



Edru Livsstil

163. årgang – Nr. 1 – 2024



**Unge bidrar til bærekraft ● Våre prosjekter
Kvinnehelse og alkohol ● Rus i dag
Idrett uten alkohol ● Ny rapport ● Klostermedalje**

Unge bidrar til bærekraft



Jostein Solbakken
Leder DNT – Edru Livsstil

Det vår organisasjon alltid har hevdet blir nå endelig bekreftet av verdens helseorganisasjon (WHO). De skriver at «alkohol øker risikoen for en rekke sykdommer fra første dråpe».

En ny etappe ligger foran oss, og utfordringene har ikke endret seg vesentlig. På tross av de skyhøye helsekostnadene forårsaket av rus, så har det enda ikke kommet noen politiske signaler om endringer i forhold til alkoholpolitikk og holdning.

«Vår visjon gjennom rusforebyggende arbeid er å fremme god livskvalitet som gir et sunnere, tryggere og et mer meningsfylt liv».

Det jobbes hele tiden for at barn og unge skal få ett bedre liv. Det er en av våre hjertesaker.

Ditt medlemskap er derfor svært viktig, og med ditt navn i vårt medlemsregister øker sjansene for at vi sammen kan bevege oss mot dette målet. Arbeidet lokalt er selve fundamentet og nerven i organisasjonen.

Det er med stor glede og takknemlighet vi nå ser at unge mennesker melde seg inn i DNT – Edru Livsstil, og på den måten tar ett bevisst standpunkt når det gjelder avholdenhet. Medlemskapet skal gi de unge en trygg identitet som har bærekraft igjennom hele ungdoms- og studenttiden. På landsmøtet i Stjørdal i 2023 var flere av våre unge medlemmer påmeldt som delegater. De var aktivt med i både gruppesamtaler og debatt, og var spesielt opptatt av at fremtidens Norge skulle bli et enda tryggere land å leve i.

Bærekraftig vekst handler ikke bare om å vokse raskt, men snarere om å vokse i en realistisk takt som kan opprettholdes i lengre tid. I en prosess er det viktig å tenke langsiktig. Fester du blikket på ett punkt langt der framme får du en stødigere kurs og en raskere tilpasning

Utvikling er det samme som å navigere i en verden under stadig endring. Folk er vant med å snakke om det som ikke fungerer og de utfordringene som er vanskelige. I en organisasjon er det derfor svært viktig at «vi» kommer foran «jeg». I demokratiske prosesser kan alle presentere sine meninger, men det

er flertallet som er «vi» som til slutt bestemmer retningsvalget. Ansvaret for organisasjonens fremtid eies altså av oss alle.

I en bærekraftig organisasjonskultur tåler vi både endringer og hverandre. Vi har respekt for mennesker og klarer oss godt både i opp- og nedturer. De siste årene har det blitt jobbet mye med nytenking, og i denne sammenheng er det viktig for oss å få på plass en solid relasjons- og kommunikasjons kompetanse. Fordi disse to elementene er kanskje de aller viktigste og grunnleggende innenfor utviklingsutvikling. Jeg vil si at det er selve bærebjelken, for kan man ikke kommunisere da når man heller ikke ut med sitt budskap.

Til stor glede for organisasjonen, ansatte vi i 2023 en kommunikasjons- og mediekonsulent som primært skal jobbe med utvikling av digitale kommunikasjonsløsninger. Vi mener at skal man nå målene bør de unge involveres i både nytenking og implementering.

På landsmøtet ble det også vedtatt en ny geografisk struktur der det ble opprettet «områder» som et nytt nivå. I denne modellen ligger også en nødvendig grensejustering som vi tror og mener er mer tilpasset samfunnsutviklingen.

I den nye to-årsperioden skal vi sammen sette inn de riktige virkemidlene, slik at vi også i fremtiden kan kalle oss en bærekraftig bevegelse.

Medlemskontingent 2024

Vi minner om at årets medlemskontingent for 2024 ble sendt ut tidlig i februar.

Vi takker hjertelig for at du betaler kontingenten snarlig, om du ikke allerede har gjort det, så slipper vi å bruke ressurser på å sende ut påminnelser.

Du kan også vipse din kontingent til vipsnr: 116433 - skriv navnet ditt i kommentarfeltet.

Har du ikke mottatt kontingenten, så send kan du ringe eller oss en e-post til post@edru.no

Her er våre ansatte i DNT - Edru Livsstil

For kontakt:
post@edru.no
Tlf: 40 80 10 30



Lin-Merethe Waagenes
Fungerende gen. sekretær
Prosjektleder for Eldre, alkohol og ensomhet
lin-merethe@edru.no



Marte K. Igelkjøn
Generalsekretær (permisjon)
marte.igelkjon@edru.no



Hilde Rivera
Kontorleder
hilde@edru.no



Marte Mandelid
Prosjektleder for Idrett Uten Alkohol
marte@edru.no



Astrid Dalsbø
Kommunikasjons- og mediekonsulent
astrid.dalsbo@edru.no

INNHOOLD

| | | | |
|----|----------------------------|----|---|
| 4 | Våre prosjekt | 11 | Idrett uten alkohol |
| 5 | Presentasjon av landsstyre | 12 | Ny rapport: alkohol og psykisk uhelse henger sammen |
| 6 | Presentasjon av lokallag | 14 | Samarbeidspartere |
| 7 | Kvinnehelse og alkohol | 15 | Klostermedalje |
| 10 | Rus i dag - konferanse | | |



Edru Livsstil

Organ for DNT – Edru Livsstil

Utgave
Nr. 1 2024

Dato
10.03.2024

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

Besøksadresse:
Kvassnesv. 58
5914 Isdalstø

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

Ansvarlig redaktør
Lin-Merethe Waagenes
E-post: lin-merethe@edru.no
Tlf: 40 80 10 30

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

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

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

Opplag: 150

Nettside
www.edru.no

Forsidefoto
Flagg DNT - Edru Livsstil

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

Våre prosjekter



Idrett Uten Alkohol driver forebyggende og holdnings-
skapende arbeid rettet mot utøvere, foreldre, trenere og ledere i
idretten.

Vi mener at idretten skal være en trygg, inkluderende og
alkoholfri sone. Sammen med ulike idrettslag og store idretts-
profiler ønsker de å spre vårt og deres budskap gjennom
idrettsglede og samhold.

Les mer på vår nettside: www.idrettutenalkohol.no

Eldre, alkohol og ensomhet

Eldre, alkohol og ensomhet er et
prosjekt som har vært driftet siden
2017, og har som hovedmål å gi helse-
opplysninger til eldre, pårørende
og helsepersonell. Prosjektet skal
informere om uheldige effekter av
alkohol og medikamentbruk, og vi
arbeider for å få gjennomslag for
styrking av eldrepolitikken i kommu-
nene. Prosjektet gir også forelesninger
og tilbyr veiledning til helsefag-
studenter.



Sammen



Vårt studentprosjekt – Sammen –
ønsker å gjøre det lettere å være alkoholfrie
studenter. Vi vil blant annet skape aksept for det å ikke
drikke alkohol, øke forståelsen for hvorfor noen velger
bort alkohol, og bidra til økt inkludering for studenter
som drikker lite eller ikke alkohol i det hele tatt.

Presentasjon av landsstyre

Nytt landsstyre ble valgt under landsmøte i Stjørdal 23-25 juni 2023. Jostein Solbakken ble gjenvalgt som leder. Egil Hitland, Leiv Magnus Haugsgjerd og Shaugfta Parveen ble gjenvalgt til landsstyre i kommende arbeidsperiode. Nye navn som vi kan ønske hjertelig velkommen er Jøran Jensen fra Kristiansand, og to vararepresentanter Runar Jakobsen fra Lillesand, og Frank Henriksen fra Nordhordland.



Leder
Jostein Solbakken
fra Molde



1. nestleder
Egil Hitland
fra Sortland



2. nestleder
Leiv Magnus Haugsgjerd
fra Bergen



Styremedlem
Shaugfta Parveen
fra Oslo



Styremedlem
Thor Jøran Jensen
fra Kristiansand



1. varamedlem
Stine Bergsmark
fra Nes på Hedmarken



2. varamedlem
Runar Jakobsen
fra Lillesand



3. varamedlem
Frank Henriksen
fra Bergen

Presentasjon av lokallag i

DNT – Edru Livsstil

Vi ønsker å ha en presentasjon av våre fine lokallag i hvert medlemsblad fremover.

Derfor ønsker vi at lokallagslederne sender oss et skriv med en presentasjon av sitt lokallag.

Presentasjonen kan sendes til: post@edru.no



Presentasjon av lokallaget

Edru Livsstil Hamar

Sober Lifestyle Hamar, Norway



Edru Livsstil Hamar er et lokallag av den landsomfattende organisasjonen

Vi arbeider for at det skal bli enklere å velge bort alkoholen. Lokallaget ble etablert i 1879 under navnet Hamar Afholdsforening. Vi er derfor 145 år dette året. Det er bare noen få aktive lokallag som er eldre enn vårt.

For 12 år siden startet vi et folkehelseprosjekt i Jarso, Etiopia, etter et sterkt ønske fra folket der. Etter landsmøtet i Hamar 2013 besluttet vår landsomfattende organisasjon å støtte «Sober Lifestyle Norway - Jarso» som sitt internasjonale hjelpeprosjekt.

I august 2018 var daværende landsstyrelserleder, Sigmund Kroslid og generalsekretær Marit Barene sammen med representanter fra Edru Livsstil Hamar på en befaring til Jarso, Etiopia. Vårt lokallag har fortsatt en helt sentral oppgave i arbeidet med å følge opp dette prosjektet som i dag omfatter mor/barn helseklinikk inkl. fødestue, undervisningsopplegg for alle elever i kl 1-10, rusfri kafe med diverse tilbud, sanitæranlegg og et nybrottsarbeid med behandlingstilbud til innbyggere som lider av podoconiosis.

Lokallaget vårt har hatt tre svært krevende år, økonomisk.

Vi har bygget om vårt lokale, definert som næring, til 5 mindre leiligheter i vår etasje i Grønnegata 54. 4 av disse er solgt. Vi håper den 5. blir solgt denne våren.

Lokallaget vårt har støttet rusfritt barne- og ungdomsarbeid i Hamar gjennom Cafe UNO, som vi har regnet som vårt lokale ungdomsarbeid. Videre har vi hatt profilerte lokale idrettsutøvere som støtter «Idrett uten Alkohol», i tillegg til vårt internasjonale prosjekt: «Sober Lifestyle Norway - Jarso» som vi følger opp tett.

Av lokallagsleder Magne Rydland



Kvinnehelse og alkohol

Av Lin-Merethe Waagenes

Oppmerksomheten rundt kvinner og alkoholbruk har økt de siste årene. Historisk sett har alkoholbruk vært assosiert med menn, men flere kvinner opplever nå alkoholskader og problemer knyttet til dette. Det er gjort mange undersøkelser på dette temaet de siste 30 årene og resultatet viser det samme: kvinners alkoholkonsum og relaterte problemer øker. Et fellestrekk for undersøkelsene viser at kvinner relativt sett har økt sitt alkoholforbruk mer enn menn. I en undersøkelse Av og til har gjort, fra 2021 om det norske drikkemønsteret oppgir 27 prosent av kvinnene at de drikker minst én gang per uke. Hva betyr så dette for kvinnehelsen?

Kvinner har en tendens til å oppleve større skader av alkohol enn menn, dette på grunn av biologiske og sosiale faktorer. Biologisk sett har kvinner generelt lavere vekt, høyere fettandel og mindre andel vann i kroppen. Alkohol løses godt i vann og fordeler seg derfor i vannholdig kroppsvev, som blant annet muskelvev.

Det er viktig å være bevisst på risikoene knyttet til overdrevent alkoholforbruk, og hvordan forebygge og behandle alkoholrelaterte problemer hos kvinner. Vi kvinner er rett og slett mer sårbare, og utsatt for helseproblemer på grunn av overforbruk av alkohol.

Når kvinner drikker alkohol, brytes det ned i leveren på samme måte som hos menn. Men kvinner har en lavere andel av et enzym som kalles alkoholdehydrogenase, enn menn, noe som gjør at alkoholen brytes ned langsommere. Dette kan føre til høyere nivåer av giftige stoffer i blodet over lengre tid, dette kan øke risikoen for leverskader og andre helseproblemer.



Å drikke på menns premisser vil øke kvinnenes risiko for både ulykker, skader og avhengighetsproblemer.

Hvis en mann og en kvinne skulle dele en flaske vin ut fra samme grad av beruselse, måtte mannen få to tredjedeler og kvinnen en tredjedel av flasken. Dette kommer av at kvinner som oftest er mindre og lettere enn menn. Men det skyldes også at en kvinne har mer fettvev, og dermed mindre kroppsvæske enn en mann. Kvinner forbrenner alkohol langsommere enn menn. Dette innebærer at kvinner risikerer alkoholskader ved lavere bruk enn menn.

Kilde: Alkohol og livsstil – Strategier for moderasjon Fanny Duckert)

Det er viktig å skille mellom det mange anser som «vanlig alkoholbruk, og det som blir betegnet som alkoholmisbruk og rusavhengighet, men grensene kan være mindre enn man tenker og tror.

En fersk rapport fra Regjeringen (NOU 2023:5) viser at kvinners rusavhengighet skiller seg fra menns. Kvinner blir raskere rusavhengige enn menn, og de går raskere gjennom de ulike stadiene i utviklingen av rusavhengighet.

Risiko for problemer og skader øker med alkoholforbruk.

Det er ingen klar grense for hva som utgjør et trygt konsum av alkohol med tanke på den totale helseeffekten. Ukentlig konsum over 14 standardenheter for kvinner og under 21 standardenheter for menn regnes av Verdens helseorganisasjon (WHO) som storkonsum.

14 enheter tilsvarer eksempelvis 9,2 halvlitere med pils. Dette betyr altså at om du er dame, og drikker gjennomsnittlig ca. 9 halvlitere med pils i uken, ligger du absolutt i faresonen for å bli rusavhengig.

Et høyt alkoholforbruk øker også faren for utvikling av enkelte sykdommer, og føre til andre helseutfordringer og skader.

La oss se litt nærmere på disse.

Brystkreft: Brystkreft er den vanligste kreftformen blant norske kvinner. Kvinner som drikker alkohol daglig og mer enn én enhet per dag, har økt risiko for brystkreft. Studier viser at risikoen øker med mengden alkohol som konsumeres. Selv moderat alkoholforbruk, som rundt to glass vin daglig, øker risikoen for kreft. I Europa er brystkreft den mest vanlige kreftformen blant kvinner, med over 1500 nye tilfeller hver dag. I 2020 ble alkohol knyttet til nærmere 40.000 tilfeller av brystkreft i regionen, ifølge WHO.

Demens: Alkohol i store mengder er skadelig for hjernen, og en velkjent risikofaktor for å utvikle demens. Sammenhengen mellom et høyt alkoholforbruk og demens har vist seg å være spesielt tydelig i de tilfellene hvor demensen har rammet de under 65 år.

Påvirkning av søvn: Alkohol påvirker REM-søvnen, som er viktig for å føle seg opplagt neste dag. En vanlig natt inneholder vanligvis seks eller syv REM-sykluser, men alkoholinntak kan redusere dette til bare én eller to.

Selv om man kanskje føler seg trøtt og sovner lettere etter å ha drukket alkohol, vil søvnkvaliteten vanligvis være dårligere.

Studier viser at kvinner ofte opplever mer søvnforstyrrelser enn menn etter alkoholinntak på grunn av ulik alkoholforbrenning mellom kjønnene.

Graviditet: Det anbefales sterkt at gravide avstår fra å drikke alkohol, da alkohol og graviditet ikke bør blandes. Eksponering for alkohol tidlig i svangerskapet øker risikoen for fosterskader, og jo mer og hyppigere alkoholinntak gjennom graviditeten, desto større er risikoen. Fosteret får samme alkoholmengde som moren gjennom morkaka og navlestrengen, men fordi leveren ikke kan bryte ned alkohol fullt ut, kan fosteret oppleve høyere promille og lengre rus enn moren. Dette kan påvirke utviklingen av celler og organer, spesielt hjernen, som er under utvikling gjennom hele fosterlivet og kan få varige skader av alkohol.

Fysisk og mental helse: Alkoholmisbruk hos kvinner kan påvirke både fysisk og mental helse, samt deres personlige og sosiale liv. Det er viktig at kvinner som sliter med alkoholproblemer får tilgang til riktig behandling og støtte. Stigma rundt alkoholavhengighet bør reduseres, slik at det er lettere å føle seg trygge på å søke hjelp. Prosjektet Eldre, alkohol og legemidler jobber for å øke kunnskapen om avhengighet og redusere skam knyttet til rusproblemer, og oppfordrer kvinner til å ta modige valg for å bedre sin situasjon.

Hva skjer når man blir eldre?

Eldre drikker hyppigere enn før og er storforbrukere av vanedannende legemidler. Kombinasjon av alkohol og vanedannende legemidler er uheldig og kan få alvorlige helsekonsekvenser for de eldre. Vi har behov for mer kunnskap innenfor dette feltet i Norge, noe som kan bidra til å fremme eldres helse.

Tekst: Fagartikkel, demens & alderspsykiatri vol. 21 – nr 4 – 2017, 22. jan 2018

Jo eldre vi blir, dess mindre muskelmasse har vi å fordele alkoholen på. Forbrenningen reduseres, og organene blir mer slitne. Det gjør at vi tåler alkohol dårligere, blir sterkere beruset og er mer utsatt for både skader og sykdommer enn da vi var yngre. For eldre tar det dessuten lengre tid før alkoholen er ute av kroppen. Denne fysiologiske endringen gjør at man med samme mengde alkohol som kroppen tidligere «håndterte» greit, gir en høyere konsentrasjon av alkohol i blodet, som i tillegg varer lengre, noe som i seg selv kan dette føre til akutt større fare for svimmelhet og fall, og forsterke følelser som nedstemthet og irritabilitet.

Det påvirker også fordøyelse, ved at næringsopptaket blir redusert. I et lengre perspektiv øker alkoholbruk hos eldre, som tidligere nevnt, faren for demens, flere typer kreft i tillegg til hjerte og karsykdommer.

Samtidig vet man at bruk av legemidler øker jo eldre man blir. Ifølge tall fra NHI er andelen personer over 65 år ca. 20% av befolkningen og økende, og de forbruker 40-50% av alle reseptpliktige medikamenter. I Norge er det funnet et gjennomsnittlig forbruk på 4-5 reseptpliktige medikamenter + 2 ikke-reseptpliktige medikamenter blant eldre. Kombinasjonen alkohol og legemidler kan forsterke bivirkningen av medisiner og for eksempel øke faren for svimmelhet, noe som øker risikoen for fall og bruddskader. Dette kan også redusere eller forstyrre virkningen av det legemiddelet skal behandle, som for eksempel diabetes, høyt blodtrykk, søvnproblemer, kreft og leversykdommer.

Vanskelig å prate om?

Skamfølelsen fører til at rusavhengighet oftere blir oversett av kvinnene selv, sammenliknet med menn. Mange kvinner kvier seg for å ta opp rusbruk med legen. Det gjør at kvinner i større grad ikke får den behandlingen de trenger.

Mitt inntrykk av at mange leger og sykepleiere kvier seg for å spørre pasienter om hvor mye alkohol de drikker, alkoholbruk er på en måte noe som skal tilhøre den intime sfæren, som kan føles vanskelig å gå inn på i en samtale. Skamfølelsen blir dermed større og terskelen for å søke hjelp kan føles høyere for kvinner enn den kanskje er for menn. Dette må det bli en slutt på dersom folk skal få god og fullverdig behandling oppfølging.

– Å redusere skam og stigmatisering knyttet til rus er noe vi i DNT - Edru Livsstil jobber aktivt med. Vi ønsker å formidle kunnskap om avhengighet og årsaker knyttet til dette for å redusere følelsen av skam. Vår holdning skal være at alle som tar valget om å gjøre viktige endringer i livet, er modige.

Vi mener det er viktig å ta vare på vår helse på alle områder, inkludert alkoholbruk, og vi mener det er viktig å huske at alkohol kan være en usunn vane som får konsekvenser for vår fysiske og mentale helse.

Vi kvinner er spesielt sårbare for alkoholens negative påvirkning på kroppen og alkohol kan føre til økt risiko for ulike former for kreft, leversykdommer og hjerte- og karsykdommer. Det kan også påvirke vår mentale helse negativt.

Jeg vil oppfordre alle oss kvinner til å være mer bevisste på sitt alkoholinntak, og huske at vi kan reagere annerledes på alkohol enn menn. La oss ta vare på vår helse ved å ta gode valg, og øke bevisstheten rundt kvinner og alkoholbruk.

På den måten kan vi være gode forbilder for våre døtre, søstre og venninner, og vise at det er mulig å ha det gøy og nyte livet uten å overskride våre grenser når det gjelder alkohol.

RUS I DAG

DAGSKONFERANSE: Onsdag 13.mars kl.10:00-15:30.

Thon Hotel Rosenkrantz, Bergen



900 44 057



Ruspolitisk
radvestland@
gmail.com

10.00 Livet som senior: *Ny livsfase - nye vaner. Eldre og klokere*, Helga Bognø.

12:00 Lunsj: Enkel servering

13.30 *Rusmiddelbruk og psykiske lidelser i et samfunnsperspektiv*, Gerd Helene Irgens.

15:00 *Legalisering av Cannabis*, Rachel-Elise Erlingsson.

PÅMELDING INNEN

6.mars
2024

ARRANGØR

Ruspolitisk Råd Vestland
DNT-Edru Livsstil

PRIS

150KR

STED

Thon Hotel Rosenkrantz
Rosenkrantzgaten 7,
5003 Bergen

Vår nye nettbutikk er live!

Vi er glade for å dele den gode nyheten om at vår nettbutikk endelig er klar til bruk, og vi er nå klare for å tilby deg en mer praktisk måte å handle IUA-artikler på!

Prosjektleder i IUA: Marte Mandelid



Idrett Uten Alkohol



Vi har jobbet med å gjøre din handleopplevelse så enkel og problemfri som mulig. Enten du ser etter klær, bæretøy eller gaver, har vi et utvalg som passer for både liten og stor. Fremover vil vi fortsette å legge til flere varer, slik at du alltid vil finne noe nytt og spennende å utforske. Om litt vil du også kunne betale direkte med Vipps på nettsiden, som gjør handleturen ekstra enkel for deg som kunde!

Har du tips til hvilke produkter vi burde ta inn i den nye nettbutikken? Tips oss gjerne.

www.idrettutenalkohol.no

Ny rapport: alkohol og psykisk uhelse henger sammen

Alkohol er en risikofaktor for psykisk uhelse. Det viser en ny sammenstilling om alkoholens mange konsekvenser for hjernen, utført av en internasjonal forskergruppe. Actis er en av organisasjonene bak rapporten.

Av Actis – Rusfeltets samarbeidsorgan

- Rapporten er en ny og unik forskningssammenstilling om hvordan alkohol påvirker den menneskelige hjernen gjennom hele livet. Konklusjonen er at det er bra for hjernens helse å unngå alkohol, og at dette gjelder både de som drikker sjeldent og de som har et mer regelmessig forbruk over tid, sier Sven Andréasson, overlege ved Beroendecentrum Stockholm og professor emeritus i sosialmedisin ved Karolinska institutet, og en av forfatterne bak rapporten.

Alkohol øker risikoen for psykiske helseproblemer

Rapporten viser at alkohol øker risikoen for mange psykiske helseproblemer slik som angst, depresjon, avhengighet og til og med selvmord. Samtidig er risikoen for å utvikle alkoholavhengighet større for dem som lider av andre psykiatriske tilstander som for eksempel depresjon og bipolar lidelse.

Som flere nyere studier viser kan psykiske helseproblemer dermed både forårsakes av, og forårsake alkoholproblemer. Rapporten viser at det vanligste er at høyt alkoholforbruk forårsaker psykiske helseproblemer som for eksempel depresjon.

For de som lever med psykiske lidelser i kombinasjon med høyt alkoholforbruk, har redusert forbruk hatt en positiv effekt på helsen. Det er også funnet at alkohol midlertidig kan dempe angst og uro, men effekten er kortvarig, og angsten forverres ofte etterpå.

En faktor ved selvmord

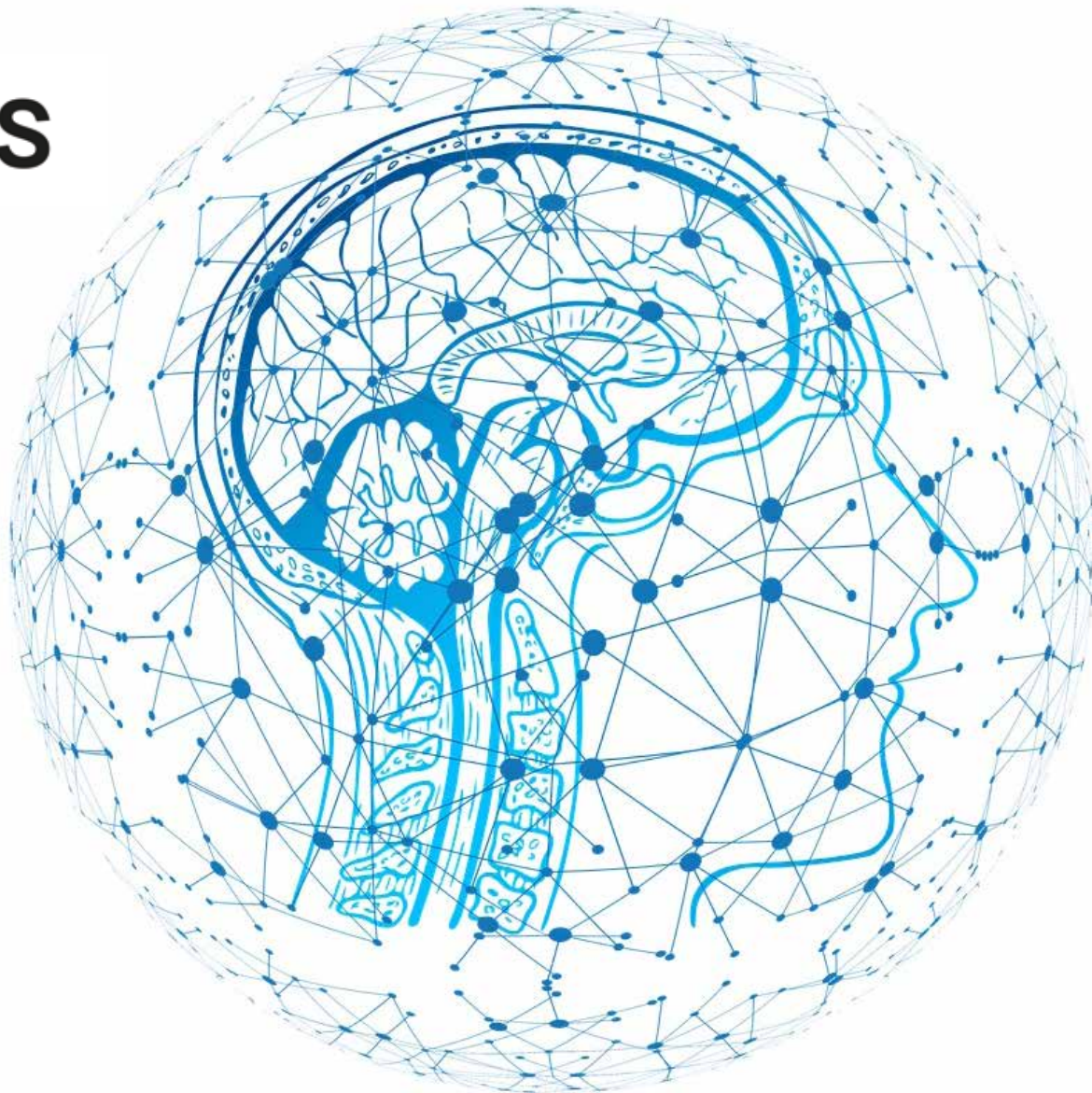
Rapporten viser årsakssammenheng mellom alkohol og selvmord. Så mye som 15 prosent av alle selvmord globalt antas å være forårsaket av alkohol. En samlet analyse av 33 studier som presenteres i rapporten, viste også at risikoen for selvmord var kraftig økt blant de som

drikker alkohol sammenlignet med mennesker som avstår fra å drikke alkohol. Restriktiv alkoholpolitikk rettet mot hele befolkningen har også vist seg å være en suksessfaktor i å redusere antall selvmord.

Slik påvirker alkohol hjernen din

Rapporten viser at alkohol påvirker alle hjernens funksjoner, og at alkohol kan gi dårligere hukommelse og nedsatt intellektuell evne. Dessuten øker alkohol risikoen for flere hjernesykdommer og skader, for eksempel føtalt alkoholsyndrom, ulykker, slag og demens.

Å redusere alkoholbruk er en viktig faktor for å fremme hjernens helse. For å oppnå dette kreves det alkoholpolitiske tiltak på befolkningsnivå. På denne måten kan alkoholens bidrag til nevrologiske, kognitive og psykiatriske problemer reduseres.



Forskningsteamet består av:

- Sven Andreasson, Karolinska Institutet, Institut for samfunnsmedisin, Stockholm, Sverige,
- Frida Dangardt, Sahlgrenska akademien og universitetssykehuset, Drottning Silvias barn- og ungdomssykehus, Barnefysiologi, Göteborg, Sverige,
- Tanya Chikritzhs, Curtin University, National Drug Research Institute, Perth, Australia,
- Tim Stockwell Canadian Institute for Substance Use Research, University of Victoria, BC
- Timothy Naimi, Canadian Institute for Substance Use Research, University of Victoria, BC, Canada
- Harold Holder, Senior Scientist Emeritus og tidligere leder for Prevention Research Center, Pacific Institute for Research and Evaluation, Berkeley, CA, USA

Organisasjonene bak rapporten:

CERA, Svensk forening for allmennmedisin, Svensk sykepleierforening, Stiftelsen Ansvar for Fremtiden, Actis-Rusfeltets samarbeidsorgan, Alkohol & Samfund, Hele Mennesket, Hjernfonden, IOGT-NTO, IOGT i Norge, Junis, MA – Rusfri Trafikk, MHF Motorförarnas Helsenkterhetsförbund, Movendi International, Sveriges Blåbandsförbund, Sveriges Frikyrkosamråd, Sveriges Landsråd for Alkohol- og Narkotikafrågor, Svensk forening for Beroendemedisin, UNF 2024.

Året er godt i gang for Jubas del, og lokallagene har masse variert aktivitet for medlemmene våre. Den 2.-4. februar var det vintertreff på Ramnes skole i Tønsberg kommune, og da samlet 113 barn og voksne seg til en helg med aktiviteter ute og inne. Vintertreffet ble arrangert av Juba – Vestfold og Telemark krets. Overnattingen var som alltid i sovepose på madrass i klasserommene. På fredag fikk deltakerne tomatsuppe før det ble ulike bli kjent-leker på kvelden. Lørdag var det aktivitetsløype ute i solskinn, med ulike poster der man samlet bokstaver som etterpå skulle settes sammen til en hel setning. Denne økta ble avsluttet med grilla pølser til lunsj. De som ville kunne fortsette å grille, og da kunne de grille popkorn. For de andre var det mulig å fortsette ute med aking, eller å gå inn der det blant annet var satt fram brettspill. På kvelden kom det en sjonglør og sirkusartist med et imponerende show. Deretter var det MGP på storskjerm, og deltakerne hadde sin egen avstemming. Det er ikke vintertreff uten romperally. Den ble holdt på søndag formiddag. Romperally er akekonkurranse på rompeakebrett. Og her er både barn og voksne like ivrig. Konkurransen er uhøytidelig, men vinnere ble kåret og premiert med sjokolademedaljer.

Juba har også deltatt på ALLEMED-konferansen. ALLEMED er et verktøy som kan benyttes til å jobbe med å realisere Fritidserklæringen i lokalmiljøene der barn vokser opp. På konferansen ble det snakket om ulike barrierer for deltagelse på fritidsaktiviteter, og det kan være økonomi, transport, språk, kjennskap, kunnskap og oppfølgingskapasitet. Vi vet at å delta på fritidsaktiviteter er viktig for barn og unge, og at det har stor betydning for en god oppvekst. Lokallagsleder i Juba Stovner, Ana Valentina Ahmed, ble intervjuet sammen med representanter fra Røde kors, Kirkens bymisjon og Frelsesarmeen. Vi er glade for at Jubas frivillige kan bidra inn i dette viktige arbeidet, og dette er et tema Juba ønsker å jobbe videre med.



Ana Valentina Ahmed som blir intervjuet på ALLEMED-konferansen.



Jonas Fjellvang-Nilsen i romperally.



Henrik Berg, forelder fra Solerød Jubateater som hjelper til med grilling av popkorn.

- *netverk
- *friluft
- *scene
- *klubb



Styreleder: André Thomassen Haugen

Juvente skal ha landsmøte 25 – 27. juni. Link til info: <https://juvente.no/aktiviteter/21167/>.

Det blir sommerleir på First Camp Norsjø i Midt-Telemark. Leiren er åpen for alle i målgruppen vår opp til 26 år. Det blir Høyt og Lavt klatrepark, Bø Sommarland, Norsjø Kabelpark og Telemarkskanalen for å nevne noe. 5. – 9. august. Link til arrangementet: <https://juvente.no/aktiviteter/sommerleir-5-9-august/>.

Følg oss på TikTok der vi kjører en spennende Sant eller Usant kampanje. Den handler om at det finnes mange myter rundt alkohol, og gjennom å ha invitert et knippe ungdommer fikk vi de til å spille sant eller usant med oss.

Planlegger ditt lokallag nye arrangementer? Da kan du sende info, tekst og bilde til vår nye mail: aktivitet@edru.no



Klostermedalje tildelt Sigmund Kroslid

Medaljen ble på vegne av landsstyret i DNT – Edru Livsstil delt ut av leder Jostein Solbakken under en tilstelning på Totalen Stavanger fredag 15. desember 2023.

Sigmund har hatt et samfunnsengasjement innen ruspolitikk og rusforebyggende arbeid som er forbilledlig, og har på den måten vært en foregangsperson innenfor området.

Han har hatt en lang rekke verv og representasjoner for DNT – Edru Livsstil, både lokalt, nasjonalt og internasjonalt.

Det kan nevnes; flere perioder i både landsstyret og ruspolitisk utvalg, derav fire år som landsstyreleder,

Sigmund sin lange politiske erfaring og kunnskap har kommet godt til nytte, og har tilført organisasjonen viktig ballast.

En verdig mottaker av klostermedalje med diplom.

Vi gratulerer så masse til Sigmund Kroslid.



Abonnement på Edru Livsstils medlemsblad

Dersom du ønsker å abonnere på Edru Livsstils medlemsblad i posten, kan du fylle ut dette skjemaet og sende det til: **DNT - Edru Livsstil, pb. 140, 5903 Isdalstø** eller gi oss beskjed på e-post: **post@edru.no** eller telefon: **408 01 030**

.....

Jeg ønsker å abonnere på Edru Livsstils medlemsblad i posten for kr. 200,- per år.

Navn: _____

Adresse: _____

Postnummer og sted: _____

Separat faktura vil bli sendt ut for medlemsbladet.
Du vil motta medlemsbladet når fakturaen er betalt.

Medlemmer som ikke ønsker abonnement, kan lese bladet digitalt på nettsiden vår: www.edru.no

