



Edru Livsstil

164. årgang – Nr. 2 – 2025

**JULENS BESTE MINNER
ER DE UTEN ALKOHOL**

**Verving • Nasjonal refleksdugnad
Oppskrift på eplegløgg • Lokalt innslag
Actis • Våre prosjekter**

Tusen takk for at du er med på laget



Jostein Solbakken
Arbeidende styreleder

Det er de voksnes ansvar å skape en kultur der barn og unge opplever glede og trygghet i hverdagen, mest mulig skjermet fra alkohol og annen form for rus.

«**Barnas trygghet er viktig**», står det på en av våre brosjyrer.

Alkohol er dessverre en selvfølge i mange sammenhenger, uavhengig av om barn er til stede eller ikke. Drikking av alkohol er så mye normalisert at vi ikke alltid reflekterer over hvordan dette påvirker de yngste. Det som vi alle likevel er enige om; er at barn har krav på beskyttelse og omsorg. Og viktigst av alt; er at hjemmet oppleves som en trygg base. Barns tilstedeværelse der alkohol benyttes kan utgjøre en stor fare for at barnet senere i livet utvikler alkoholavhengighet eller får en psykisk lidelse.

Ved å være medlem av DNT – Edru Livsstil er du med på det laget som både setter søkelyset på, og som jobber for å få flest mulig rusfrie soner der barn og unge ferdes.

«**Du er invitert til et edru fellesskap**», står det på en annen av våre brosjyrer.

Tenåringskulturen er full av kontraster, og spesielt kanskje overgangen fra ungdomsskolen til videregående skole merkes. Mange unge flytter da ut av et hjem deg mor og far har vært selve tryggheten, og beveger seg videre ut i en ny verden med mange nye farer og fristelser.

Russetiden er for mange en positiv opplevelse, der det kan skapes sterke fellesskap som varer livet ut. Men det rapporteres også om mange negative hendelser med mye alkohol og rus. All bruk av rusmidler har skadelige effekter og innebærer en viss risiko.

Det gledelige er at flere unge kan fortelle at det går godt an å være rusfri russ.

«**Opplever du drikkepress?**», står det på en av våre roll-ups.

Vi ønsker her å sette ord på det mange unge tenker, men ikke våger å fortelle om til sine medstudenter. Ja, virkeligheten er at mange opplever drikkepress, og de har samtidig en opplevelse av at «alle andre drikker», og debuterer tidlig. Klarer man å formidle at denne virkelighetsforståelsen er feil, da håper vi disse unge får den frimodigheten de trenger for å takke nei til både alkohol og andre fristelser.

En undersøkelse for helsedirektoratet gjort av Opinion – «Innsikt om unge og rus 2024-2025», viser at: 39 % av unge mellom 15-19 år oppgir å aldri drikke alkohol, mens ytterligere 20 % i samme aldersgruppe drikker sjeldnere enn månedlig. Andelen blant ungdom som har smakt alkohol før de fylte 16 år har sunket med 16 prosentpoeng (fra 60% til 44%) de siste 10 årene. Hele 30% av ungdom mellom 15 og 20 år, svarer at de var 15 år eller yngre første gang de ble beruset.

En annen undersøkelse utført i 2023 av SHoT; «et bekymringsfullt omfang av ruslidelser blant norske studenter, særlig blant de mannlige studentene. Hver tiende mannlige student har eller har hatt alkohollidelser i løpet av det siste året».

Samtidig viser SHoT- rapporten: «at en økende andel av studentene etterlyser flere alkoholfrie tilbud. Seks av ti studenter svarte at de ønsker flere alkoholfrie tilbud og arrangementer». *En oppmuntrende tilbakemelding til oss i DNT – Edru Livsstil.*

Da vil jeg ønske alle våre medlemmer og samarbeidspartnere en velsignet julehøgtid og et godt nyttår.



ANSATTE

Her er våre ansatte i DNT – Edru Livsstil

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

Vi er tilgjengelig
mandag-fredag



Marte K. Igelkjøn
Generalsekretær
marte.igelkjøn@edru.no



Lin-Merethe Waagenes
Ass. generalsekretær
Prosjektleder for Eldre,
alkohol og ensomhet
lin-merethe@edru.no



Hilde Rivera
Organisasjonssekretær
Jobber 40%
Mandager og tirsdager
hilde@edru.no



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



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

INNHold

- 4** IUA - inkluderende idrett
- 5-6** Eldre, alkohol og ensomhet - ruspolitikk og bruk av rusmidler
- 7-8** Barne- og ungdomsorganisasjonene Juba og Juvente.
- 9** Lokalt innslag fra Gol Fråhaldslag
- 10-11** Lokalt innslag fra Edru Livsstil Glåmdal og Edru Livsstil Hamar
- 12-13** Refleksdugnad - kampanje i oktober
- 14-15** Artikkel fra Actis, oppskrift på eplegløgg og våre tips til aktiviteter du kan gjøre i julen
- 16-18** Lokalt innslag fra Edru Livsstil Arna/Bergen, Edru Livsstil Ålesund og Edru Livsstil Haugesund, samt julebetragtninger

Organ for DNT – Edru Livsstil

Utgave
Nr. 2 2025

Dato
10.12.2025

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

Besøksadresse:
Kvassnesv. 44
5914 Isdalstø

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

Ansvarlig redaktør
Marte K. Igelkjøn
E-post: marte.igelkjøn@edru.no
Tlf: 40 80 10 30

Redaksjonssekretær
Astrid Dalsbø
E-post: astrid.dalsbo@edru.no
Tlf: 40 80 10 30

Grafisk utforming
Astrid Dalsbø
E-post: astrid.dalsbo@edru.no
Tlf: 40 80 10 30

Trykk
Grafisk Hus
E-post: post@grafisk-hus.no
Tlf: 56 35 22 50

Opplag: 1800

Nettside
www.edru.no

Forsidefoto
iStock

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

Når festen ekskluderer - skal idretten inkludere

Tekst og foto: Evelyn Lone

Idretten handler om glede, fellesskap, mestring og helse. Da bør vel også feiringer som markerer idrettens høydepunkter, speile de samme verdiene?

Hva feirer vi – og hvem får være med?

Idretten er mer enn trening, kamper og konkurranser. Sesongavslutninger, årsfester og andre sosiale samlinger er viktige arenaer for samhold, glede og inkludering. Dessverre ser vi at alkohol ofte spiller en stor rolle – også på arrangementer der både barn, ungdom og voksne deltar. Det kan skape utenforskap og at noen velger bort fellesskapet.

Når desember kommer, står festanledningene i kø: julebord, nyttårsfeiringer og avslutninger i idrettslagene. For mange er alkohol en selvfølge. Men bør den være det i idretten?

Kanskje er det på tide å stille spørsmålet: Hva er det vi egentlig feirer – og hvem skal kunne være med?

Alkoholfri feiring = inkluderende feiring

De fleste er enige i at idretten skal være for alle. Da bør vel også feiringene være det? Når alkohol blir en naturlig del av festen, risikerer vi å ekskludere mange: barn og unge under 18 år, de som velger bort alkohol, de som trener målrettet – eller de som har negative erfaringer med alkohol og/eller andre rusmidler.

Noen vil kanskje si at «man kan jo bare la være å drikke». Men så enkelt er det ikke for alle. For mange er lukten av alkohol, eller det å være omgitt av berusede personer, nok til å holde seg unna. Og vi kan vel være enige om at det ikke er her vi ønsker å introdusere ungdom mellom 12 og 17 år?

Lager vi derimot en alkoholfri ramme, kan alle delta på like vilkår – og fellesskapet styrkes.

Når idretten viser vei

Desember er en tid for samhold, glede og fellesskap. Men for mange barn, unge og voksne som vokser opp i hjem preget av alkohol, er den tiden alt annet enn det. Nettopp derfor er det så viktig at idretten viser et annet eksempel – også i festlige lag.

Vi i Idrett Uten Alkohol vil løfte frem fest og feiring som noe verdifullt – når det skjer på riktig måte.

La oss feire prestasjoner, samhold og idrettsglede på en måte som inkluderer alle – og som gir trygghet, tilhørighet og gode minner for dem som trenger det mest.

For vi tror at høytider og idrettens egne feiringer kan være minst like festlige – og langt mer inkluderende – uten alkohol.



Er ruspolitikken på vei framover - eller står vi stille?

Tekst: Lin-Merethe Waagenes

Når regjeringen legger frem statsbudsjettet for 2026, er det som alltid med store ord om helse, fellesskap og trygghet. Men for oss som arbeider med rusforebygging og edruskap, må spørsmålet stilles: **Er ruspolitikken fortsatt på agendaen – eller må vi sak for sak sette oss tilbake i søkelyset?**

En ruspolitikk uten retning

Etter gjennomgang av budsjettet står ett inntrykk igjen: rusfeltet står på stedet hvil. Der psykisk helse får styrket fokus og økte bevilgninger, er rusfeltet i beste fall videreført – i verste fall glemt. Flere organisasjoner peker på at ingen tydelig satsing er lagt frem i 2026-budsjettet.

Tilskuddsordninger som støtter frivillig rusforebygging justeres ikke etter prisvekst, og kommunene får ingen reell styrking til lokalt rusarbeid.

Hva slags politisk retning ser vi?

Budsjettet viser en politisk linje preget av forsiktighet: Ingen store endringer eller nye midler, men videreføring av eksisterende tiltak. Økt vekt på tidlig innsats og forebygging, men uten tilstrekkelige ressurser til å virkelig gjøre en forskjell. Rusfeltet kobles tettere til psykisk helse og kommunale tjenester, noe som kan virke samlende – men som også gjør at ruspolitikken mister sin egen tydelige plass i politikken.

Frivilligheten står fortsatt sterkt – men må rope høyere

Regjeringen anerkjenner fortsatt frivillig sektor i rusforebygging. Tilskuddsordningen for frivillig rusmiddelforebyggende arbeid ligger fast, men midlene øker ikke i takt med kostnadsnivået. For oss i avholdsbevegelsen, betyr dette at arbeidet vårt ikke lenger bæres frem av politikken alene, men av vår egen evne til å synliggjøre verdien av edruskap, fellesskap og livsmestring og ikke minst fore-

bygging av rusrelaterte skader.

Er vi på agendaen – eller må vi sette oss tilbake i søkelyset?

Svaret er enkelt: Vi er på kartet, men ikke i sentrum. Rusfeltet omtales, men uten kraft. Våre verdier – forebygging, rusfrihet og sosialt ansvar – må løftes frem av oss selv, tydelig og systematisk. Vi må delta i høringer, bygge lokale samarbeid og vise at edruskapsarbeid handler om livskvalitet, trygghet og bærekraftige valg.

Fra stillstand til stemme

Statsbudsjettet 2026 gir oss ikke mange nye løfter – men det gir oss en mulighet. Når politikken står stille, må vi som samfunnsstemme bevege oss. Vi i DNT- Edru Livsstil og andre i rusfeltet må bruke året til å løfte debatten, vise verdien av rusfrihet, og minne beslutningstakerne om at et edru liv ikke bare er en individuell livsstil, men et samfunnsvalg.

Eldre, ensomhet og bruk av rusmidler - en voksende utfordring

Tekst: Lin-Merethe Waagenes

Flere eldre i Norge lever alene, og mange kjenner på en dyp ensomhet som setter spor både fysisk og mentalt. For noen blir rusmidler en måte å døyve savn, sorg eller meningsløshet på. Samtidig tåler kroppen mindre med årene. Hvordan kan vi som samfunn – og som avholdsfolk – bidra til fellesskap, trygghet og livsglede uten rus?

Når vi snakker om rusproblemer, er det ofte ungdommen som får mest oppmerksomhet. Men i skyggen av de store samfunnsdebattene finnes en gruppe som sjelden blir hørt – de eldre. Stadig flere eldre mennesker lever alene, og mange opplever en ensomhet som kan tære på både livsmot og helse. For noen blir rusmidler en måte å døyve sorgen, tapet eller tomheten på.

En stille endring

Det norske samfunnet blir eldre. Vi lever lenger, men ikke nødvendigvis bedre. Tall fra Folkehelseinstituttet viser at bruken av alkohol blant eldre har økt de siste tiårene. Det som tidligere ble sett på som en ungdoms- eller mennesker i midt i livet praksis, har blitt en del av hverdagen også for pensjonister. Samtidig har helsevesenet lenge hatt lite oppmerksomhet rettet mot denne gruppen.

Mange eldre opplever overgangen til pensjonisttilværelsen som krevende. Identitet, sosialt fellesskap og daglig

struktur forsvinner ofte over natten. Tap av partner, venner eller helse kan gjøre dagene ensformige og tomme. For noen kan et glass vin til middagen bli et forsøk på å fylle et sosialt og emosjonelt tomrom – et forsøk som etter hvert glir over i vanemessig bruk.

Ensomhetens pris

Eldre mennesker som kjenner på ensomhet, har høyere risiko for både psykiske plager, fysisk sykdom og tidlig død. Ensomhet er i seg selv en form for sosial smerte, og når den blir langvarig, kan den skape grobunn for selvmedisinering. Mange bruker alkohol eller reseptbelagte medisiner for å lindre angst, søvnløshet eller smerte – ofte uten å være klar over farene.

Problemet forsterkes av at kroppens evne til å tåle rusmidler svekkes med alderen. Samme mengde alkohol som en yngre person tåler godt, kan få langt sterkere virkning på en eldre kropp. I kombinasjon med medisiner kan resultatet bli alvorlige helseskader, fallulykker og svekket kognitiv funksjon.

Et samfunnsansvar

Ensomhet og rusbruk blant eldre er ikke bare et individuelt problem – det er et samfunnsansvar. Vi må våge å snakke om hvordan vi som fellesskap kan bidra til at eldre ikke glir ut i isolasjon og selvmedisinering.

Kommunene har et ansvar for å tilby møteplasser, aktivitetstilbud og forebyggende helsetjenester. Men også frivilligheten spiller en uvurderlig rolle.

Her har avholdsbevegelsen en særskilt mulighet. Våre organisasjoner bygger på fellesskap, tilhørighet og omsorg – verdier som mange eldre savner. Gjennom møteplasser, samtalegrupper, besøksvennordninger og sosialt arbeid kan vi være med på å skape trygge fellesskap uten rusmidler.

Veien videre

Det viktigste forebyggende arbeidet skjer ikke nødvendigvis i helsetjenestene, men i hverdagen – i nærmiljøet, på eldresenteret, i nabolaget og i organisasjonene. Å ta en telefon til en ensom nabo, invitere en eldre med i foreningsarbeid eller starte en rusfri sosial møteplass kan gjøre en større forskjell enn vi aner.

Vi kan ikke overlate ansvaret til helsevesenet alene. Det trengs lokalt engasjement, åpne fellesskap og frivillige som bryr seg. Avholdsbevegelsen kan være en viktig stemme i arbeidet for en trygg, rusfri alderdom der fellesskap og omsorg går hånd i hånd.



Juvente er en rusforebyggende ungdomsorganisasjon!

Juvente er en landsdekkende ungdomsorganisasjon som jobber for en verden der rus ikke skaper problemer – gjennom rusforebygging, påvirkningsarbeid og trygge, rusfrie fellesskap.

Våre medlemmer er i aldersgruppen 12-26år. Vi har lokallag over hele landet hvor ungdommer arrangerer aktiviteter og bidrar til å skape inkluderende møteplasser for våre medlemmer. Juvente er en partipolitisk uavhengig og livssynsåpen organisasjon.

Les mer og bli medlem her



↑ opp til meg
av Juvente

Mine valg er opp til meg!

Opp til meg skal bygge en sterk og engasjert generasjon som tar initiativ og kan påvirke andre på en positiv måte.

Gjennom undervisningsopplegg gir vi ungdommen kunnskap om rusmidler, helse og livsmestring.

Vi ønsker å skape en trygg og støttende læringsarena hvor ungdommer får utvikle lederegenskaper, samarbeide - og dele erfaringer.

Les mer på opptilmeg.no

edruss

En russetid på dine premisser!

Edruss ønsker å skape en inkluderende russekultur der det er rom for alle, uansett hvordan du velger å feire.

Som Edruss er du del av et landsdekkende fellesskap, som er med på å snu trenden og redusere drikkepresset som ofte preger russetiden.

Bli edruss i dag - få fresh merch og tilgang på aktiviteter!



Bedre uten

av Juvente

BedreUten - er din guide til et balansert og bevisst forhold til alkohol.

Med prosjektet BedreUten ønsker vi å gjøre det lettere å utforske alkoholfrie alternativer. Vårt mål er å fremme en inkluderende drikkekultur i Norge.



På bedreuten.no finner du freshe mocktails, artikler og annet snacks.



Jubas Kulturverksted 2025

- Kreativitet, fellesskap og glede på Tonsenhagen

Tekst: Eli Katarina Kjøsberg



Årets Kulturverksted ble som alltid en varm og livlig opplevelse fylt med latter, skaperglede og gode minner. I år møttes 48 barn og 21 engasjerte frivillige voksne, sammen med fire representanter fra administrasjonen, på Tonsenhagen skole i Oslo for noen innholdsrike dager med kultur, lek og samhold helgen 24-26 oktober.

Barna kunne i år velge mellom spennende kurs som Cirkusverksted, trylling med Davido, låtskriving og amulett- og fantasidyrverksted. I tillegg hadde vi miniputt kurs for deltakere under 6 år. Her ble det kreativ utfoldelse, magiske øyeblikk og ekte mestringsfølelse.

Det var god Jubastemning hele helgen – med glade deltakere fra Oslo, Vestfold, Lørenskog og Redalen. Nye vennskap ble knyttet, og latteren satt løst både under kursene og i pausene mellom.

Vi er veldig takknemlige for alle våre frivillige som bidro med energi, tålmodighet og godt humør, og til barna som gjorde årets Kulturverk til et levende og minnerikt fellesskap. Kulturverkstedet 2025 ble en superkoselig helg – og vi gleder oss allerede til neste år!

Ekstra hyggelig er det også at Juba Krets Vestlandet debuterte med sin egen kulturverksteddag lørdag 25. 10, der hele 70 barn var innom og fikk prøve seg på mange spennende og kreative aktiviteter, som malekurs, origami, breakdance og gullgraving! Kulturverksted på vestlandet er noe vi har ønske å få til lenge. Det er veldig flott og betyr mye med økt aktivitet og kontakt med lokallagene våre i vest.



Vær **deg selv!** Vær **åpen!** Vær **en venn!** Vær **nysgjerrig!**

Oppdateringer fra Gol Fråhaldslag

Tekst: Tormod Skarsgard

Gladmelding!

Laurdag 20 september hadde Gol Fråhaldslag stand på Fårefestivalen i Gol sentrum kl. 10-17.

Det var mange innom vår stand, og me delte ut reklame, sjokolade og vervebrosjyrer.

2 nye medlemer vart verva, og fleire var interesserte, så me får vona det kjem innmeldingar på nett.

På bilete frå venstre frå styret Tormod Skarsgard, Mona Lykkesund og Arne Braathen, klar for å stand.



Fotograf: Magnar Wøllo

Samling på Gol bedehus

Gol Fråhaldslag hadde triveleg samvær i Gol bedehus laurdag 18. oktober.

Me hadde besøk av mannskoret HUB Tippelaget, og song mange fellessongar.

Tema v/Kjell Torstein Hagen. Diktlesing - utlodding - og bevertning med kringle, julekake og kaffi.

Det var ca 40 frammøtte, og God stemning. Det vart ein velukka dag!



Inger Lise Hansen i Edru Livsstil Glåmdal om ungdom og rus

Tekst: Terje Vindenes

Edru Livsstil Glåmdal har hatt ei rekke studiemøte om rus og ruspolitikk der mellom andre Dag Endal og Geir Rise har innleidd. Opplegget har laget hatt saman FMR Glåmdal og Rusfri Oppvekst Glåmdal. 28 oktober innleidde Inger Lise Hansen – generalsekretær i Actis – om temaet ungdom og rus. Lokale organisasjonar var invitert, og eit parti ville ta dette vidare i kommunen.

Inger Lise Hansen innleidde med å minna på at trenden med minskande alkoholforbruk mellom ungdom no er brøte, og auken gjeld særleg jenter. No startar dei med sprit - ikkje øl og rusbrus - og fleire foreldre drikk alkohol saman med borna og sender meir festalkohol med born. Noreg ligg midt i laget, Danmark er på topp når det gjeld konsum, og det er interessant at det er ein merkbar reduksjon i Frankrike. Når det gjeld cannabis, er forbruket lågt. Ungdom seier nei til narkotika fordi det er ulovleg. 60 % av ungdom har aldri fått tilbod om narkotika, 20 % har fått tilbod og takkar nei, medan 20 % svara ja. Det er ikkje slik at hasj erstattar alkohol, det kjem i tillegg.

Oslo har eit stort forbruk av kokain, 10 % av ungdommen har prøvd og heile 17 % av gutar i vg3



Liv Ruud Thorstensen takker Inger Lise Hansen med Odalskoppa

har prøvd det. Denne utviklinga har skjedd i ein periode politiet har vore sett sjakk matt. Det viser seg òg at rusbrukarar no har fleire diagnoser.

Alle er samde om å redusera bruk av rusmiddel. Men skal samfunnet nå dette målet, må ein ha ei ålmenn akseptering av totalforbruksforståinga, og Noreg må halda fram med ansvarleg ruspolitikk – det er tilgang og pris som regulerer forbruket. Så er det heilt avgjerdande at narkotika er forbo- de og at folk ikkje aksepterer bruk. All erfaring viser at legalisering fører til meir forbruk - helgebruk vert kvardagsbruk.

Etter stortingskompromisset mellom Ap og H – SV og V står det no att å utforma ei rekke praktiske tiltak som kan hjelpa ungdom som får problem med rus. Her er det mange juridiske problem. Inger Lise Hansen trudde at departementa i haust ville senda ut framlegg til høyring.

Actis stiller minstekrav til oppfølging av ungdom: I rådgjevingslaga skal det vera fagfolk med relevant og brei kompetanse, slik at ungdom får god hjelp. Alt må bli bygd på tillit. Så er det viktig at politiet får att rolla si. Det skal ikkje løysa narkotikaproblemet, men avdekka ulovleg bruk og ta bakmenn. Inger Lise Hansen

meinte òg at det måtte koma tiltak før barnevernet – ein mellom-stasjon. Samfunnet må satsa på fritidsaktivitetar.

Islandsmodellen vart nemnt. På Island vart det store rusproblem på 1990-talet, og det vart utvikla ein stor samfunndugnad som gav resultat. Samfunn gjekk saman og vart samde om klare reglar, men òg ei storstilt satsing på kveldstilbod i idrettshallar – som alternativ til kveldsutegang.

Innlegget vart avslutta med at førebygging er jobb nummer ein.

Her må ein kunna gje ungdom fritidskort, slik at alle har råd til å vera med på aktivitetar, idretten må vera inkluderande, slik at alle skal kunna bli med. Så må ein halda fast på alkoholfrie soner. Ungdom har krav på god skulegang, god fritid og fullføring av utdanning. Dette er omsorg.

Det vart god samtale under og etter innleiinga, og Inger Lise Hansen fekk Odalskruset som takk.



Edru Livsstil Glåmdal- deltakarar i studieringen 28 oktober

Edru Livsstil Hamar

Tekst: Magne Rydland

”File-Mekk”

Vi støtter lokalt ”File-Mekk”, et rusfritt tiltak der voksne og ungdommer mekker løpsbiler som de kan konkurrere med på lukket bane i vårt nærrområde. Voksende miljø!

Jarso - vårt prosjekt

Vårt internasjonale prosjekt i Jarso, Etiopia, er stadig i vekst. Vi har skaffet moderne utstyr til MOR-BARN klinikken, slik som nye fødestoler, pasientsenger, ultralyd, kuvøser, elektronisk ana-

lyseverktøy for blodprøver. I 2024 ble det født 704 barn på fødeklinikken. Nye lærebøker til skolen opp til 10. klasse, spesielt realfag. Utdeling av hygieneartikler slik at jenter kan gå på skolen uten å måtte holde seg hjemme en uke hver måned!



Refleksdugnad - for synlighet

I oktober arrangerte vi en nasjonal refleksdugnad, for å skape trygghet, synlighet og edruhet i lokalsamfunnet.

Hvorfor gjorde vi dette?

- For å øke synligheten til DNT – Edru Livsstil lokalt
- For å oppmuntre til edru livsstil og trygghet i mørketiden
- For å bidra til et varmere og tydeligere nærmiljø

Hva gjorde vi?

Hele 8 lokallag deltok på vår refleksdugnad, og delte ut reflekser med vår logo på i sitt nærområde. Dette synes vi er stas, og det er veldig kjekt å se at vi har så mange aktive bidragsyttere.



Edru Livsstil Arna/Bergen

Med Edru Livsstil jakker og vest tok vi 3 damer turen til Arna terminal om ettermiddagen 21. oktober for å dele ut reflekser. Vi visste ikke hvor mange reflekser vi trengte når vi bestilte, men landet på 50 stk. Togpassasjerer til og fra tog strømmet på, og i løpet av 10 minutter var alle refleksene delt ut! Vi synes dette var et flott initiativ fra landsstyret og en god måte å vise oss fram, og håper at dette blir gjennomført neste år også.

Hilsen Ingrid, Sissel og Anne Grete,



Edru Livsstil Hamar delte ut reflekser til søndagsskolebarn, ungsomsklubb og pensjonistsamling.

Gol Fråhaldslag delte ut 60 refleksar til elever på barneskolen i Ål. Det var spente glade barn, og svært vellykket.

Edru Livsstil Glåmdal delte ut refleksene på det åpne møtet med Inger Lise Hansen.

DNT Edru Livsstil Time Fråhaldslag delte ut til interesserte, og har planer om å dele ut resten.

Edru Livsstil Nordhordaland

Då har Edru Livsstil Nordhordland hatt utdeling av refleks i Knarvik Amfi. Folk var glade for refleksane, særleg at dei var litt annleis enn andre. Veldig fine til å henga på ryggsekker, vesker og i glidelås på jakker. Vi oppmoda alle til å bruka refleks - det å bli sett i mørke.

Kjetil og Alf som stod for utdelinga



DNT – Edru Livsstil Voss

DNT – Edru Livsstil Voss er nystarta i år, og i samarbeid med Trygg Trafikk hadde vi refleksutdeling til alt for mange utan refleks. Vi leverte ut innmeldings- brosjyre med teksten: “eg har ingen venner å miste”, og gavekort -tilbod til førarkort for ungdom.

Fv. Sigurd Langehaug, Anlaug Afdal, Signy Tunes, Norunn Signe Rong, Haldor Lid.



Flekkefjord DNT Edru Livsstil

Da kan vi rapportere om at reklamekampanjen er vel avsluttet med stand på ALTI Handlesenter her i Flekkefjord. Det ble hyggelig prat og refleksene forsvant fort.



Alkoholmerking på ønskelisten

Det trengs tydelig helseadvarsel også på juleøl-etiketten

Tekst: Actis - Rusfeltets samarbeidsorgan
Actis er en paraply for organisasjoner som jobber med rusfeltet

Kunnskapen er høy når det gjelder sammenhengen mellom fet mat og hjertehelse. For alkohol er situasjonen en annen. Det er en av grunnene til at det trengs tydelig helseadvarsel også på juleøl-etiketten, mener Inger Lise Hansen.

Helsedirektoratet leverte i januar 2025 ferdige forslag til hvordan helseadvarsler på alkohol kan utformes. Forslaget er fortsatt til behandling hos regjeringen.

– Det er bred støtte i befolkningen, forslagene er ferdige – men saken står likevel stille. Julen er høytid for tunge måltider og økt alkoholinntak, og det er nettopp da slik merking kunne spilt en viktig rolle, sier Hansen

Store kunnskapshull

En undersøkelse fra Opinion, gjennomført for Actis tidligere i år, viser at nordmenn har store kunnskapshull om helserisikoen ved alkohol.

I undersøkelsen svarer:

- **28 prosent** at de ikke kjenner til at alkohol øker risikoen for hjerte- og karsykdommer
- **78 prosent** at de ikke ser sammenhengen mellom alkohol og tarmkreft
- **16 prosent** at de ikke vet at alkohol kan skade fosteret

Internasjonal forskning peker i samme retning. Ifølge en studie ledet av Maria Neufeld i 2024, er nordmenn blant de dårligst opplyste i Europa om sammenhengen mellom alkoholbruk og ikke-smittsomme sykdommer.

Andre land er i gang

Helsedirektoratet leverte 6. januar 2025 konkrete forslag til hvordan helseadvarsler på alkohol kan utformes. Det er fortsatt til behandling hos Helse- og omsorgsdepartementet. Grunnen til det kan

ikke være motstand i befolkningen. Undersøkelsen til Opinion viste at 72 prosent av befolkningen støtter innføring av slike advarsler. Tiltaket vil kreve noe omstilling i bransjen, men det er ingenting som tyder på at det ikke kan gjennomføres.

– WHO anbefaler tydelig merking, og flere land – blant dem Irland, Frankrike, USA og Australia – har allerede tatt grep. Når de kan gjøre det, er det relevant å spørre hvorfor Norge fortsatt venter, sier Hansen.



Slik foreslår helsedirektoratet at helseadvarslene på alkohol skal se ut.
Illustrasjoner: Helsedirektoratet

Eplegløgg med deilig kryddersmak



Oppskrift og foto: Matprat

Eplegløgg

Ingredienser - 5 porsjoner

- 1 l eplemost
- 1 stk. hel kanel
- 3 stk. stjerneanis
- 5 stk. hel nellik
- 1 ss revet frisk ingefær

Fremgangsmåte

1. Ha eplemosten i en kjele sammen med kanelstang, stjerneanis, nellikspiker, sitron og revet ingefær.
2. Varm opp gløggen til kokepunktet og la den trekke i ca. 10-15 minutter. Kryddersmaken vil bli kraftigere jo lenger den får stå.
3. Server gløggen rykende varm.

Alkoholfrie aktiviteter - for hyggelige stunder og nye minner

- Piknik ute, med kakao og pepperkaker
- Lag hjemmelaget gløgg eller kakao
- Arranger spillkveld med premier
- Juleverksted, du kan f.eks lage julekort eller gaver du kan gi bort
- Dra på julemarked eller museum
- Gå på skøyter eller skitur

Ta med venner, familie, barn eller barnebarn og skap gode minner i julen.



Edru Livsstil Arna/Bergen

Tekst og foto: Anne Grete Lund

Medlemsmøte i Edru Livsstil Arna/Bergen 21.oktober: Legobygging, enkel servering og sosialt samvær i lagshuset Ljoshall. Duplo og vanlig lego satte kreativiteten i gang, og engasjerte forsamlingen. Aktiviteten ble avsluttet med et fellesbilde for alle de kreative byggene.



Dag for dag

Tekst: Jorunn Haukås
Foto: Anne Grete Lund

Dei som ser litt på fjernsyn, har gjerne fått med seg ein serie som heitte «Nystemt frå Nøsteboden». Rune Larsen var hovudmann bak serien, men bak Rune stod det ein kar som viser seg å vera ein eminent gitarist og muskar. Han heiter Jon Martin Skauge og kjem frå Lindås. Som tenåring fann Jon Martin ut at han ikkje vil røra alkohol og som han sjølv seier, det løftet har han halde hittil. Til vår store glede fann me ut at han er medlem i eit av lokallaga våre. Det er viktig å smi medan jernet er varmt, tenkte me. Dermed bad me Jon Martin koma til oss i Edru Livsstil Arna / Bergen og

halda ein konsert for oss. Det sa han ja til og han tok med bandet sitt og me som var i Ljoshall fekk ein festleg kveld.

Konserten vart kalla «Dag for dag» fordi Jon Martin har laga ein eigen tekst til Lina Sandell «Blott en dag». Elles skriv han songane sjølv og for oss nynorskbrukarar var det kjekt å få songane på vårt eige målføre. Mange fine tekstar, her var reine instrumentale godbitar og fengande musikk. Folk trampa takten, vogga i takt med musikken og klappa nøgde mellom dei ulike songane. Det var god stemning frå start til slutt. Ei overrasking vart det òg plass til. Sissel Anny Hjelmtveit frå Edru Livsstil Nordhordland kom fram frå bakre rad, fekk fram gitaren og framførte to

songar som ho sjølv hadde laga. Hausta stor applaus ho òg.

Sjølvsagt hadde det vore fint om litt fleire folk hadde funne vegen til Ljoshall, men me som var der hadde ei flott musikalsk oppleving. Dette var ein konsert me ikkje gløymer så snart.



En magisk kveld på Sobra Scene

Tekst og foto: Jostein Solbakken

Edru Livsstil Ålesund og Velledalen idrettslag inviterte til årets vakreste julebord på Sobra scene (avholdshjemmet) i Ålesund lørdag 29. november.

En nydelig pyntet festsal var det første de om lag 40 påmeldte gjestene ble møtt med da de kom inn i det flotte og ærverdige huset midt i sentrum av byen.

Aage Lade og Åsmund Kleivenes jazzet opp stemningen, før det ble servert tradisjonell julemat med

dessert. Ett av kveldens overraskelser var den vakre sangen fremført av Vokalgruppa Flyt, etterfulgt av quiz, kaker og god prat gjestene imellom.



Historisk bygård i hjerte av Haugesund

Tekst og foto: Jostein Solbakken

Midt i byens sentrum ligger Totalen Eiendom, en praktfull bygningsmasse og et møtepunkt for byen befolkning.

I jubileumsboken til Haugesund Avholdslag står det: «*Reising av Totalen var det viktigste enkelttiltaket avholdslagets styre foretok for å styrke og bygge ut laget. Men mye av deres virksomhet var også preget av en klar tanke for å utvikle organisasjonen*». Eiendommen ble innvidd 28. november 1882.

Edru Livsstil Haugesund har fortsatt ildsjeler som både driver avholdsarbeid og eiendomsforvaltning.



Totalen Eiendom, Haugesund



Fr. v. To av ildsjelene Rolf W. Tollaksen og Hildebjørg Fludal, sammen med Leiv Magnus Haugsgjerd

Julebetraktninger

Tekst: Sigmund Kroslid

Julen og julefeiring har sitt sentrum i et lite barn i en stall i Betlehem.

Vanligvis fokuserer vi på Jesubarnet som kom til vår jord for å vise Guds kjærlighet til oss mennesker.

Jeg har i år valgt en litt annen tilnærming. Juleevangeliet forteller at det ikke var rom å oppdrive i Betlehem for den lille familien, Maria og Josef. Fortvilelsen var nok overveldende for Josef som ikke klarte å finne husrom for sin hustru som snart skulle føde.

Vi forlater stallen i Betlehem og vender blikket til vårt eget land. Mange gleder seg til jul mens det dessverre er noen som ikke venter glede. Det er rett og slett ikke rom for dem i vårt velfriserte samfunn. Noen mangler et fast sted å sove, noen mangler mat på bordet til seg selv og familie og andre tyr til rusmidler for å døyve fysisk og psykisk smerte.

For det lille Jesusbarnet er alle søstre og brødre like mye verd i sin forskjellighet.

At vi mennesker er forskjellig og gjør forskjellige valg er sikkert. For mange går det bra, mens for noen er ikke livet en lykke. Vi må dessverre slå fast at vi i all vårt velstands samfunn ikke treffer alle, noen faller utenfor.

Mange frivillige organisasjoner og enkeltmennesker gjør en utrettelig innsats for å gi disse et lyspunkt i en eller mørk hverdag. Noen trenger en håndsrekning for å komme over kneika mens andre trenger daglig hjelp og støtte.

Vi kan ikke hjelpe alle, men den vi hjelper blir glad og vi får glede tilbake.

Julen er en tid der tradisjoner veller inn over oss og vi skal feire jul som vi alltid har gjort. Men for

noen betyr julen dårlige minner. Hva om du og jeg hver på vårt sted prøver å gi noen en håndsrekning i form av omsorg eller gaver. Jeg er overbevist om at det vil gi en bedre jul for både giver og mottaker.

Vi er jo Jesusbarnets forlengede arm i våre byer og bygder. Han sa jo: det dere gjorde mot en av mine minste, det har dere gjort mot meg.

Julen er jo til minne om barnet, og feiring av barnet. La meg utvide å si at jula er spesielt for barna. Vi må minne alle foreldre på at julefeiring og alkohol er en dårlig kombinasjon. Barn merker allerede i ung alder at foreldre, og besteforeldre, endrer adferd ved bruk av alkohol. La barn oppleve edru og omsorgsfulle foreldre denne julen.

Ha en fin juleforberedelse og en god julehøgtid.

Verv en venn

Vervekampanje

Du har fremdeles mulighet til å vinne gavekort hos oss! Kjenner du noen som enda ikke er medlem, så er det en fin mulighet å spørre nå.

Vervepremie gjelder for betalende nye medlemmer. Premie utbetales januar 2026.

Viktig:

Husk at de du verver må skrive ditt navn i "vervet av", for at det skal bli registrert i konkurransen.

2026

Neste år er et viktig verveår, vervekampanje for 2026 kommer snart!



VERVEKAMPANJE 2025

VINN GAVEKORT

Verv 3 medlemmer og du får et gavekort på kr 500,- hvis du verver 5 medlemmer er du med i trekningen av et gavekort på kr 1000,-



Julehilsen fra oss

Kjære medlem

Julen nærmer seg, og i den anledning vil vi ønske dere alle en riktig god jul; fylt med glede og håp. Vit at vi setter stor pris på ditt medlemsskap i DNT – Edru Livsstil.

Ditt medlemsskap er viktig!

Som medlem i DNT – Edru Livsstil er du med å gjør en forskjell! Ditt medlemsskap gir oss større mulighet for mer innflytelse i samfunnet vårt.

Du er et forbilde

Som medlem er du også et viktig forbilde. Du er ikke bare med å gjør en forskjell i landet, men du er også med på å gjøre en forskjell i din familie og vennekrets. Du er med på å sørge for at julen til de rundt deg kan være trygg og varm. Ved å ta et aktivt edru standpunkt, er du med på å påvirke de rundt deg.

Vi ser frem mot et nytt år med deg på laget!
Sammen utgjør vi en forskjell



Medlemskontigent

Om du ikke har fått betalt medlemskontigenten enda, så kan den betales på Vipps til 116433

- Under 25 år, 50,- pr år
- Over 25 år, 100,- pr år

Ønsker du å gi en
julegave?

Vipps til: 547819

Våre arrangementer

Strategikonferanse 2026

I 2026 arrangerer vi 5 desentraliserte strategikonferanser fordelt på våre områder. Alle medlemmer er invitert til å delta. Vi kommer tilbake med dato og sted, følg med!

Landsmøte 2027

I 2027 blir det landsmøte i Hamar, sett av datoene allerede nå, 25-27. juni!

Info om våre arrangementer finner du på nettsiden

Vi oppdaterer jevnlig vår nettside med arrangementer både lokalt og nasjonalt. Sjekk det ut på www.edru.no

Ønsker du å abonnere på medlemsbladet?

Dersom du ønsker å abonnere på Edru Livsstils medlemsblad i posten, kan du gi oss beskjed på e-post: post@edru.no eller telefon: **40 80 10 30**

Vi gir ut blad 2 ganger i året, i juni og desember. Det koster 200,- i året for å abonnere på medlemsbladet, og separat faktura blir sendt ut.

Dersom du ikke ønsker å abonnere, kan du lese bladet digitalt på vår nettside: **www.edru.no**

