

Edru Livsstil

Organ for DNT - Edru Livsstil

158. årgang - Nr. 1 - 2019



TARJEI STRØM om livslang edru livsstil

Linda Eides språksjov • Tarjei Strøm
Filmlansering • Holmenkollen skifest • Eldrekonferanse
Verving • Ny ansatt

Kjære lesere

Vi er allerede snart ferdig med mars, og de fleste lag har avvirket sine årsmøter.

Det er svært gledelig at vi i 2018 fikk 562 nye medlemmer, og jeg vil nytte anledningen til å ønske dere alle hjertelig velkommen til DNT - Edru Livsstil.

Nå vil jeg gjerne utfordre nye og tidligere medlemmer til å engasjere seg i år.

Om det er som styremedlemmer, deltakere og tilretteleggere av forskjellige arrangement eller medlemsverving, betyr det at vi får flere talspersoner for vår gode sak.

Noen av dere som er blitt medlemmer er blitt det for at dere helt enkelt vil støtte en edru livsstil, og det er selvsagt flott. Mange er opptatt med andre aktiviteter eller har rett og slett ikke tid til å engasjere seg mer aktivt. Det viktigste er at dere er gode ambassadører for DNT - Edru Livsstil på det stedet du bor og i din omgangskrets.

I disse dager er det presentert en stor undersøkelse fra akuttmottakene ved landets sykehus. Den viser at hele 40 %, 4 av 10 personer, som blir brakt til akutt

mottak med større eller mindre skader er påvirket av rusmidler. Det sies at tallet forbauser vårt helsevesen, men helsepersonell nikker gjenkjennende til det store antallet. De sier også at skadene de ser er mer alvorlige hos dem som er påvirket enn hos dem som ikke er påvirket.

Dette er oppsiktsvekkende, og videre oppfølging av undersøkelsen vil gi oss enda bedre grunnlag for å få oppmerksomhet rundt problemet. Det som nå må gjøres er at det må settes i gang registrering og forskning på alle som kommer til lege og sykehus slik at en få kartlagt innflytelsen bruk av alkohol og andre rusmidler har på vår befolkning. Hovedmålet må naturligvis være å forebygge helseskader, men det vil også være viktig å få kartlagt hvilke økonomiske konsekvenser alkohol og rusmidler har på vår befolkning.

Så har jeg lyst til å provosere litt. Det er et anerkjent prinsipp i Norge at forurenser skal betale. Det vil si at de som selger produkter som beviselig påfører skade er ansvarlige. Bør ikke dette prinsippet gjelde for alkoholindustrien?

Vi holder nå på med

forberedelsene til landsmøtet på Jæren i juni. Forslag til ny alkoholpolitisk plattform for DNT - Edru Livsstil er snart klart og skal behandles på landsmøtet. Har du som leser innspill er det bare å sende dem inn.

Til sist vil jeg igjen takke alle som gjorde en innsats i medlemsvervingsaksjonen i fjor og oppfordre til like stort engasjement i år. Det ville jo være flott om vi kunne slå fjorårets resultat. Skal vi ha et mål om at når vi samles til landsmøtet har vi rundet 800 nyvervede i 2018/ 2019?

Lykke til!



Sigmund Kroslid
Leder DNT - Edru Livsstil

Påmelding til landsmøtet har åpnet!

Meld deg på her: <https://edru.no/landsmotepamelding> eller ring 40 80 10 30 dersom du har spørsmål eller trenger hjelp til påmelding.

Les mer om landsmøtet på side 12.

Vervekampanjen fortsetter i 2019

I fjor satset vi sterkt på verving, med et mål om å verve minst 400 nye medlemmer. Vi slo målet, og til sammen klarte ansatte og frivillige å verve 562 betalende medlemmer.

Vi vil gjerne ha enda flere med i organisasjonen for å få en tydeligere stemme i samfunnsdebatten og skape mer aktivitet i lagene. Vi fortsetter derfor med vervekampanje i år også. Premieringen er den samme som i fjor.

Over nyttår teller vi opp hvor mange betalende medlemmer du har vervet i løpet av hele 2019, og så velger du deg en butikk, et kjøpesenter eller en annen tjeneste hvor du vil ha et gavekort. Jo flere du verver, desto høyere verdi pr. medlem får gavekortet (fra og med den tredje vervingen). Organisasjonens ansatte kan ikke delta i kampanjen.

Nye medlemmer kan registreres via skjema på edru.no/bli-medlem. Medlemskontingenten kan betales via Vipps, så hvis du får det nye medlemmet til å vippe 50 kroner til 116433, sikrer du at vervingen telles med ved årets slutt, og du sparer organisasjonen for administrasjonskostnader. Husk at man må trykke på «Betal» og ikke på «Vipps en venn», og husk å merke innbetalingen med fullt navn.

Ikke nøl med å ta kontakt om du trenger hjelp!

Slik belønnes du:

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,-



Lykke til med vervingen!

INNHOOLD

4	Ny ansatt i Midt-Norge	12	Landsmøtet
5	Verving og organisasjonsutvikling	14	Linda Eides språksjov
6	Holmenkollen skifest	16	Alkohol - vårt mest skadelige rusmiddel
8	Eldrekonferanse: Ny livsfase - nye vaner	18	Lokallagsaktivitet
10	Tarjei Strøm om livslang edru livsstil	19	Samarbeidspartnere
		22	Medlem

Edru Livsstil


Edru Livsstil
Organ for DNT - Edru Livsstil

Utgåve
Nr. 1 2019

Dato
20.03.19

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

Besøksadresse:
Kvassnesv. 58
5914 Isdalstø

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

Ansvarleg redaktør
Marit Barene
E-post: marit@edru.no
Tlf: 408 01 030

Redaksjonssekretær
Maria J. Zafar
E-post: maria@edru.no
Tlf: 40 80 10 30

Grafisk utforming
Maria J. Zafar
E-post: maria@edru.no
Tlf: 40 80 10 30

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

Opplag
300

Nettside
www.edru.no

Forsidefoto
NRK

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

Møt vår nye organisasjonskonsulent

21. februar trådte moldejenta Kristine Aarø inn i sin nye stilling som organisasjonskonsulent i Midt-Norge. Som sin forgjenger, Åsmund Kleivenes, vil hun være å finne på Molde-kontoret, dermed har IUA-prosjektlederen nå fått en etterlengtet kollega i Fabrikkvegen 13. Vi lar Kristine presentere seg selv:

Tekst: Åsmund Kleivenes Foto: Veronica Liabø Johansen

Hvem er du?

Jeg er 33 år og kommer fra Molde. Jeg er en aktiv person som ofte er å finne enten på trening eller på fjellet. Jeg er utdannet idrettspedagog og adjunkt, og har tidligere jobbet som idrettspedagog på rehabiliteringssenter og som lærer. Jeg jobber også som instruktør på et treningssenter.

Hvorfor søkte du stillingen som organisasjonskonsulent?

Jeg syntes det høstes ut som en spennende jobb som både var viktig og som var veldig variert. Jeg hadde hørt om organisasjonen tidligere. Jeg er selv veldig opptatt av forebyggende arbeid, og etter å ha jobbet flere år som lærer var tiden inne for å gå tilbake til det jeg brenner for.

Hva er dine planer for Edru Livsstil Midt-Norge?

Først og fremst vil jeg jobbe videre med det arbeidet som allerede er påbegynt og forhåpentligvis verve så mange medlemmer til lokallagene at vi kan ha en sunn drift. I første omgang er verving og markedsføring utad et av de viktigste satsingsområdene, og selvfølgelig å ivareta de som allerede er medlemmer.

Er det noe du gleder deg spesielt til?

Jeg gleder meg veldig til å komme ut blant folk og markedsføre organisasjonen. Og så gleder jeg meg til å bli kjent med de nye kollegaene mine!



God start på årets verving

I fjor vervet ansatte og frivillige til sammen 562 betalende medlemmer, og vi er i gang med å premiere de 42 medlemmene som har vervet for oss.

Tekst: Maria J. Zafar Foto: Daniel H. Nilsen

Vervekampanjen fortsetter i år også. Hittil i år har vi fått 108 nye medlemmer – flesteparten av dem på Sørlandet.

Organisasjonskonsulent Daniel H. Nilsen har hatt med seg frivillige ververe på stand rundt omkring på Sørlandet, og i tillegg har laget i Arendal vervet 27 nye, unge medlemmer i forbindelse med en tur til Vrådal. Vi håper på like gode resultater i andre deler av landet, og at vi med vervekampanjen kan inspirere flere til å verve nye medlemmer.

562
nye medlemmer
i 2018



Anita Voreland sammen med to nye medlemmer på Sørlandet.

Kristiansand avholdslag har laget film

Kristiansand avholdslag ønsket å lage en kort film om verving for å fremme viktigheten av verving i DNT - Edru Livsstil. Ønsket var å lage en film som var basert på virkelige personligheter som vi møter i vårt arbeid. Filmen skulle forsøke å få medlemmene i DNT - Edru Livsstil til å forstå at dersom man ikke får inn nye medlemmer, og spesielt den yngre grade, vil vi opphøre å eksistere som organisasjon.

Tekst: Daniel H. Nilsen

I dag er 50 % av dagens medlemmer over 70 år. Dette er et problem ettersom den demografiske fordelingen er svært skjev i forhold til normalen.

Filmens tittel er «en ververs hverdag» og vi møter en ansatt (organisasjonskonsulent Daniel H. Nilsen) og en frivillig verver (Anita Voreland) som er bosatt i Kristiansand. Anita var blant landets beste frivillige ververe i 2018, men som verver møter man ofte uforutsette situasjoner. Dette har vi laget en humoristisk satire av for å oppfordre medlemsmassen til aksjon.

Filmen ble laget i samarbeid med Kristiansand kommune,

Folkehøgskolen Sørlandet og Kristiansand Avholdslag. I filmen deltar blant annet varaordføreren i Kristiansand, Jørgen Kristiansen, og Aust- Agders beste verver, Karl Otto Fredriksen. Disse spiller to fiktive roller i kortfilmen.

Selv om tonen i filmen stort sett er underholdende, er det også innslag av flere problemer DNT - Edru Livsstil står overfor. Vi har hatt en synkende medlemsmasse og passive styre og medlemmer som ikke prioriterer verving. I tillegg blir folk forvirret av at vi heter «DNT» og problemene dette medfører ettersom de fleste tror vi er en gren av Den Norske Turistforening (bedre kjent som DNT).

Et av håpene med filmen er at styrene skal stille seg spørsmålet om hvorfor de eksisterer. Er det for å være en sosial klubb eller er det for å gjøre en forskjell i samfunnet? Historisk sett har DNT – Edru Livsstil hatt svært aktive medlemmer og vært en folkebevegelse, men denne tiden ser ut til å være forbi. Utfordringen er hvordan vi omstiller oss og engasjerer folk i rusproblematikken på en ny og spennende måte i det 21. århundre. Vi tror aktiv verving er en del av svaret - slik de gjør i Sverige.

Vi håper at folk vil kunne både dra på smilebåndet og tenke over hvorfor de er med i en slik organisasjon når de ser filmen. Filmen er også tenkt å vises på landsmøtet i Stavanger til sommeren.





Spikeball er helt nytt i Norge, og var en populær pauseaktivitet i Rusfri sone.



Fellesdans og en god dose sol holdt kulda unna.

Rusfri sone i Kollen

Holmenkollen Skifest har årelang tradisjon for publikumstette skiløyper og god stemning, men også årelang tradisjon for fyll langs løypa. Ifølge folklorist Thor Gotaas var det mest alkoholdriking på skirenn i 30-åra, men Idrett Uten Alkohol syntes det ble konsumert rikelig også i fjor, og inviterte derfor arrangøren til samarbeid i forkant av årets renn.

Tekst: Åsmund Kleivenes

Initiativet ble godt mottatt, og IUA, Edru Livsstil Oslo+ og KRIK ble tildelt

et attraktivt område midt i smørøyet. Og midt i det mest beryktede området - Camp Steinalderåkeren. På nøyaktig samme sted forsøkte vi å markere oss under 5-mila for to år siden, men vår lille flokk av 10-15 IUA-ambassadører ble knapt lagt merke til i det vi opplevde som en gedigen russefest for voksne.

Årets store sjakktrekk var å invitere KRIK - Kristen Idrettskontakt - med som medarrangør. Organisasjonen har over 15 000 medlemmer, og de promoterer også den rusfrie idretten. KRIK samlet en stab av frivillige som la ned en uvurderlig innsats helga

igjennom. Takket være dem fikk 3-400 framfotte lørdag og rundt 150 søndag nyte Frelsesarmé-vafler med rømme og syltetøy, nytraktet kaffe, varm kakao, pølser på bålpanna, ei fantastisk spilleliste, innøving av fellesdans og noen speakere av en annen verden. Og ikke minst skaffet KRIK folk som overnattet ei eller flere netter og passet leiren.

Blant dem var student Jacob Fredrik Østhassel som noen uker tidligere hadde kontaktet KRIK-kontoret og spurt om han kunne bidra med noe frivillig arbeid. Slik ble han campsjef for Rusfri sone.

En stor del av publikum i Rusfri sone hadde KRIK-bakgrunn, men vi tiltrakk oss også flere tilfeldige forbigående og folk som hadde lest og hørt om tilbudet.



Flere delte bilder fra rusfri sone på Instagram.





Flere utnyttet skispør i verdensklasse og fantastisk vintervær til en skitur etter 3-mila.



Therese Johaug vant med god margin, og de tre som var nærmest å tippe riktig ledelse ved siste passering, vant billetter til hopprennet.

- Den første natta, natt til fredag, var det ensomt. Det var kun meg i Rusfri sone, mens det i flere av leirene rundt var full fest. Natt til lørdag dunket musikken høyt fram til ca. halv tre, men vi fikk være i fred. Området vårt ble heldigvis respektert. Folk var grytidlig i gang lørdag morgen med musikk og drikking! I natt var det nesten ingen igjen i Camp Steinalderåkeren, og under 3-mila i dag var det vi som sto for den beste festen, musikken og stemningen!

Respsen fra forbigående publikummere og skiløpere var delt: Noen slengte spydige kommentarer, andre applauderte tiltaket. Spesielt god mottakelse fikk vi av funksjonærer, politi og helsepersonell. Seksjonssjef for funksjonærene i vårt område,

Scott Reinhard, beskriver oss i ettetid som et bra innslag med humor og liv, og ønsker oss velkommen tilbake neste år.

Hemingsæter familiecamp har i flere år tilbudt trygge rammer for alle som vil oppleve skifesten sammen med barn, så det var viktig fra både arrangørens og vår side at Rusfri sone ikke ble et nytt familieområde. Dette skulle primært være et tilbud til unge og eldre voksne som ville feire skiheltene våre sammen med jevnaldrende og likesinnede, og nyte helga uten å bli sjenert av andres fyll. Denne visjonen vil vi holde på i årene framover også.

Noen barnefamilier fant seg likevel godt til rette i leiren vår, og både barn og godt voksne fra Norge, USA,

Canada, Finland og Ungarn storkoste seg med grilling, dans, akebrett, lek og ekte idrettsglede.

Pappa Stein Botilsrud opplevde tiltaket som svært positivt.

- Vi har med oss barn, og det øvrige publikumsområdet føler vi er både utrygt og utrivelig. Ikke noe sted å være for oss som ønsker oss en god opplevelse!

Botilsrud var imponert over hvor godt og tydelig merket den rusfrie sonen var, og et ønske for neste år måtte være at hele publikumsarealet ble rusfritt.

Det er nok et lengre lerret å bleke, men med enda bedre markedsføring i forkant, er det ikke utenkelig med 1000 mennesker i Rusfri sone på Holmenkollen neste år.



Campsjef Jacob Østhassel bodde i leiren fra torsdag til søndag.

Ingen gullmedalje til Norge under 5-mila, men toppscore til Rusfri sone både lørdag og søndag!



Eldrekonferansen

Ny livsfase – nye vaner

Eldrekonferansen Ny livsfase – nye vaner ble gjennomført 5. mars 2019. Dette var et samarbeidsprosjekt mellom Ahus og DNT - Edru Livsstil. Et samarbeid som begge parter ønsker å videreføre.

Tekst: Helga Bognø **Foto:** Magne Richardsen

Flere dyktige foredragsholdere deltok med inspirerende og svært gode faglige presentasjoner. Underveis og i etterkant har prosjektleder Helga Bognø mottatt flere forespørsler om å arrangere noe tilsvarende i flere kommuner på Østlandet. Konferansen denne dagen var Else Karin Kogstad, seksjonsleder ved avdeling for samhandling og helsefremmende arbeid ved Akershus Universitetssykehus.

Livskvalitet for eldre

Åpningen av konferansen var det seniorrådgiver i Helsedirektoratet, Maj Berger Sæther, som stod for. Hun påpekte at vi blir stadig flere eldre med kontinentale vaner,

hvor alkohol og legemidler kan by på store utfordringer for helse- og omsorgstjenestene i nåtid og framtid.

Prosjektleder Helga Bognø fra DNT - Edru Livsstil presenterte vårt prosjekt Eldre, alkohol og ensomhet, hvor våre hovedmål er å nå ut med helseopplysninger til eldre, pårørende og helsepersonell, samt påvirke eldrepolitikken i kommunene.

Psykiater og spesialist i rus- og avhengighetsmedisin ved Trasoppklinikken, Hiep Tran, presenterte utfordringene hos eldre med en avhengighetsproblematikk, både ut fra erfaringene ved egen klinikk samt forskning. Ulike risikofaktorer ved alkoholforbruk i høy alder var sentralt her.

Helene Kjeka Broen, psykiatrisk sykepleier ved St. Olav Hospital, presenterte sin mastergrad om «Demens og rus

Øverst til venstre: Psykiatrisk sykepleier Helene Kjeka Broen presenterte resultatene fra sin mastergrad om "demens og rus - et pårørendeperspektiv". Nederst til venstre: Bjørn Ole Helliksen og Kirsti Halvorsen fra NKS Veiledningscenter for pårørende innen rus- og psykisk helse. Høyre: Helga Bognø holdt presentasjon om prosjektet Eldre, alkohol og ensomhet.





Venstre: Hiep Tran, psykiater ved Trassoppklinikken holdt foredrag om eldre med avhengighetsproblematikk.
Høyre: Maj Berger Sæther, seniorrådgiver i Helsedirektoratet, åpnet konferansen.

i et pårørendeperspektiv». Svært få har satt demens og rus på agendaen, selv om det viser seg å være et betydelig behov for kunnskap, både i fagmiljøene og hos pårørende.

Veien videre – nye horisonter

Veronica Hansen, prosjektmedarbeider i Veiviser-prosjektet ved Stavanger Universitetssykehus, presenterte hvordan veien inn og ut av rusen kan håndteres i et recovery- perspektiv, hvor likemannsarbeid kan være alfa og omega til det å forbli rusfri.

Også prosjektmedarbeider Linda Elisabeth Gursli i Veiviser-prosjektet, fortalte åpent, ærlig og med stor modighet om sin erfaring med rus og vegen ut av denne. Sofodialogen sammen med prosjektleder Helga Bognø viste seg å bli et av konferansens høydepunkt. Slik er det

nok ofte når vi får innsikt og innsyn i levd liv. Dette var også den aller første gangen hun stod fram med sin livshistorie.

Avslutningen var det NKS Veiledningscenter for pårørende innen rus- og psykisk helse i Øst-Norge som stod for, dette ved Bjørn Ole Helliksen og Kirsti Halvorsen. Her ble det snakket om brukermedvirkning, og de påpekte at rusavhengighet og psykisk sykdom er en familiesykdom som berører tredjepart.

Tilbakemelding som «dette var en flott konferanse, med et veldig fint opplegg og godt sammensatte innlegg», gir oss selvsagt ønske om å få til nye og tilsvarende konferanser.

Samtlige foredragsholdere uttrykte ønske om å samarbeide med DNT - Edru Livsstil og Ahus fremover i tid, så her får vi holde fast ved de gode kontaktene og åpne for mulighetene.

Venstre: Veronica Hansen, prosjektmedarbeider i Veiviser-prosjektet (SUS) presenterte prosjektet.

Høyre: Helga Bognø og Linda Elisabeth Gursli i sofodialog, hvor Linda delte sin erfaring om veien inn og ut av rusen.



Musiker om livslang edru livsstil

I februar feiret Edru Livsstil Arna/Bergen at lagslokalet Ljoshall har vært i bruk i 30 år. Tarjei Strøm var invitert for å fortelle om livet som «musiker med edru livsstil».

Intervju: Anne Grete Lund, omskrevet av Marit Barene **Foto:** NRK

Anne Grete Lund inviterte musiker og programleder Tarjei Strøm til sofadialog med kaffe i koppen. Men verken Tarjei eller Anne Grete er kaffedrikkere, og Tarjei konkluderte raskt med at de to kunne danne en egen avdeling - «Vi som har edru livsstil og heller ikke drikker kaffe». Dermed kom Pepsi Max på bordet, begge favoritt drikk, og så var samtalen i gang.

Tarjei drømte aldri om å bli

programleder som liten, det var trommeslager han ville bli når han ble stor. Og det var profesjonell trommeslager han ble. Siden har han spilt med ulike band. Han var ofte den minst beskjedne i bandene, dermed var det han som skapte dialog med publikum mellom sangene. Dette fanget NRK opp, og i 2008 fikk han jobb der.

Tarjei viste interesse for å slå på panner allerede som treåring. I syvårsalderen begynte han på musikkskole, og kunne sitte i timevis i leiligheten på Minde med

Tarjei Strøm

Alder: 40 år

Sivilstand: Samboer med Juni, tre barn (13, 4, 1 år)

Bosted: Bergen

Yrke: Trommeslager og programleder i NRK. Skal lede årets Spellemannspris sammen med Julie Bergen

videreutvikle interessen for trommer.

Store i Japan og USA

Anne Grete har mange spørsmål, og åpner med «Når ble hjemmetromming til noe mer?»

- Det begynte med Ten Sing-bandet til Fridalen kirke. Og da jeg var 17 år begynte jeg å spille konserter med kompiser på ulike scener i Bergen, noe som hadde vært drømmen min lenge.

- Men det stoppet ikke med Bergen? spør Anne Grete videre.

Tarjei bekrefter at det gjorde ikke det. Bandet som Tarjei spilte i ville prøve å bli store ute i verden, og det lyktes de med. Både Ralph Myerz og Datarock turnerte hyppig flere steder i det store utland.

- Det var ganske spesielt å komme til USA eller Japan og oppleve at fans hadde skrevet ut bilder av oss som vi signerte.

Musiker med edru livsstil

- Hvordan har du endt opp med en edru livsstil? spør Anne Grete undrende.

- Det henger sammen med trommingen. Jeg fikk gradvis en stadig mer bevisst holdning til alkohol. Siden jeg brukte mye krefter på å bli en god trommeslager, begynte jeg ikke å drikke alkohol når de andre i Ten Sing gjorde det. Jeg ville heller ikke skuffe foreldrene mine som hadde vært så kule med å støtte min iver etter å bli god en god musiker.

Tarjeis far jobbet med vanskeligstilt ungdom, blant annet i Nygårdsparken i

øvningstrommen. Denne lagde høy lyd, og det kom klager fra naboer. Dermed flyttet familien til et hus slik at den taktglade sønnen kunne få

Bergen der mange narkomane oppholdt seg på 80-tallet. Tarjei visste derfor at faren ville «ferske ham» hvis han drakk, røyket eller ruset seg. Tarjei mimres også en episode som påvirket valget.

- Når jeg omsider ble myndig, gikk jeg på en konsert på «Den Stundesløse» for å se en trommeslager jeg så opp til. Jeg reagerte på at bandmedlemmene gikk til baren etter konserten, mens min drøm var å gå fra scene til scene for å spille.

Tarjei visste også at å tromme krever koordinasjon, og tromming er ikke forenlig med rus. Han så andre som spilte i ruset tilstand, og syntes de presterte dårlig.

- På denne tiden begynte også turnélivet, og det var alltid mye alkohol tilgjengelig, forteller Tarjei.

- Jeg fikk høre hva andre band hadde på sine bakrom i forbindelse med konserter. Ofte var det en kasse øl og et par flasker vin til hver musiker. Bandene mine hadde ofte medlemmer som var blitt fedre. Dermed spurte vi heller om å få en pakke bleier i stedet for alkohol. Tarjei ler og rister på hodet når han tenker på dette, og publikum ler med.

- Tanken på å ruse seg når en driver med noe en har jobbet så hardt for, var helt vilt, og jeg tenkte «hvorfør skal jeg gjøre det?» Og jeg gjorde det heller aldri.

Bergensmusikeren har ikke noen i familien med alkoholproblemer, og så heller aldri foreldrene beruset da han var liten. Men han har ofte opplevd når andre vil skåle og han ikke gjør det at «de fryser til». Så kommer spørsmålet om han er med i en sekt, om han har vond familiebakgrunn eller har vært avhengig selv. Ingen skjønner at han har valgt det helt naturlig.

Livet kan snu fort

På videregående traff Tarjei en likesinnet, en punkrocker fra noe som ble kalt straight edge-bevegelsen. Dette startet i USA med punkbandet Minor Threat i 1981 med sangen med samme tittel. På norsk kan det oversettes med «rett linje». De hadde blitt et varemerke for ungdom som digget punkrock, men som ikke ville være en del av festkulturen med røyk, drikking og narkotika. Det å få en identitet som del av et fellesskap kjentes bra ut for Tarjei.

- Miljøet i Bergen var lite, og kjennetegnet vårt var Fanta. Noen av medlemmene i bevegelsen ble også vegetarianere, og en kveld aksjonerte noen medlemmer mot et slakteri på Askøy. Det ble tent på noe som sto inntil veggen på

slakteriet.

Tarjei var travel med musikklivet og var ikke med på dette. Men en av kompisene var med på aksjonen, og ble hardt straffet for det. Det viste seg at det var en renholder inne på slakteriet, og de som ble tatt, ble dømt etter mordbrannparagrafen.

- Kort fortalt havnet kompisene min i fengsel. Der kom han i kontakt med mennesker fra rusmiljøet, og gikk fra straight edge til å bli narkoman. De gangene jeg traff ham etter at han hadde sonet ferdig, følte jeg at han skammet seg. Jeg hadde ikke noe imot ham som person. Dessuten hadde han gjort opp for seg. Men for kompisene min endte det dessverre med at han døde av overdose i begynnelsen av tjuårene.

Dette fikk Tarjei til å tenke på hvor fort ting kan snu, også fra en livsstil til en annen. Det ble hans første realitetsorientering når det gjaldt konsekvensen av rus. Han satt i begravelsen, og bestemte seg for alltid å holde en edru livsstil.

Satt i bås

- Når jeg ser på deg kan du virke litt skremmende, fortsetter Anne Grete, - du har tatoveringer på halsen og på begge armene og hendene.

Den tatoverte trebarnsfaren humrer og innrømmer at han kan virke skummel, og forteller at tatovering var hans forsøk på et foreldreopprør, men det fungerte ikke.

- Foreldrene mine syntes det var kult, og begge endte opp med å ta hver sin tatovering de og.

Tarjei opplever likevel iblant at folk tror han har levd et hardt liv.

Kissfan og cruise

Kiss er 70-tallsbandet av musikere med svart hår, lange tunger og svart-/hvitmaling i ansiktet. Tarjei har vært på konsertcruise i Karibien med dette bandet hele syv ganger. Tarjei ler når han forteller at det er flere som har kommentert at han sikkert er rik ettersom han ikke røyker, drikker eller bruker narkotika.

- Men der tar de feil. Alle pengene mine går til Kiss-cruise, og en gang fikk jeg også kona med på turen. Det er fantastisk, en hel uke med den gjengen er toppen av lykke.

Alkohol vanlig gave

Som bevisst avholdsmann får Tarjei oftest en alternativ gave uten alkohol for jobber. Også denne kvelden får den profilerte musikeren alkoholfri drikke fra Leske

Tarjei har spilt i band som Ralph Myerz and the Jack Herren Bard, Magnet, Black Diamond Brigade, Datarock.

Har vært trommeslager for blant annet Kings of Convenience, Lars Vaular, Ylvis, Maria Mena, Ephemera, Sigrid.

som takkegave, nettopp for å vise at det finnes alternativ til alkoholen.

Forbilde

- Du er et forbilde for andre, også for ungdom. Er du bevisst på det? spurte Anne Grete, som selv er leder i Juba og bevisst ansvaret om å være rollemodell for barn.

- Det har jeg vært helt siden jeg begynte å definere meg som straight edger. Jeg har også valgt å være åpen om standpunktet mitt.

Anne Grete lurer også på om noen har sperret opp øynene over at han har vært edru på fest?

- Enten jeg handler i butikken eller er på fest, og sier at jeg har en edru livsstil, har jeg opplevd begge steder at folk har blitt helt stille.

Tarjei har likevel aldri sagt nei til en fest selv om han har hatt en edru livsstil. Bergenseren er en tydelig person som ikke lar kompisene slippe unna hvis de sier eller gjør noe dumt i fylla.

- Det å ha en edru livsstil har alltid vært et personlig valg, og ikke noe jeg prøver å «prakke på andre». Men hvis noen har vært ufin mot meg eller noen jeg er glad i, slipper de ikke unna. Jeg har heldigvis ikke trengt å gjøre det ofte, men de som ikke har oppført seg har fått høre det. I en rettsak holder det ikke å si at man var full dersom man har gjort noe kriminelt, man må stå til ansvar selv om man var beruset.

Begge foreldrene til Tarjei har vært viktige rollemodeller som har påvirket ham til å bli den han er i dag. Han ønsker å ta dette med seg videre overfor sine egne unger.

Etter samtalen fikk Tarjei to tresleiver, en kasserolle, et serveringsbrett og et søppelspann. Sammen med gjestene satte han i gang å lage «Lyden av Ljoshall». Og da han spant tresleiven rundt fingrene i rasende tempo med en hånd avslutter han:

- Tenk at eg har lært dette helt edru!

Velkommen til landsmøte på Jæren!

Landsmøtet på Klepp nærmer seg med stormskritt. Vi ser fram til å være vertskap for medlemmer og gjester som er ventet til landsmøtet på Jæren Folkehøgskule i juni.

Kulturreise

Fredagen kl.13 byr vi på tur til Flor&Fjære fra kaien i Stavanger - en tur som byr på både påfyll til smaks-, lukte- og synssansene. Her serveres det deilig lunsjbuffet, og en uforglemmelig guidet vandring i fargerike omgivelser står på planen. Det er lagt opp til fortløpende påmelding og førstemann til mølla-prinsipp. Vi kan love en uforglemmelig dag i vakre, fargerike og blomstrende omgivelser.

Transport

Komiteen tilbyr også transport til/fra flyplass, togstasjon eller buss etter avtale. Prisen er bare kr.50,- pr. vei. Ved henting av kun én person betales dobbel takst. Vi ber at delegater og andre melder transportbehov ved påmelding. Transportbestilling kan også gjøres til org.sekretær Maria J. Zafar på tlf. 40 80 10 30 – tast 1 eller e-post: post@edru.no

For de som kommer i bil, byr skolen på stor gratis parkeringsplass.

Påmelding er åpnet: <https://edru.no/arrangementskalender/kategori/kurs-og-konferanser/>
eller ring administrasjonen på tlf. 40 80 10 30

Velkommen til Rogaland og uforglemmelige dager på Jæren!

Hilsen landsmøtekomitéen ved komitéleder Astri Haaland



Forslag og/eller endring av vedtekter

Forslag som skal behandles på landsmøtet må sendes landsstyret ved leder eller administrasjonen ved generalsekretær senest 1. april 2019.

Leder Sigmund Kroslid til sigmund@edru.no
Gen. Sekr. Marit Barene på marit@edru.no
eller pr. post til DNT – Edru Livsstil, pb.140,
5903 Isdalstø

Representasjon til landsmøtet

Distrikt har rett til 2 representanter for de første 100 medlemmene, deretter 1 representant for de neste påbegynte 100 og maksimalt 4 representanter.

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

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

Nytt i forhold til tidligere år er at delegater må ha betalt kontingenten innen 1. juni 2019.

Ny i DNT – Edru Livsstil, og har lyst til å delta på landsmøtet?

Nå har du som nytt medlem en gylden anledning til å bli med på ditt første landsmøte, enten du er direkte medlem eller medlem i et lag. Landsstyret bevilger nemlig økonomisk støtte til deltakelse på landsmøtet for fem nye medlemmer. Dette dekker både deltakeravgift, overnatting, diett, kulturreise til Flor&Fjære og landsmøtefest. Reisedekning på egen regning, evt. kan du søke lokallaget ditt om dekning.

Send en søknad med litt info om deg selv, hvor du er medlem og beskriv kort hvorfor du ønsker å delta.

Søknad sendes; post@edru.no eller pr. post til DNT – Edru Livsstil, pb.140, 5903 Isdalstø

Valgkomité

Valgkomiteén har ansvar for innstilling av kandidater på valg, og ber om forslag på personer som kan tenke seg å gjøre en innsats for organisasjonen. Komiteén ber om at forslag til kandidater sendes inn til valgkomiteén senest 20.april. Forslag sendes valgkomiteén på e-post valgkomite@edru.no eller ring et av komiteens medlemmer:

Anne Gerd Væting Sunde	tlf .907 53 562
Kjell Knutsen	tlf. 900 83 020
Jorunn Skistad Holsen	tlf. 951 78 350



En kvinne på Hamar, som ikke er medlem i DNT – Edru Livsstil, oppfordret i anledning sin 70-årsdag sine bursdagsgjester om å gi støtte til Etiopiaprojektet i stedet for gave til seg selv. Det kom inn 13.700 kroner. Vi takker hjertelig for støtten som vil gå uavkortet til prosjektet

Journalistikk i showa utgåve

Den folkekjære humoristen Linda Eide kan snakke på inn- og utpust om alt som har med språk å gjere. I mars kom ho til Sobra Scene i Avholdshjemmet i Ålesund for å snakka om språklege fenomen, kuriositetar og for å dele historier. Denne kvelden hylla og herja ho med vår språklege kvardag saman med pianist og komikar Sjur Hjeltnes som sørge for musikalsk og verbal bækking av ypparste slag.

Tekst og foto: Marit Barene

Laurdagskvelden i Ålesund byrja med rulle-r, og når Linda Eide og sambygdingen hennar, Sjur Hjeltnes i ord og tonar fortel historia om korleis eit heilt folkeslag, nemleg franskmennene slutta å rulla på r-en, er det ei historie ein kjem til å hugse lenge. Paret leverer nemleg faktabasert kunnskap med stor K, og krydrar det med herleg og varm underhaldning.

Oppvekst på Voss

Begge sceneartistane vaks opp på Voss. Ho er forfattar og journalist, han er komikar og pianist. Sidan 2017 har Linda vore mest kjend som programleiar for programmet «Eides språksjov» der ho tek opp ymse språklege emne. Vossajenta delte raust av ord og ordtak under førestillinga på «Sobra Scene» i Ålesund denne andre laurdagen i mars.

Det meste av
m a n u s



er innøvd, men noko kjem impulsivt, som når Linda skryt litt av at Sjur og ho sjølv har stått på mange scener, men aldri på ei «so bra scene». Latteren rungar i salen, applausen med, og knapt ein av dei 250 gjestane blant publikum klarer å halde latteren inne når ho vidare siterer Kjartan Fløkestad med følgjande tankesetning: «Ho sette seg ved vindauga - men ho såg ikkje ut.»

Blokkfloyta må være med

Overgangen frå emne til emne, som historia rundt det «å plukke ei høne med nokon» og språkblomar frå Kjartan Fløkestad går elegant, og blokkfloyta er med i kvar overgang. Linda brukar sågar same blokkfloyte som ho spelte på på skulen då ho var lita.

Men det er ikkje berre blokkfloyta som tryller fram vakre tonar denne kvelden, også pianoet og saksofonen byr seg fram – og det til vakre melodiar og allsong. Reint nostalgisk vert det når heile salen syng alle fire vers av «Den fyrste song», og dermed kan eg ikkje dy meg når eg treff Linda og Sjur på First Hotel Atlantica dagen etter for å gjere intervju, så eg spør Linda kva ho minnst som den flottaste a u g n e b l i n k e n ho har att frå alle samtalane med mottro, mor hennar?

- Dette var eit vanskeleg spørsmål, svarer Linda. Sjur

kaster inn nokre forslag og ler, men Linda bit ikkje på agnet. Ho lyt ha tenkjetid. Dermed let eg Linda sitje og tenkje litt på mor si medan eg tek ein prat med Sjur. Han fortel at dei to ikkje kjende kvarandre då Linda første gongen tok kontakt for samarbeid i 2014.

- Samarbeidet byrja med «Grunnlovsjubileet 1814» der Linda hadde fått eit oppdrag om å presentere Noregs historie, «200 år på to timar – inklusivert pause». Då ho spurde meg, tenkte eg meg ikkje om ein gong. Eg sa berre straks «ja» og har aldri angra på det. Sjur skryt av kollegaen som han opplever det «veldig skoi å jobba med».

- Eg er jo komikar og pianist, men eg finn det skoi å jobbe med saker som er etterrettelege og samstundes underhaldande.

Sjølv om Linda sit og tenkjer i hotellkaféen denne kalde vintermorgonen, medan snøen fell ned frå himmelen utanfor vindauga, høyrer ho nok etter, for ho smiler av skrytet ho får frå sambygdingen. Og nett då kjem det frå henne at ho har funne ein augneblink om mor si som ho vil dele.

- Det var først etter at prosjektet om mottro var ferdig at eg fekk meir og meir sansen for mor mi. Ho hugsar at mora i byrjinga var imot prosjektet, og verken meinte det trengte å bli bok eller førestilling. Ikkje hadde ho lyst til å stå i rampelyset heller.

- Men då boka kom ut, sette mor seg i godstolen med boka i fanget. Og det var då eg såg at ho sat der og knegga og lo når ho las sin eigen dialog at ho sa «dette var no ganske godt sagt.» Det er ein augneblink eg aldri kjem til å gløyme.

Kombinerer P2 og Las Vegas

Til tross for all latteren som rungar i veggane under Linda sine førestillingar, reknar ho seg ikkje som humorist, og i alle

fall ikkje som komikar.

- Eg har stor respekt for dei yrka, og eg liker å underhalde, men eg leverer faktastoff. Eg leverer journalistikk i «showa utgåve» og eg leverer etterretteleg og poengtert. Eg liker å lære bort noko på underhaldande vis, og kallar det gjerne faktamoro*. Eg er framleis journalist, men meiner det skal vere mogleg å kombinere P2 og Las Vegas.

Linda stiller på både scene og i fjernsynsprogram i slengbukse og blomstrande skjorte. Eg motar meg opp og våger å spørje Linda korleis valet av kledestilen kom til? Ho er rask til å svare at det først og fremst er ein stil ho likar. Valet er godt gjennomtenkt og gjennomarbeida, og det er ein slektning som gjer skreddarjobben.

- Tantebarnet mitt har drakt- og saumutdanning, og det er ho som har laga mal til skjortene mine. Ho syr kledda til meg med stoff eg gjerne kan plukke opp på reiser, seier Linda noko stolt og legg til at kledda samstundes er noko attkjenneleg i alt virvaret på scena.

Olsen Driver lever vidare som ein alkoholfri drink

Så er vi attende på Sobra Scene. Linda og Sjur spring raskt over scena og hentar eit bord dei set midt framfor publikum. Linda mimrar kort då ho som ungjente var fråhaldskvinne, og gjer publikum merksam på at det er DNT - Edru Livsstil som er arrangør denne kvelden.

- Og kva passar vel betre då enn å mikse litt alkoholfritt?, spør ho. Kjapt kjem ei handskrive oppskrift opp på overheaden som lyser på den gule veggen bak scena. No er det «Olsen Driver» alt handlar om. Og medan Linda blander 3 cl. Rose's lime juice med 5 cl. eplemost på augnemål tek ho publikum med til 1980.

- Den hausten hadde Statens Informasjonsteneste og Edruskapsdirektoratet sett seg føre å trappe opp kampen mot julebordspromillen. Nokre lyse hovud kom på ideen om å lansere ein alkoholfri drink. Og kva var meir naturleg enn å kalle drinken opp etter sjefen for utrykkingspolitiet?

Publikum humrar, men veit ikkje heilt kva dei har i vente. Og medan 7,5 cl. Ingefærøl får plass i glasmugga saman med limejuicen og eplemosten, held Linda fram med historia om Leif N. Olsen som var UP-sjef på 80-talet og korleis ein verdsmeister i drinkmiksing fekk oppdraget med å komponere nettopp ein «Olsen Driver».

Historia vil ha det til at staten satsa ein million kroner til å få bodskapen ut til folket. Og medan rikeleg med isbitar klirrar ned i glaset idet dei fell ned i mugga og Linda rører rundt, legg ho til at det fungerte.

- Sjeldan har ein statleg informasjonskampanje opplevd liknande suksess. Alle ville prøve den nye drinken.

Og då Linda fortel at nasjonen i løpet av kort tid gjekk tom for ingefærøl, står latteren nok ein gong i taket i storsalen på Sobra Scene. Ein skulle kanskje tru at historia er over med denne opplysinga, men når blokkføyta ennå ikkje er framme, skjønar ein snart at historia held fram.

- Ein kan trygt seie at Olsen Drivaren berga produksjonen av norsk ingefærøl, kvitrar Linda smilande og legg til at liten etterspurnad på den tida, gjorde at fleire bryggeri hadde bestemt seg for å slutte å selje denne drykken. Men då Olsen Drivaren skylte innover landet, kjende bryggeria seg pressa til å halde fram produksjonen.

Latteren sit ennå laust, og når Linda opnar Farrisflaska og spør om nokon veit kor mykje «ein dash» er, eller andre upresise mål som «ein slump» eller «ein skokk», kjem det sporenstraks frå ei mannsrøyst: «ein skokk er 60». Sjur slår ein akkord som for å bekrefte at svaret er riktig, og herremannen får sjølvsagt ei fortent applaus han og. Linda køyrer på med bekreftande informasjon om at 60 er ganske riktig, tre dusin er ein skokk - og det gjer ei ny mening i det å få «ein skokk med ungar». For n'te gong hyler folk i latter frå salen og historia får sin fortente applaus medan Sjur spelar ein avslutningstrudelutt og Linda har blokkføyta på leppene.

Aktiv i fråhaldsarbeid i ungdomen

Linda var altså fråhalds ungdom og aktiv i fråhaldsarbeidet på Voss i tenåra. Når eg møter ho søndag føremiddag trekker ho fram bestefaren som eit flott førebilete. Han vaks opp med elleve sysken i eit lite hus. Heile familien var fråhaldsfolk, og bestefaren var særleg oppteken av arbeidspolitikk og edruskap. Det var likevel langt frå gledelaust i heimen av den grunn, og det kjendes godt som born at det ikkje fantes alkohol i huset hos besteforeldra.

- Eg har stor respekt for fråhaldssaka, og eg reagerer når eg til dømes høyrer om fyll i idretten slik vi ser under Holmenkollen Skifestival denne helga, legg Linda tydeleg til.

Vi fortset samtalen om barndomen. Allereie som lita jente likte Linda å skrive dikt, men mest likte ho å framføre dei. Som ung fann ho motivasjon i å ta tak i dei nære ting, og endå meir inspirerande opplevde ho å kjempe for nynorsken når ho vart vaksen og arbeidde som journalist. Brenn for nynorsk og daglegtale

Nynorsken vart eit hjartesspråk for Linda fordi det gjerne vert ignorert og somme tider også forbode.

- Men eg vil ikkje berre at nynorsken skal være eit kulturspråk, og eg seier meir enn gjerne «Meir svineri på nynorsk!» og oppmodar til alltid å skrive handlelappen på nynorsk. Dermed er det ikkje til å undre over at ho har motteke fleire språkprisar. Men det er ikkje berre nynorsken Linda brenn for. Ho elsker ord, uttrykk og ikkje minst historier. På scena er ho energisk, kunnskapsrik, og har publikum i si hule hand frå start til slutt. Men kvar kjem ideane og inspirasjonen til showa frå?

- Eg har lært meg at det er lurt å skrive ned idear. Med andre ord tek eg «språknotatar». Det siste ordet eg noterte ned er «Krokodilletårer». Det er eit ord eg vil tyggje vidare på. Eg plukkar opp ord overalt i kvardagen. Det kan være når eg snakkar med folk, når eg ser på fjernsyn eller les ei avis. Eg er oppteken av språket som er rundt oss i daglegtala, og får lett idear. Noko kan brukast på scene, noko som tekst, noko på fjernsyn og noko kjem aldri til nytte. Men uansett, eg MÅ skrive dei ned. Linda ler lett, og Sjur med medan han bekreftar at Linda er god på å lage noko som er både moro og lærerikt på ein og same gong.

Som musikar både syng og spelar Sjur gjerne på scena, og sjølv om det er Linda som vert mest profilert på plakatane før eit oppdrag, har Sjur ei stor rolle i «Linda Eides Språkmoro». Han er dyktig på å få publikum med i allsong, og kvelden på Sobra Scene er ikkje noko unntak. «Kjerringa med staven» ljomar frå fullsett sal medan vossingen akkompagnerer lett og ledig.

Syng med den r-en du har

Linda ruller på r-en. Sjur har skarre-r. Og med fransk vokabular og franske tonar til songen «I did it my way», syng Sjur Claude Francois' song «Comme d'habitude» med begge r-lydane om ein annan. Og det er då Linda legg til: Og begge r-ane er like vakre.

*Faktamoro eller funfact er morosam opplysning om noko som ikkje så mange veit.

Alkohol - vårt mest skadelige rusmiddel

Selv om alkohol er et lovlig og allment akseptert rusmiddel, er det et av rusmidlene som påfører samfunnet mest skader. For en fullsatt sal hos Bergen Offentlige Bibliotek nådde Andreas J. Landsnes, overlege på psykiatrisk akuttmottak ved Sandviken sykehus, ut til et stort publikum om farene ved bruk av alkohol.

Tekst og foto: Maria Zafar

Temaet, som ble presentert 4. februar, var det første i rekken av årets foredrag ved «Psykiateket», som er en serie om temaer knyttet til psykisk helse ved hovedbiblioteket i Bergen. Serien startet opp i fjor, og det hele begynte med et ønske Landsnes hadde om å nå ut til et bredere publikum enn han tidligere hadde gjort under foredrag på Sandviken sykehus. Samarbeidet med biblioteket har gått over all forventning, og høstens foredrag om angst, depresjon, bipolare lidelser og

tvang i psykiatrien var svært populære. I år er han tilbake med fire foredrag om bruk av rusmidler og legemidler.

Alkohol mest skadelig

– Det er ingen steder det er mer moralisering enn der det gjelder rus. Jeg tenker at vi skal ha en ruspolitikk basert på kunnskap, og formålet skal være å redusere skadene, sa Landsnes, og startet presentasjonen om alkohol med en sammenligning av skader fra ulike rusmidler, utarbeidet av David Nutt m.fl. i The Lancet.

20 ulike lovlige og ulovlige

rusmidler ble vurdert basert på 16 ulike kriterier for å vurdere skader – både på brukeren selv og på andre. Teller man opp kriteriene kommer man fram til at det lovlige rusmiddelet alkohol er det som er mest skadelig.

Alkohol og sykелighet

Det er en tydelig sammenheng mellom alkoholkonsum i befolkningen og forekomst av skrumplever – Norge ligger heldigvis langt nede på statistikken.

– Helsedirektoratet vil forby pappvin som et av mange tiltak for





16 måter å vurdere skade av rusmidler på skade på bruker

1. dødelighet av rusmidlet direkte, overdose
2. dødelighet indirekte, hepatitt, infeksjoner
3. direkte skader, lungekreft, skrumpelever
4. rusrelaterte skader, ulykker
5. avhengighet
6. rusrelatert kognitiv svikt, ukritisk atferd
7. kognitiv svikt grunnet langvarig bruk
8. tap av arbeid, bolig, eiendeler
9. tap av relasjoner

skade på andre

10. voldelig atferd, trafikkulykker
11. kriminalitet, vinning
12. økonomiske kostnader, arbeid, politi, helsevesen
13. nære relasjoner, omsorgssvikt, vold
14. internasjonal virksomhet, organisert kriminalitet
15. miljøskader, forurensing
16. nabolaget lider ved mye rus

Basert på disse 16 kriteriene er alkohol det mest skadelige blant rusmidlene som er sammenlignet.

å begrense alkoholbruken i Norge, og siden det er en klar sammenheng mellom alkoholforbruk og sykdom er dette en god idé, men det diskuteres jo iverdige i avisene, sa Landsnes.

– Vi har lenge hørt at det er fordeler med alkohol – noen forbinder alkohol med sunnhet. Er det noe alkohol hjelper på, annet enn humøret? spurte Landsnes, og presenterte videre funn fra en undersøkelse presentert i The Lancet i september 2018.

Undersøkelsen, som har fulgt 28 millioner mennesker over mange år, viser at ingen nivå av alkoholforbruk forbedrer helsen. Det ser ikke ut til at man blir noe friskere – derimot øker dødeligheten for alle sykdommer bortsett fra for hjerte- og karsykdommer, hvor det har en viss positiv effekt.

Forekomsten av hjerneslag øker kraftig, og det er lite som skal til – bare 50 gram alkohol per uke.

– Desto mer pappvin du drikker, jo mer går det galt i pappen, er konklusjonen til Landsnes.

Ingen tro på et rusfritt samfunn

Han har likevel ikke tro på et samfunn uten rus.

– Man kan si man vil ha et rusfritt samfunn, men jeg tror rus har kommet for å bli. Går man 1000 år tilbake i tid, fantes det allerede rusmidler, fortalte han.

– Jeg har ikke helt tro på et samfunn uten rus, men det er mange måter å ruse seg på. Personlig ruser jeg

meg hver morgen før jeg går på jobb – jeg løper opp Fjellveien, og kroppen produserer sine egne rusmidler – endorfiner.

De forskjellige rusmidlene frigjør dopamin i hjernen. Jo raskere det virker, jo større er sjansen for å utvikle avhengighet. Dette er noe som varierer fra person til person, og det er ikke alltid lett å vite hvor grensen for avhengighet går.

Man definerer avhengighet med sterk lyst, kontrolltap, abstinens, toleranse (man må stadig drikke mer for å få samme virkning), tidsbruk, fortsatt bruk tross åpenbare skade. Avhengighet er rett og slett når man ikke kan la være.

Landsnes har et tips til dem som er i tvil: Om man lurer på om man er alkoholiker, kan man ta en test: prøve å holde seg vekke i en måned. Om man klarer det, er man nok ikke alkoholiker. Hvis ikke, bør man oppsøke hjelp.

Lovlig?

Landsnes presenterte til slutt et nytt rusmiddel – metylkarbinol: «Et nytt rusmiddel har kommet på markedet, det er en klar væske som øker risikoen for kreft, skader leveren, gir hjerneslag og er mer giftig enn ecstasy og kokain. Avhengighet kan oppstå etter ett enkelt inntak, de som er avhengige av metylkarbinol gjør ofte mye for å få mer av rusmiddelet

– de lar barn gå sultne og banker opp nære familiemedlemmer for å få penger til neste dose. De som bruker rusmiddelet av og til kan bli rasende og politiet rapporterer økt kriminalitet i forbindelse med inntak av rusmiddelet. Bør vi legalisere dette rusmiddelet?»

Desto mer pappvin du drikker, jo mer går det galt i pappen.

Blant rundt 150 oppmøtte, var det kun én person i salen som rakk opp hånden. Ikke overraskende er metylkarbinol ikke noe nytt, men bare et annet ord for alkohol. Hvor mange som skjønnte dette er uvisst, men svaret var likevel helt klart: hadde det vært opp til Landsnes publikum, hadde ikke alkohol blitt lovlig i dag.

Lykkepromille

Så hvorfor drikker man alkohol når det er så mange negative sider?

Alkohol er det eneste rusmiddelet som virker stimulerende og sløvende på en gang. Så lenge utskillelsen av det stimulerende stoffet dopamin er større enn utskillelsen av det sløvende GABA, har du lykkepromille, forklarte Landsnes.

– Vi kan avkrefte myten om at det er noen heldige virkninger av alkohol, utenom lykkepromillen, dersom man drikker ansvarsfullt og forsiktig.

Velkommen til seminar:

NY LIVSFASE - NYE VANER?

Kommunestyresalen, Rådhusgata 24, Kristiansand

11. april 2019 kl. 09:00 -15:00

- Kort presentasjon av prosjektet «Eldre, alkohol og ensomhet»
- Flere år – flere muligheter
- Forskjellen mellom menn og kvinner i moden alder
- Ensomhet og psykisk helse
- Ny nordisk forskning 2018: tiltak som fungerer
- Profesjonell omsorg: sosial og relasjonell omsorg
- Rusteamets arbeid, Kristiansand kommune

- Foredrag ved prosjektleder Helga Bognø Eldre, alkohol og ensomhet
- Presentasjon og foredrag ved N.K.S Veiledningscenter for pårørende, distrikt sør ved Anette N. Kristoffersen og Mette M. Revheim
- Rusteamet arbeid ved Benny Klokkervold

Påmelding innen 5. april 2019 til daniel@edru.no

Arrangør: DNT - Edru Livsstil og Kristiansand Avholdslag

Seminalet er gratis, men vi ønsker påmelding for å beregne servering.

Hva er ensomhet?

Psykisk helse

Alkohol og legemidler

Hva med de pårørende?

**Pausemat og lunsj.
Velkommen!**

Ny vervesatsing i Stavanger



Foto: Anita Voreland

I Stavanger har lokallaget bestemt seg for å satse på Verving slik man har gjort i Agder. Daniel H. Nilsen som er organisasjonskonsulent på Sørlandet har stått på stand to ganger til nå og fått inn ti nye medlemmer. Første gang var det på Universitetet i Stavanger, mens andre gang var på Kvadrat kjøpesenter i Sandnes. Det som har overrasket ham mest er ikke antallet som har blitt vervet, men engasjementet til dem som er blitt medlemmer.

Det er tydelig at det er et stort behov for satsing i Rogaland ettersom flere ikke viste at DNT - Edru Livsstil eksisterer. Håpet er å få noen av disse inn i styret og i fremtiden ta over "edruskuta" i Stavanger og Rogaland. Organisasjonskonsulenten etterlyser også flere frivillige ververe ettersom man i Agder alltid står minst to på stand.

**Vil du bli med på stand i Stavanger?
Ta kontakt med Daniel på daniel@edru.no**

30-årsjubileum i Ljoshall

I år er det 30 år sidan lokalet Ljoshall i Indre Arna stod ferdig, noko lokallaget feira med å invitere medlemmer, samarbeidspartnarar, gjester og leigetakarar til jubileumsfest andre laurdagen i februar.

Tekst: Marit Barene

Festen vart opna med fellessong før Jorunn Haukås tok gjestane med på eit historisk tilbakeblikk. Morosamt er det å tenkje på at startsummen tilbake til 1915 var på seks kroner, eit byggjefond som snart auka til åtte tusen kroner då startskotet for bygginga av det første Ljoshallhuset gikk i 1923. Mykje dugnad vart lagt ned, og i 1924 kunne laget flytte inn i huset og

begynne nedbetaling av ei gjeld på seks tusen kroner. I mellomtida har det vore fleire byggjearbeid, men huset ein sit på i dag stod ferdig i 1989 etter over fire tusen dugnadstimar tilbakelagt. Ti år seinare vart huset bygd på, og sjølv ein brann i 2004 klarte ikkje å øydeleggje huset. Ljoshall er derfor framleis eit hus med mykje aktivitet og utleige til andre lokale aktørar.

Elevar ved musikklinja ved Åsane Folkehøgskule sette dei frammøtte jubileumsgjestane i god modus både med livlige songar som fekk godfoten til å halde takta og med vakre og såre musiske tonar frå Syria.

Hovudprogrammet var eit triveleg kaffimøte mellom Anne Grethe Lund og

Tarjei Strøm. Strøm er bergensar, muskarogprogramleiar, og han delte både morosame og alvorlege betraktningar rundt det å vere med i ei ganske så våt musikkbransje. Intervjuet i sin heilhet kan du lese om i bladet.

Flotte gåver vart overrekt frå samarbeidspartnarar og leigetakarar, og pengegåver som kom inn skal nyttast til nytt lydanlegg.

Arnavågen Vass- og Sollaugarlag muntra opp stemninga med morosame viser og historier før herleg servering av lasagne og salat etterfølgd av jubileumskaker og kaffi runda av festen.



Anne Grete Lund intervjuer Tarjei Strøm. Foto: Jørund Hitland



Musikklinjen ved Åsane Folkehøgskole. Foto: Marit Barene



Arnavågen Vass- og Sollaugarlag. Foto: Marit Barene

Førjulskos og frivillighetspris i Kristiansand

Dette som skulle være vanlig førjulskos ble alt annet enn det. Det hadde vært mye hemmeligheter og de eneste som viste hva som skulle skje var Sidsel Bergland Aas og Rune Væting.

Tekst: Linda Martinsen Foto: Silje Martinsen

Rune ønsket oss velkommen og introduserte varaordfører Jørgen Kristiansen som skulle dele adventstanker med oss - de var om at vi skulle la julestress være julestress og heller

ta oss tid til å invitere naboen på kaffe. Jul vil det jo bli uansett. Han fikk stor applaus og så sa han at nå skulle han gjøre det han egentlig var kommet for å gjøre, nemlig dele ut Frivillighetsprisen 2018. Prisen gikk til Anne Gerd Sunde. Vi jublet og klappet og det var så fortjent.

Rune hadde bestilt stor kake til feiring, men bakeriet hadde surret med bestillingen, så ingen kake var laget. De var lei seg for det, og vi fikk alle de kakene de hadde på bakeriet, så kake ble det.

Vi koste oss med kake og kaffe. Så var det allsang med kjente julesanger og flere gode ord. Julegrøten kom på bordet - det gikk ikke like mye grøt som det pleier, men alle ble gode og mette.

Vi avsluttet kvelden med flere julesanger og et lite lotteri. Mange glade vinnere av juledekorasjoner og andre juleting.

Vi fikk inn ca. 5000 kroner og er veldig fornøyde med det.



Edru Livsstil Hamars årsmøte

Tekst: Magne Rydland

Edru Livsstil Hamar avholdt årsmøte 12. februar 2019. Styreleder i Ormseter AS deltok med en grundig informasjon om situasjonen knytt til Ormseter og salg av den eiendommen. Det ble gjenvalg på hele styret med ett unntak. 2. vara er ny: Ragnhild Augusta Hjelde Jensen.

Styret består av:

Leder: Magne Rydland

Styremedlemmer: Geir Føyshov, Jan terje Løitegård, Marte Vikanes Sameien, Grunn Marie Sævareid Rebbestad.

Varamedlemmer: Mezgebu Fufa Bekana, Ragnhild Augusta Hjelde Jensen

Revisor: Roger Willard

Regnskapsmedarbeider: Mi Lan



Laudal Avholdslag og Øyslebø Avholdslag har slått seg sammen til DNT Edru Livsstil Marnardal. Det nye laget hadde årsmøte i februar.

Foto: Daniel H. Nilsen

Årsmøte i Edru Livsstil Trondheim

Edru Livsstil Trondheim hadde årsmøte i Lialøkken Grendehus 4.februar 2019.

Tekst og foto: Mary Skimmeli

En fyldig og informativ årsmelding for fjoråret ble lest av Elin Rø Ludvigsen. På hvert lagsmøte har det vært interessante og varierte tema tatt opp av ulike foredragsholdere, i tillegg til orientering av hva som skjer sentralt i organisasjonen, opplesning av dikt og åresalg. Vi har også hatt juletreffest for barn og voksne, tur til lagshytta vår i Bymarka og sommertur til Øyna gård på Inderøy.

Noen av våre medlemmer har deltatt på vervestands både i byen og på Solsiden kjøpesenter sammen med Åsmund Kleivenes. Laget var også med på en

edruskapspolitisk aksjon retta mot fadderuka ved NTNU, noe som resulterte i tre korte kampanjefilmer som oppfordret til å respektere andres valg, så vel som å prøve en edru kveld eller hvit måned selv.

Den viktigste saken på årsmøtet var salget av lagshytta vår, «Dovreheimen» i Bymarka.

Vi har brukt hytta veldig lite de siste årene. Hytta har vært utleid til CISV i flere år. Mye må gjøres med hytta og vi er for gamle til å sette i gang med renovering. Det er bedre å bruke pengene vi får for salget til å holde lagshuset vårt, Lialøkken Grendehus, i stand. Ingen hadde innvendinger til salg av hytta og det ble enstemmig vedtatt å selge.

Regnskap og budsjett gjennomgått og vedtatt.

I løpet av året har vi mista noen medlemmer, bl.a. John Skimmeli, mangeårig formann i laget og med flere verv både på distrikts- og landsplan.

Valget gikk greit unna. Gjenvalg på hele linja:

Leder: Mary Skimmeli

Kasserer: Jørgen Langlie

Sekretær: Elin Rø Ludvigsen

Styremedlemmer: Jorid Rø Husby, Ivar Moum

Varamedlemmer: Eli Jonsen, Svein Tømmerdal, Are Husby



Møteplan våren 2019 Edru Livsstil Trondheim

Lagsmøtene holdes på **Laløkken grendehus, Bratsbergvn 246, kl.19.00**

1. april: På vei gjennom Trøndelag ved Stein Arne Sæther og Dan Ågren

6. mai: Trøndelag rundt ved / Harald Karlsen

19. juni: Sommertur

Alle hjertelig velkommen til en ny møtesesong. Ta gjerne med venner og bekjente.

Vårprogram 2019 Hobbykvelder Kristiansand Avholdslag

Totalen, Festningsgata 9, Kristiansand

Vi fortsetter med å ha hobbykveld annen hver tirsdag. Alle som kommer må være med på kveldens aktivitet. Fra 18.00 til 19.30 jobber vi. Så blir det matpause med enkel bevertning (ingen matutdeling) før vi starter opp igjen 20.00. Fra ca. 21.30 rydder vi.

26. mars: Førstehjelpskurs

9. april: Bosniatøfler + paracord

23. april: Lage maske + trearbeid (skjærebrett)

7. mai: Lage maske + male fuglekasser

21. mai: Tur - ut og finne rekved

4. juni: Nøkkel og postholder

18. juni: Nøkkel og postholder

Det kan bli endringer og andre aktiviteter, så følg med på Facebook-siden vår: Kristiansand Avholdslag - Totalen. Om du lurar på noe kan du kontakte Anne Gerd Sunde på tlf.: 90753562

Vårprogram 2019 Kristiansand Avholdslag

2. april: Temakveld: abort

16. april: Basar på Totalen kl. 18.00

30. april: Temakveld: medavhengighet

14. mai: Tur til Solkroken

17. mai: Borgertoget – åpnet hus på Totalen

1. juni: Konkurransen i alkoholfrie drinker på Totalen

Vårprogram 2019 Edru Livsstil Totalen Stavanger fredager kl 18:00

5. april: Dorrit Kyed – lysbilder med musikk

26. april: Alfred Salte – livsopplevelser

3. mai: Hilda Drange – et fredet hus

10. mai: Harald Johnsen – nasjonalt program, utlodning

Beverting: Kr.30,-

Den store påskebasaren

Tirsdag 27. mars fra kl. 1800

Totalen, Festningsgata 9, Kristiansand

Hovedlotteri

Åresalg hele kvelden

Lynlotteri for barna

Smørbrød og kaker

Kan du ikke komme?

Vi har lotterikonto 3060.31.01177

og VIPPS #119685

Sett inn ønsket beløp og merk med navn og tlf., så føres det inn i loddboka.

Inntekten går til trygge rusfrie møteplasser

Info: 90753562



Juba™ Juba gir ut bok: Skjermtid

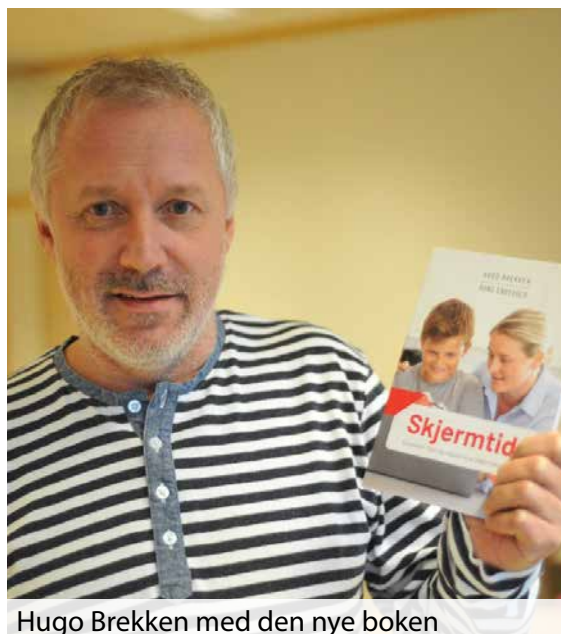
Trygg Oppvekst, Jubas modningsprogram for barn og unge har kommet ut med sin første bok. Den heter «Skjermtid» og tar for seg de fleste aspekter rundt barn og unges bruk av skjerm og tips til de voksne.

Tekst: Ida Braaten Foto: Oppland Arbeiderblad

Boken er skrevet som en foreldreveileder og er en erfaringsbasert veileder bygget på tusenvis av samtalegrupper med barn og ungdom. I tillegg har prosjektleder Hugo Brekken vært på besøk hos eksperter hos politiet, Korus osv.

Boken tar for seg temaer som dataspill, lov og rett, deling av bilder, porno, rus og påvirkning. Den er lettlest og er spekket med eksempler og konkrete råd til foreldre og andre voksne.

Boken er skrevet av Hugo Brekken og Rune Engevoold. Den koster 70 kroner og kan bestilles med Vipps, nr: 544993. Husk å skrive navn og adresse i meldingsfeltet. Du kan også bestille ved å sende epost til juba@juba.org.



Hugo Brekken med den nye boken

Juvente Juventeskolen 2019

Tekst: Sarah F. Jul-Rasmussen Foto: Juvente

I midten av februar arrangerte Juvente sin årlige skolering Juventeskolen, som fant sted på Årvoll skole i Oslo. Til sammen var vi rundt 40 engasjerte Juvent ungdommer samlet til en helg fylt med politisk, ideologisk og sosialt innhold.

På Juventeskolen kunne deltakerne blant annet lære om verving, FORUT og om prosjektene våre. I tillegg deltok deltakerne på ulike linjeseminarer gjennom hele helgen, og kunne da blant annet velge mellom linjene Juvente 101, politikk og media og lokallagsaktivitet. På kveldstid var det topp stemning med både allsang, brettspill og diverse leker.





Randi Neerland Kleivenes (76)

Busted: Molde

Yrke: Lærer

Hvorfor er du avholds?

Da jeg møtte berusede personer som barn syntes jeg det var uhyggelig. Jeg skjønte at alkohol ikke var bra, noe som gjorde et edru menneske unormal. Alkoholen volder stor skade og ulykke for de som er avhengige av den, og jeg har ingen interesse av å støtte den industrien. Det er unødvendig produkt, og jeg ønsker å være ved mine fulle fem så lenge jeg kan.

Favorittdrikke:

Grapesoda

Favorittordtak:

Aldri så galt at det ikke er godt for noe.

En ubehagelig opplevelse i forbindelse med alkohol:

Jeg skulle innkvartere en skoleklasse på et leirsted for mange år tilbake. Da jeg skulle besøke dem senere på kvelden møtte jeg redde elever i skogen rundt leirstedet, de hadde rømt fra læreren som hadde drukket seg full. Heldigvis ble han arrestert.

Hvis du kunne trylle, hvordan ville samfunnet ha sett ut når det gjelder rus?

Færre trafikkskadde, færre voldsofre, færre redde barn.

Favorittsted og hvorfor?

Hytta vår på Silsetfjellet på Nordmøre, fordi den ligger på et vakkert sted hvor det er fint både sommer og vinter. Der har vi knyttet mange gode minner, helt siden barna var små. Hytta har vi bygd opp fra grunnen av.

Hva er viktig i ditt liv?

Familien, kristentroen, barn og barnebarn.

Hva er DNT - Edru Livsstil god på, og hva kan organisasjonen bli bedre på?

Organisasjonen er utholdende, gir ikke opp i motvind! Men det ligger et forbedringspotensial i markedsføring. I det å verve nye medlemmer. Jeg møtte akkurat en avholdsmann som faktisk aldri hadde hørt om Edru livsstil!



Arne Oddvar Nilsen (66)

Busted: Marnardal

Yrke: Pensjonist

Hvorfor er du avholds?

Jeg er avholds fordi det ikke er noe positivt med å drikke alkohol. Alkohol er gift for kroppen og sinnet. Bibelen sammenlikner alkohol med en giftig slange, og jeg er ikke interessert i å holde en slange i hånda. Alkohol er i tillegg en av de største utgiftene for den norske stat – den ødelegger mange liv og er grunnen til så mange tragedier.

Favorittdrikke:

Te og kaffe

Favorittordtak:

Ordspr: 16:16 Å vinne visdom - hvor mye bedre er det ikke enn gull!
Og å vinne forstand er mer verdt enn sølv.

En ubehagelig opplevelse i forbindelse med alkohol:

En kompis av meg var på pub i Mandal og da han skulle sykle hjem var han ustødig pga. alkoholen og havnet i elva. Han omkom som følge av at han var full.

Hvis du kunne trylle, hvordan ville samfunnet ha sett ut når det gjelder rus?

Det ville vært et samfunn uten alkohol og narkotika. Den eneste måten å få det til på i det norske samfunn er at Norge tar imot Jesus. Det vil resultere i en indre drivkraft som søker det som bygger opp livet og vender seg fra det som bryter ned.

Favorittsted og hvorfor?

Finnmark, fordi folkene er så åpne og sier det de mener rett ut!

Hva er viktig i ditt liv?

Jesus!


Hva er DNT - Edru Livsstil god på, og hva kan organisasjonen bli bedre på?

DNT - Edru Livsstil kan bli bedre på markedsføring. Nå er tiden inne til å bruke midlene de har på å gjøre seg synlige. Det er ikke tid til å spare penger, fordi samfunnet skriker etter å få mer informasjon slik at de kan forstå alvoret av å bruke alkohol. Jeg er veldig imponert over ververne på Sorlandet, de har virkelig gjort en stor forskjell i det siste!

Løsningen på kryssordet i nr 4/18 var "Metoo er en emneknagg som er internasjonalt kjent"
Jorunn Haukås fra Ytre Arna og Leiv Eidsnes fra Eikangervåg har vunnet skrapelodd og Edru Livsstil-nål.

mørke
eig ikkje kvelden
talgelys brenn
lyser opp,
i kapp med veden i omnen
radiostemma og
den tagne stemma frå boka
opplyser
kvelden er
vår
kjem snart

- Hildbjørg Fludal



*Vi ønsker alle
våre lesere
en riktig god
påske!*