# Drikk mindre, opplev mer

**M**ed mottoet og hashtaggen #drikkmindreopplevmer skal vårt nye studentprosjekt «Sammen» de neste tre årene rette søkelyset mot studenter og alkoholpress, ensomhet og inkludering.

Tekst: Siri Rivera

Foto: Faksimile fra Lykkepromilles nettside

Hver høst får overdreven alkoholbruk blant studenter under fadderukene negative presseoppslag. Her har fadderne et stort ansvar. I samarbeid med Lykkepromille og Juvente ønsker vi å gjøre noe med dette. Derfor vil vi det første prosjektåret fokusere på faddere, og spesielt på faddere som ønsker å fronte en rusfri livsstil under fadderukene.

Prosjektet «Sammen» har fått tilskudd fra Stiftelsen Ansvar För Framtiden (SAFF), og gjennom tre år skal vi arbeide for å skape større aksept blant studenter for det å ikke drikke alkohol. Flere alkoholfrie aktiviteter og bedre alkoholfrie alternativer er derfor viktige mål, og prosjektet skal bidra til holdningsendring og mer kunnskap blant studentene om alkohol og drikkepress.

## Viktige samarbeidspartnere

Samarbeidet med Lykkepromille er i startgropen. I år skal Lykkepromille og «Sammen» bidra med foredrag på hverandres fadderkonferanser. Vikarierende prosjektleder i «Sammen», Siri Rivera, og prosjektmedarbeider Bo-Nicolai Gjerpen Hansen, skal også delta aktivt i Lykkepromilles Rusnettverk – et nettverk bestående av studentpolitikere, rådgivere, politi, folkehelsekoordinatorer m.fl. som alle jobber med problemstillinger knyttet til studenter og/eller rus.

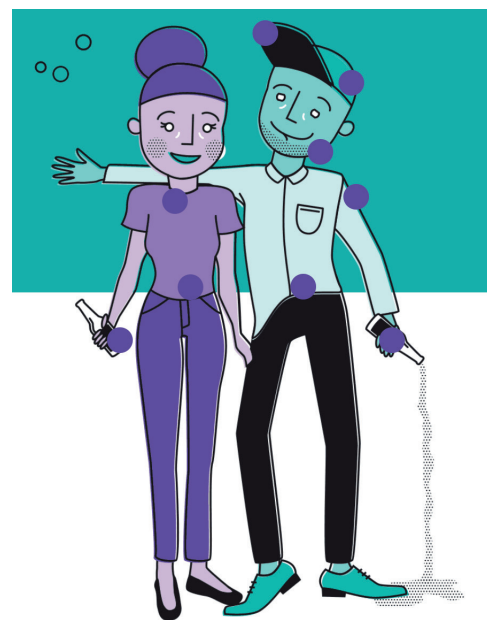
Juvente er også en viktig samarbeidspartner. Kristine Flatnes, som til vanlig jobber som prosjektleder i Juvente, skal blant annet bidra med foredrag på vår

dagskonferanse i mai. Også presseslipp er noe som står på samarbeidsmenyen med både Juvente og Lykkepromille. Styringsgruppen i prosjektet består av Kristine Flatnes og lærerskolestudent Helena Hitland i tillegg til de to prosjektansatte.

## Spennende dagskonferanse i Trondheim

Tirsdag 4. mai byr prosjektet på dagskonferanse på selveste Rockheim i Trondheim. Prosjektledelsen lover dyktige foredragsholdere med spennende foredrag som belyser temaet alkohol og studenter gjennom både faglig vinkling og personlige historier. Tross covid-19 satser prosjektet på å nå ut til faddere i Trondheim med fysisk konferanse. I tillegg vil alle foredrag bli filmet og lagt ut på YouTube i etterkant.

Samtidig som alkohol for mange er en vanlig del av studenthverdagen, sier over halvparten av studentene at de synes det drikkes for mye i studentmiljøet. 44 prosent av studentene utviser i tillegg et risikofylt eller skadelig alkoholmønster. Mange studenter sier at de ønsker flere alkoholfrie sosiale tilbud, og noen har latt være å delta på arrangementer der det er alkohol tilstede (SHoT). Dette er ikke ideelt for god helse og inkludering. Studentfrivilligheten skal ha rom for alle, uansett om man drikker eller ikke. Derfor er det viktig at det også er arrangementer og aktiviteter som ikke sentrerer seg rundt alkohol.



Under fadderukene i august vil derfor ansatte i DNT – Edru Livsstil, i tillegg til frivillige og styringsgruppe-medlemmer, stille på stands på campuser rundt om i hele landet med nytt grafisk materiell og flere alkoholfrie aktiviteter.

Filmproduksjon står også på agendaen. Dette vil skje i samarbeid med eksterne aktører, og filmene vil bli vist på Reklamefrie dager på TV2 i tillegg til på campuser landet over under årets fadderuker.

Lykkepromille er et studentarbeid som hver vår samler flere tusen faddere for å forberede dem til høstens fadderuker, og som jobber aktivt studieåret igjennom for å motivere studenter og studentforeninger til lavere alkoholforbruk og flere alkoholfrie aktiviteter.



## Sosial uteaktivitet i Molde

I Molde har vi to lokallag, og i februar hadde både Edru Livsstil Røbekk og Molde sosiale samlinger ute i friluftsområdet Katthola. Det var godt oppmøte på begge arrangementene tross det kalde været, og folk koste seg med bålpyring, grilling av pølser, og med kaffe og kake. Vi håper på å få til flere sosiale samlinger ute i den nærmeste tiden.

## Gratulerer!



Det kom mange kryssordløsninger fra forrige blad. Det var kjekt!  
Sølvi Arner fra Ottestad og Gunvor Berge fra Bergen har vunnet hver sitt skrapelodd og Edru Livsstilnål.

Løsningen på kryssordet i medlemsblad nr 4/2020 var "Pillemisbruk er et samfunnsproblem"

## 135-årsjubileum i Kongsberg

16. februar avholdt Kongsberg Avholdslag sitt årsmøte. Etterpå var vi samlet for å markere lagets 135-årsdag.

Astrid E Gran, Arne Gran og Wenche Myhra, fikk 40-årsmerke med diplom.

Leder Anne Helene Thorrud ga Astrid E Gran og Arne Gran hvert sitt merke. Nestleder Roar Meaas overrakte diplomene.

Marsipankake hører også med. Anne Helene Thorrud fortalte litt av Kongsberg Avholdslags historie.

Laget fikk sitt eget hus noen år før sin 30-årsdag i 1916. I 1924 var det landsmøte på Kongsberg. Ungdomsforbundet (DNTU) ble stiftet. 50-årsmarkeringen ble derfor lagt hit.

Lagets hus ble solgt i 1958/59 og pengene ble lagt inn i avholdskafeen Fønix.

Da DNT ikke lenger fikk lov å ha sitt merke – blått med sølvløve – ble det utlyst en konkurranse. Kongsberg Avholdslags medlem Ingeborg Fjæringstad vant denne med vårt mangeårige kjente merke: FAKKELEN.

16. februar holdt avholdslaget i mange år «gamlefest». Et legat bidro til at eldre og enslige fikk en gratis middag.

Mange sendte hilsner til avholdslaget den 16. februar. Varm takk for blomsterhilsenen fra DNT – Edru Livsstil, hilsen fra leder Jostein Solbakken, og alle som sendte hilsen via Facebook.

Kongsberg Avholdslag  
v/leder Anne Helene Thorrud



## Edru Livsstil Sporty

Edru Livsstil Sporty er godt i gang med et nytt og sprekkt år. Siste nytt er at Stine Bergsmark har kommet inn som instruktør på livetreningene på mandagene sammen med Kristine Aarø. Stine er nyvalgt styreleder i styret i Edru Livsstil Sporty og er utdannet personlig trener. Vi kommer til å fortsette med livetreninger på Facebook hver mandag kl. 20:00. Velkommen til å delta!



## Årsmøter for lokal- og distriktslag 2021



Ansatte i DNT – Edru Livsstil ønsker å hjelpe lokal- og distriktslagene med å gjennomføre årsmøter i 2021. Dette kan være med digitale løsninger som for eksempel Zoom, Skype eller Teams. Vi kan også møte opp fysisk for å hjelpe der det vil være behov eller mulighet for det.

Vi er klar over at mange kvier seg for å møtes fysisk, men det finnes digitale løsninger som kan tillate folk å gjennomføre årsmøter digitalt. Året 2021 ser ut til å starte der 2020 var. Det er restriksjoner og smittespredning av korona i mange deler av landet. Men det er viktig at vi får gjennomført årsmøtene slik at vi kan motta den statsstøtten som organisasjonen er helt avhengig av for å holde hjulene i gang.

Vennligst ta kontakt med oss dersom ditt lag trenger hjelp.  
E-post: [post@edru.no](mailto:post@edru.no). Tlf: 40 80 10 30

## Bli med i nettverkslaget Edru Livsstil litteratur

Hvis du liker å lese, og å diskutere bøkene du har lest, kan en lesering være noe for deg.

Nå starter nettverkslaget «Edru livsstil litteratur» som er en lesering hvor du kan møte andre leseglade venner i DNT – Edru Livsstil. Her vil vi lese ulike bøker og møtes for å diskutere disse sammen. Hovedtemaet i bøkene vi velger er rus, og bibliotekene landet over har uendelig mange spennende bøker å plukke av. I «Edru livsstil litteratur» kan du få nye leseglade venner uavhengig av alder, og det betyr samtidig at du kan bli kjent med medlemmer andre steder i landet. Aktiviteten vil hovedsakelig være digital, noe som betyr at du må ha tilgang til å delta på nett. Over tid kan det hende vi kan dele opp nettverkslaget i flere leseringer lokalt, og kanskje kan vi etter

hvert vurdere å ha noen leseringer fysisk. Du kan selvsagt melde din interesse til å bli med i leseringen uavhengig om du er medlem i et annet lokallag. Send en e-post til [litteratur@edru.no](mailto:litteratur@edru.no) så vil du bli kontaktet innen kort tid.

«Historien om et fall» er første bok ut. Dette er en interessant og lettlest pocketbok på 163 sider om kostnadene og konsekvensene av dagens alkoholpolitikk. Boken er ført i pennen av Elisabeth Jørgensen Singh, og er en mikks av sammenfattet alkohol- og rusforskning og historien om et mistenkelig fall med et tragisk resultat – nemlig døden.

Har du lyst til å få tilsendt boken for gjennomlån, og så møtes i digital gruppe for å drøfte boken en kveld i uken?

Det vil også Marit Barene som ser fram til å møte flere leseglade Edru Livsstil-venner i årets første lesering som vil starte opp like over påske. Ukedag avtaler vi i leseringen. Vel møtt!



# Familien er det viktigste



**I**tenårene opplevde Thomas kjedsomhet og søkte spenning sammen med en ungdomsgjeng. Få år senere hadde rusen tatt over livet hans.

Tekst: Marit Barene  
Foto: Linda Hagewick

Tømreren Thomas Hagewick er glad i livet. Profilen på Facebook vitner også om det, og når man skroller nedover veggen hans, vitner postene om raushet og atter raushet.

– Jeg har det fantastisk i dag, jeg har et ekstremt godt liv, og jeg finner en enorm ro i det å ha familie rundt meg. Det er ikke alle som har vært på kjøret som er så heldige at de sitter med kone, barn, jobb, hus, hund og katt bare få år etter at livet virket fullstendig uoverkommelig.

Den unge mannen bor på Frekhaug, like nord for Bergen. Når den unge tømreren snakker om familien, og spesielt om barna, lyser stemmen av stolthet. Han forteller også om sin egen oppvekst, i en god familie med trygge og tydelige foreldre som satte grenser og viste kjærlighet.

– Jeg vil være en god far for ungene mine slik mine foreldre var for meg. Hadde det ikke vært for at jeg kom fra et godt hjem, vet jeg ikke hvordan det hadde vært for meg i dag.

Thomas minnes at både politi og konfliktråd var inne i bildet i ungdomsårene før han ble myndig.

– Jeg ble ofte tatt for butikktyveri, så klart. Det koster å drikke, vet du, og unge som vi var, hadde vi ikke penger til å kjøpe alkohol, så da ble det til at vi nasket. Før eller siden blir man alltid tatt.

Thomas sier det siste med ettertenksom mine.

Det er som om det han sier er skrevet i stein. Han fortsetter i alvorlig stemme.

– Det var nok ikke kjekt for foredrene mine når jeg ble kjørt hjem av politiet opptil flere ganger, så det må selvfølgelig ha vært slitsomt for dem, men jeg hadde aldri følelsen av at de følte noen form for skam.

### **Debuterte tidlig med alkohol**

Thomas forteller om starten på rusproblemene. Allerede som 14-åring var han blitt nysgjerrig på alkoholen.

Han vanket sammen med jevnaldrende venner, og når verken fotballen eller friidretten interesserte dem, var det kjedelige dager etter skoletid. Alkohol var forbudt og forbundet med spenning. Dette trigget den unge gjengen.

– Jeg husker at rusundervisningen vi fikk på skolen bare fortalte om farene og de negative sidene ved rusen. Alkohol og rus ble svartmalt og bare baksiden av medaljen ble fortalt. Ingen voksne fortalte at alkoholen hadde to sider, og at det faktisk kunne være gøy å drikke. Jeg som allerede hadde drukket, visste jo det, så bildet som læreren viste oss elever stemte ikke med virkeligheten. Da ble det enda viktigere for meg å drikke.

Når Thomas ser tilbake på ungdomstiden, var det festing i tidlig alder i helgene som var innledningen til alkoholproblemene som skulle komme. Men når Thomas nærmet seg tyveårene, meldte mer alvorlige problemer seg.

– Helgene ble stadig lengre, og alkoholen kom på bordet også torsdag og mandag kveld. Iblant ble det en ekstrahelg midt i uken også, og så begynte jeg etter hvert å ruse meg på andre ting. Spenningsjaget økte, og alkohol ble kjedelig.

Den unge bergenseren fikk ikke nok tenning av alkohol, og for å oppleve rusen begynte han å ta piller og hasj. Etter hvert gikk han over til sterkere stoffer.

– Det ble tøft å holde på jobben jeg hadde fått, jeg fikk ganske fort mye fravær, og til slutt mistet jeg jobben. Thomas forteller med trist stemme om hvordan han skiftet personlighet når han drakk, og det var det som gjorde at han til slutt bestemte seg for å slutte.

– Jeg ble uforutsigbar og voldelig når jeg drakk. Jeg ble nervøs av meg selv, for i fylla gjorde jeg ting jeg aldri ville funnet på i edru tilstand. Venner fortalte meg hvordan jeg forandret meg, og jeg husket også flau og triste episoder selv.

### **Mange nedturer**

Thomas forteller om alle gangene han prøvde å slutte å drikke og ruse seg. Det var nedtur etter nedtur.

– Jeg var nærmere 22 år da jeg først skjønte at jeg måtte på institusjon for å klare å slutte. Da hadde jeg ruset meg i nærmere åtte år, tross min unge alder. Jeg søkte om plass på det som den gang het Dreamsenter Bergen på Holsnøy, en institusjon som gir et medikamentfritt tilbud uten LAR, A- eller B-preparater. Jeg var inne lenge, først i overkant av et år, deretter fikk jeg jobb der som miljøarbeider, og det reddet meg.

Etter tiden på institusjonen, begynte Thomas på bibelskole i 2005 hos trossamfunnet Levende ord.

Samtidig jobbet han som tømrer og fortsatte i helgejobben som miljøarbeider på Dreamsenter Bergen. Men allerede året etter hadde Thomas en «stor sprekk». I et halvt år var han tilbake i gammelt mønster med dårlige vaner, og valg av dårlige venner førte til «smådriking» og rusing.

– Alle som har erfaring med rusavhengige vet at det ikke er uvanlig å ha en sprekk når man er i behandling, og for meg førte det til at jeg ble mer obs på ting som kan gå galt, slik at jeg ikke skulle gå i den samme fella igjen.

Thomas forteller at det tok en god stund å «samle seg» igjen etter det, og tømrerjobben gikk nesten dukken. Men han kom seg på beina igjen, og det resulterte i nok et år på bibelskolen, for Thomas fant mening i å bli kjent med Gud og Bibelen og kjente trygghet på skolen. Han blir ivrig i stemmen når han fortsetter.

– Og så fant jeg kjærligheten. Jeg møtte Linda først i Finland på en studietur i 2013, og så slapp hun alt hun hadde og flyttet til Bergen for å begynne på Bergen bibelskole, og vi ble kjærester fra første stund.

Etter årene på bibelskolene startet Thomas eget tømrerfirma i 2013. Han kjente mestring og glede i praksisutdanningen, noe som i dag har ført til at han driver eget firma.

– Og nå, åtte år senere, har Linda og jeg to barn. Og det rare er at livet etter rusen er som om jeg aldri har hatt et rusproblem. Livet er snudd helt på hodet.

**Viktig å gi noe tilbake til samfunnet**  
Korset som henger rundt halsen på Thomas viser en gudstro. Familien er engasjert i et kristent trossamfunn, og kjenner stor glede i å ha likesinnede rundt seg. Thomas engasjerer seg og bryr seg spesielt om mennesker med rusproblematikk. Han har fått tilskudd fra fylkeskommunen, og gir i dag arbeidstrening til mennesker med tidligere rusproblematikk, eller til ungdom med skoleproblemer og lærevansker.

– Med egen erfaring i ryggsekken, føler jeg at jeg lykkes som mentor for disse, samtidig som jeg gir noe tilbake til samfunnet. Det er dette som gir mening til jobben min som tømmer.

Thomas vet at han ikke kan redde alle, og på dette feltet må man regne med at ikke alle som prøver å bli rusfri vil lykkes.

– Noen av elevene mine har falt utpå igjen. Spesielt husker jeg en av mine elever som døde av overdose.

Dette var i oppstarten av firmaet, for 5–6 år siden. Det var et tøft slag å få i ansiktet, men jeg vet at noen dør av overdose selv etter å ha vært rusfri en periode, så jeg er forberedt på at det ikke går bra med alle sammen. Men selv om det er vanskelig, fortsetter jeg å hjelpe. Om man bare redder den ene.

Thomas blir myk i stemmen og blir tankefull. Han forteller at han bruker mye tid på familien. Han tror at de som har vokst opp i et godt og trygt hjem som likevel begynner med rus, oftere klarer å komme seg over kneiken og bli rusfri enn de som kommer fra et allerede ødelagt og kanskje alkoholisert hjem med mye problemer.

– Ungdom med trygge foreldre og regler i oppveksten har oftest bare et rusproblem hvis de faller utpå, mens de ungdommene som vokser opp med foreldre med et alkohol- eller rusproblem, ofte har så mye mer i bagasjen, ofte både psykiske problemer og rusproblematikk.

Jeg har derfor stor tro på åpenhet. Og jeg må innrømme at jeg iblant tenker på hvordan det skal gå med mine egne små i framtiden. Man har jo ingen garanti selv om man gir ungene sine et godt hjem – bare se på meg som vokste opp med gode foreldre. Jeg falt utenfor, men kanskje nettopp derfor vil jeg gjøre alt for å være en god forelder for mine barn.

Thomas er sikker i en sak. Han forteller at han tror at hvis man har hatt et rusproblem, bør man bli hundre prosent avholds.

– Jeg vet at mange ikke blir avholds etter å ha blitt rusfri, men jeg tror det er større sannsynlighet og risiko for å falle utpå igjen dersom man drikker og tar seg en kule eller en fest iblant. Jeg har valgt å bli totalavholds fordi for meg er risikoen for stor i forhold til gevinsten, og jeg tar ingen sjanse på å å risikere familie og livet for en fest.



# Skal du snakke med ungdommer om alkohol og rus?

«Opp til meg» er et undervisningsmaterieell om rusmidler, helse og livsmestring. For deg som er lærer, konfirmantleder eller på andre måter er i kontakt med ungdom, kan «Opp til meg» hjelpe deg med å skape interaktiv undervisning som oppfordrer til refleksjon rundt hvordan de ønsker å leve livene sine.

→ [opptilmeg.no](http://opptilmeg.no)



↑ opp til meg

Juvente

\*nettverk

## Juba™

Det er ekstra hyggelig å kunne invitere til Juba Aktivitetsleir! Leiren arrangeres hvert år i samarbeid med Edru Livsstil og den samler folk fra hele landet. Leiren skal være en trygg møteplass for Jubas medlemmer – der vi treffer gamle kjente og møter nye venner. Et sted der generasjoner kan samles for fellesskap og sosialt samvær i et rusfritt miljø. Vi ønsker å tilby et avbrekk i en hektisk hverdag der vi kan være sammen.

\*friluft

EVJE FOLKEHØGSKOLE er reservert fra 26. til 30. juli. Vi følger råd og anbefalinger fra helsemyndighetene. Det planlegges for både aktiviteter og rolige stunder. Vi håper mange vil legge deler av årets ferie til Evje og være med på en veldig hyggelig og morsom uke. Mer info kommer.

\*scene

Følg oss gjerne på Facebook og Instagram. Ta kontakt med Jubas aktivitetskonsulent Mari (47 29 39 08/mari@juba.org) for spørsmål.

\*klubb



## BUSSTUR FOR PENSJONISTER

Edru Livsstil Oslo+ inviterer til busstur for pensjonister  
onsdag, 21. april

Avreise fra Oppsal kulturhus kl. 09.45. Møt fram i god tid.  
Bussen ankommer kl. 09.00  
Retur mellom kl. 14:00 - 16:00  
(kommer an på været)

Påmelding senest 19. april kl. 12. til [edruoslo@gmail.com](mailto:edruoslo@gmail.com) eller ring 93444260

Egenandel kr 150,- betales etter at du får bekreftet plass på turen.



Edru Livsstil OSLO

actis OSLO OG OMEGN



Et samarbeid med "Gylne øyeblikk"

Turen går til Roseslottet i Holmenkollen - en storslått kunstinstallasjon av over 100 malerier og skulpturer som minnes 80-årsdagen for angrepet på Norge i 1940 og 75-årsdagen av frigjøringen i 1945. Servering av baguetter, jus og kaffe/te ute i det fri.





**IKKE DRIV SJANSESPILL  
MED UNGDOMMEN VÅR!**



**FORELDREOPPROPET**

**MOT NARKOTIKA**

Et regjeringsoppnevnt utvalg har foreslått hvordan vi kan avkriminalisere narkotika i Norge. Forslaget går lenger enn hva en har gjort i andre europeiske land. Selv om bruk og besittelse av narkotika fortsatt skal være forbudt er det i praksis ikke foreslått noen konsekvenser for dem som ikke vil ta i mot hjelp frivillig. Ungdommer kan besitte store brukerdoser med narkotika uten at det får andre konsekvenser enn at stoffet blir tatt fra dem hvis det blir oppdaget. Vi er redd forslaget vil føre til at flere unge vil bruke narkotika.

Sammen med andre organisasjoner har vi opprettet et opprop mot den foreslåtte rusreformen:

**Skriv under på [www.foreldreopporet.no](http://www.foreldreopporet.no)**