



Edru Livsstil

161. årgang – Nr. 1 – 2022



**Ny generalsekretær • Idrett uten alkohol
Rusproblemer hos kvinner
Drikkevaner som koster skjorta • Verving
Strategikonferanse**

Høyt alkoholinntak og drikkepress blant studenter

I en artikkel skriver Blå Kors at det er en markant økning i antall unge som opplever drikkepress. Alkohol i studentmiljøene er en etablert kultur, og mange opplever dessverre at det er drikking som ofte fastsetter innholdet i sosiale sammenkomster.



Jostein Solbakken
Leder DNT – Edru Livsstil

Det er svært trist når noen føler at drikkepresset blir så stort at man på tross av sin overbevisning føler seg presset til å takke ja til alkohol. I noen miljøer er det mer akseptert å være beruset enn å takke nei til alkohol. Mange i denne gruppen har også lite kjennskap til egne grenser, og når man er beruset følger også ofte presset om å gjøre ting man ikke hadde lyst til. I flere av disse studentmiljøene er risikofaktoren høy for blant annet overgrep.

En undersøkelse fra 2017 gjennomført av Sentio på oppdrag fra blant annet Studvest, viser at tre og en halv prosent av kvinnelige studenter i Bergen har opplevd å bli utsatt for seksuelle overgrep.

Det oppgis at alkohol ofte er inne i bildet. Andre undersøkelser viser også at kvinnelige studenter opplever drikkepresset større enn mannlige studenter. Det er derfor med bekymring vi ser at alkoholkonsum og drikkepress er økende blant denne gruppen av studenter.

Tall fra Blå Kors viser at en av fem sier heller ufrivillig ja til alkohol, enn å forklare hvorfor de ikke drikker. En nasjonal undersøkelse utført av SHoT om studenters helse og trivsel som gjennomføres hvert fjerde år, viser at 90 prosent av alle studentene drikker alkohol. Men undersøkelsen viser også at 60 prosent mener det drikkes for mye. Det betyr at mange studenter er en del av en drikkekultur de ikke ønsker.

Å takke nei til alkohol er kanskje ikke like lett som man skulle tro, og derfor takker mange heller ja framfor å forklare hvorfor man ikke drikker. Ingen ønsker å være den som ødelegger for andre. Det burde være lav terskel for å si fra om at man ikke ønsker å drikke, men virkeligheten er dessverre ikke alltid slik.

Drikkepresset er sammensatt og årsakene til de mørke tallene er flere. Men en av hovedgrunnene er at alkoholkulturen har svært dype røtter i vår kultur, og derfor må det kollektive ta sin del av ansvaret. Proporsjonalt med at promillen i blodet stiger, reduseres dømmekraften, og man endrer sin måte å kommunisere på. Noe som resulterer i at både drikkepress, alkoholkonsum og overgrep eskaleres. På utestedene er det nesten et unntak når det på menykartet finnes alkoholfrie alternativer, og det gjør det heller ikke enklere for de av studentene som ønsker alkoholfritt. Det er heller ingen tvil om at sosiale medier må ta noe av ansvaret for de høye tallene.

Både høgskoler, universiteter og studentorganisasjoner forsøker å legge til rette for at studentene skal føle seg trygge og ivaretatte, men det viser seg ikke alltid å være nok.

Studentene man møter på universiteter og høgskoler er «morgendagens ledere», og det er derfor ekstra viktig for oss som organisasjon å nå disse unge menneskene med kunnskap om alkoholens skadevirkninger. Lykkes man her, er holdningsendringen allerede i gang.

Siste nytt fra landsstyret

Landsstyret ønsker å intensivere arbeidet med verving. I forbindelse med Strategikonferansen i juni, vil landsstyret derfor invitere medlemmer til et ambassadørkurs i verving. Målet er å kurse – og følge opp medlemmer med spesiell interesse for dette viktige arbeidet.

Landsstyret ønsker også at DNT – Edru Livsstil skal koble seg enda tettere på ulike idrettsmiljø og studentmiljø, for å skape enda flere rusfrie møteplasser for ungdom og unge voksne.

Landsstyret har derfor fattet et vedtak om at vi skal starte opp et prosjekt i Trondheim, der vi skal arbeide for å opprette studentlag med fokus på rusfrie treffpunkt. Vi har også et spennende prosjekt på gang i Stavanger, der lokallaget ser på muligheter for å drive enda flere rusfrie tilbud for ungdommer i huset Totalen.

Ellers fortsetter landsstyret arbeidet med å integrere felles logo med navn i alle av organisasjonens lokallag, distrikter og prosjekter.



Landsstyret i DNT – Edru Livsstil 2021-2023

Øverst til venstre gen.sekr Anne Charlotte Valaker Bruheim, 2. vara Elisabeth Kristiansen, 2. nestleder Leiv Magnus Haugsgjerd, styremedlem Kjell Knutsen, 1. nestleder Egil Hitland, styreleder Jostein Solbakken og 1. vara Shaugfta Parveen.

INNHOOLD

4	Ny gen.sekr i DNT – Edru Livsstil	13	Verving
6	Nytt fra prosjektet Idrett uten alkohol	14	Forebygging er et felles ansvar
9	Rusproblemer hos kvinner går ofte under radaren	16	Ikke sant at alkohol er sunt
10	Drikkevaner som koster skjorta	18	Samarbeidspartnere
		19	Strategikonferanse

Utgave
Nr. 1 2022

Dato
28.03.2022

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
Anne Charlotte Valaker Bruheim
E-post: annecharlotte@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: 100

Nettside
www.edru.no

Forsidefoto
Ny gen.sekr Anne Charlotte
Valaker Bruheim

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

«De 90.000 som vokser opp med for mye alkohol, er ditt og mitt ansvar»

I januar begynte Anne Charlotte Valaker Bruheim som ny generalsekretær i DNT – Edru Livsstil.

Tekst og foto: DNT – Edru Livsstil

48-åringen kommer fra jobben som leder for en frivillighetsentral i Bergen. Nå gleder hun seg til å ta fatt på avholdsarbeidet.

Anne Charlotte har også mange års erfaring som lokalpolitiker (Arbeiderpartiet), og den politiske hjertesaken hennes er gratisutlån av friluftsutstyr.

Nå kan hun glede seg over at slike ordninger endelig er kommet på plass i Bergen.

- Slike ordninger handler i bunn og grunn om inkludering.

Tall fra Statistisk sentralbyrå (SSB), viser at ett av ti barn i dagens Norge, vokser opp i familier med vedvarende trang økonomi. Vi må gjøre det vi kan for at også disse barna skal kunne drive med fritidsaktiviteter, som friluftsliv og idrett.

Like viktig er det at vi skaper rusfrie arenaer, som oppleves som trygge for alle, ikke minst for de 90.000, som vokser opp i hjem der det drikkes for mye alkohol.

En helt fersk samfunnsøkonomisk fra Oslo Economics, viser at så mange

norske barn og unge faktisk har en eller to foreldre, som drikker for mye.

- Disse barna er vårt felles ansvar, sier Anne Charlotte.

Mestringsfølelsen – og gleden det kan gi, for eksempel å nå en fjelltopp eller være en del av et fotballag, har overføringsverdi til dagliglivet. Derfor er vi forpliktet til å finne løsninger som skaper gode oppvekstvilkår for alle, sier hun.

-Vi vet at utenforskap rammer hardt, og kan føre til uhelse og sosiale utfordringer.

To barn, katt og hund

Anne Charlotte er gift og bor i Bergen, sammen med mannen Odin og to jenter på 15 og 7 år. Familien huser også en katt og en tre år gammel ivrig firbeint personlig trener.

Når hun ikke er på jobb, eller holder på med lokalpolitikk, er hun ofte på fjellet med to- og firbeinte venner. De siste seks årene har hun også vært frivillig aktivitetsleder for en «vandrende språkcafé» i regi av Bergen Røde Kors og Bergen og Hordaland Turlag.

Anne Charlotte har blant annet ledet gruppen både til Galdhøpiggen og gjennom Aurlandsdalen.

Skjønnlitteratur er en annen viktig del av livet. Favorittboken er «Don Quijote» av Miguel de Cervantes, som ble utgitt første gang på 1600-tallet.

- Historien som de fleste forbinder med en mann som slåss mot vindmøller, er en rik bok med vidsyn, humor og en helt fantastisk språkføring. Boken, som anses for å være startskuddet for den moderne europeiske romantradisjonen, er intet mindre enn eventyrlig god, sier hun og drømmer seg litt bort.

De siste månedene har hun lest mye om rustematikk, både personlige beretninger og fagstoff.

- Akkurat nå holder jeg på å lese boken «Rus» av psykiateren Hans Olav Fekjær, en bok som må regnes som en klassiker på sitt felt.

Hvorfor DNT – Edru Livsstil?

Da jeg meldte meg inn i DNT – Edru Livsstil, var det fordi vi står så støtt på avholdstanken, sier hun.

- For meg handler avhold om solidaritet, ansvarlighet – og ikke minst om inkludering. Jeg vet at en del av de som har vært avhengige av alkohol eller andre rusmidler, og som har klart å slutte, unngår julebord og andre settinger, der det drikkes alkohol. Dersom jeg skulle ha invitert til et besøk eller en fest med alkohol, ville jeg per definisjon ha ekskludert mennesker som gruer seg for å delta i sosiale sammenhenger der alkohol er inne i bildet.

- Jobbhjertet mitt har alltid banket for mennesker som opplever utfordringer knyttet til psykisk helse og rus. Jeg har sett at alkohol kan representere en enorm tilleggsbelastning for mange som trøbler med livet, sier Valaker Bruheim.

Regjeringen har som mål å redusere det skadelige alkoholkonsumet med 10 prosent innen 2025. Dette målet fordrer en ansvarlig ruspolitikk – og gode forebyggende tiltak.

Derfor er den nye generalsekretæren spesielt opptatt av at rusfrie treffpunkt skal være tilgjengelig for mennesker i alle aldre.

- Altså nøyaktig slik som lokallagene våre har bidratt til helt siden 1859.

Samtidig er hun opptatt av at avhold ikke bare representerer et alternativ til «drikkekulturen».

-Avhold kan gi store helsegevinster – vi vet at et høyt alkoholforbruk kan føre til rekke sykdommer og andre utfordringer.

En tilfeldighet

- Jeg tror på saklig informasjon. Folk fortjener å vite at et høyt forbruk av alkohol øker risikoen for en rekke sykdommer. Og vi må legge til rette for at mennesker kan møtes gjennom rusfrie aktiviteter og møteplasser, sier hun.



På midten av 1990-tallet utdannet Valaker Bruheim seg til barnehagelærer i Bergen og i London.

I barnehage har hun jobbet som alt fra assistent til styrer, før hun begynte å jobbe på en barnevernsinstitusjon. Der var hun i mange år, mens hun tok videreutdanning innen sosialpedagogikk med vekt på ungdom, rus - og atferdsutfordringer. Deretter begynte hun på Universitetet i Bergen, hvor hun tok en bachelorgrad i nordisk og litteraturvitenskap. Hun er nesten ferdig med en mastergrad i litteraturvitenskap, men akkurat den ligger på vent nå.

- Tanken min – og planen med studiene, var å bli lektor, men tilfeldighetene ville det annerledes. Da jeg fikk tilbud om en stilling innen psykiatrien, takket jeg ja på flekken. Jeg har blant annet jobbet som koordinator for «Bergen Recovery Skole», et spennende prosjekt, der man tilbyr kurs til mennesker med psykiske helseutfordringer, pårørende og fagfolk – sammen.

- Nå ønsker jeg å bidra til å påvirke ruspolitikken i en ansvarlig og solidarisk retning, og jobbe for at narkotika ikke legaliseres i Norge. Jeg vil også bidra aktivt til DNT – Edru Livsstil sitt viktige arbeid med å samle mennesker til rusfrie aktiviteter.

-Jeg kommer til å gi jernet for å øke antall lokallag - og skape oppmerksomhet rundt avholdssaken, sier hun.

Favorittsitat

«Viktigere enn kunnskap er kjennskap. I kjennskap finnes både teoretisk kunnskap, og sosial forstand.»

Det er Karsten Isachsen, som sier dette i boken «Et stort indre landskap», som ble utgitt på Cappelen Forlag i 1996.

- Ordene traff meg sånn første gang jeg leste dem, som nyutdannet barnehagelærer. Etter det har jeg alltid hatt dette sitatet med meg, og prøvd å strekke meg etter innholdet i det.

Ny prosjektleder i Idrett uten alkohol



Marte Mandelig (26) er ansatt som ny prosjektleder i Idrett uten alkohol, og hadde sin første arbeidsdag 3. jan. 2022.



Marte bor med sin samboer i Åsane, men kommer opprinnelig fra Askvoll kommune i Sunnfjord. Hun har nå bodd 4 år i Bergen, og ble i sommer ferdig med sin sykepleierutdanning. Hun har tidligere jobbet som personlig trener, og de siste årene har hun vært ansatt som markedsføringsansvarlig i to ulike bedrifter. Likevel er det først nå at hun har funnet sin drømmejobb.

Marte er en aktiv jente som brenner for en aktiv og sunn livsstil. Hun har lenge ønsket å jobbe innenfor forebygging, men opplevde dette vanskelig som sykepleier. Når IUA postet at de søkte etter en ny prosjektmedarbeider, var Marte raskt på ballen.

Etter en liten intervjurunde trakk hun det lengste strået, og ikke lenge etter fikk hun tilbud om økt stilling som prosjektleder.

Denne takket hun med glede ja til! - Som prosjektleder i IUA får jeg jobbe med en hjertesak. Jeg får jobbe med både barn og unge, og jeg får bruke all min kunnskap innen trening, helse og forebygging.

Ikke minst får jeg møte mange nye fjes, og fremme IUA sitt budskap på en gøy måte! Som student var Marte en av få som ikke benyttet seg av alkohol, og hun opplevde ofte fordommer og antagelser både blant venner og ukjente.

- Det var mange av mine medstudenter som trodde jeg var motstander av alkohol, og som mistenkte at jeg hadde sterke meninger om dette.

Det kunne ofte føre til at jeg ikke ble inkludert i ulike arrangement og fester, og det er noe jeg ser skjer med flere den dag i dag. Selv om jeg den dag i dag ikke drikker alkohol selv, er det helt greit for meg at andre velger å gjøre det. Likevel, alt til sin tid og alt til sin plass. Når alkohol ble et must på ulike idrettsarrangement eller under eksempelvis fjellturer følte jeg at det ble feil, og det gjør jeg enda. For meg skal idretten være en alkoholfri sone, uansett alder og status. Dette er det jeg vil viderefremme som prosjektleder i IUA. Og det gleder jeg meg til!

Ny medarbeider i prosjektet Idrett uten alkohol

Idrett uten alkohol (IUA) sin nye prosjektmedarbeider heter Gina Bakke Bolstad. Den 07. mars i år, hadde hun sin første arbeidsdag på DNT – Edru Livsstil sitt hovedkontor på Knarvik, utenfor Bergen.



Gina, som er 30 år gammel, er født og oppvokst på Voss, og i 2010, flyttet hun til Bergen for å studere. Etter endt barnehagelærerutdanning, har hun blitt boende i Vestlandets hovedstad.

Det var først i voksen alder at Gina, som i dag er toppidrettsutøver, begynte å trene. I løpet av et par intense år, har damen som tidligere var overvektig – og som ikke likte å trene, blitt en av de beste i landet i sin idrett.

Etter endt studietid, begynte Gina å jobbe i barnehage - og hun har også vært mye ute og reist. For noen år siden bestemte hun seg for å endre livsstilen sin og ta bedre vare på kropp og hode. Gjennom denne målsettingen oppdaget Gina styrkeløft og for første gang i livet opplevde hun mestringsfølelse og glede gjennom fysisk aktivitet. Idretten har fått større og større plass i hjertet til Gina, som tidligere opplevde trening nærmest som en «straff». I dag er den sterke og målbevisste damen på landslaget i styrkeløft - og har konkurrert både i EM og VM i 2021.

Idretten har totalt endret livet til Gina og dette er noe hun unner flere å oppleve. Derfor ønsker hun å bidra til å motivere andre til en sunnere livsstil – og bidra til DNT – Edru Livsstil sitt arbeid for å gjøre idretten til en alkoholfri sone.

-Da Idrett uten alkohol (IUA) lyste ut at de trengte en prosjektmedarbeider, var det som om navnet mitt stod skrevet over hele annonsen, sier Gina. Hun forteller videre at hun lenge har visst at hun ønsker å jobbe med sin store lidenskap, nemlig idrett.

Gina ønsker å fremme en sunn og aktiv hverdag for alle aldre. Hun vil vise barn og unge at det finnes en form for idrett for alle - og at dette kan være det gøyeste som finnes.

- Jeg har selv klart å snu om livsstilen min ved hjelp av idrett, noe jeg aldri hadde trodd kom til å skje. Gjennom arbeid med IUA kan jeg bidra til at flere kan få lignende opplevelser og det ser jeg veldig frem til.

Sammen med Marte, som er prosjektleder for Idrett uten alkohol (IUA) er Gina allerede godt i gang med samarbeidet med ulike idrettslag.



Vinner av Idrettsgallaen 2022

Den 8. januar gikk Idrettsgallaen 2022 av staben. Vi i IUA satt klistret foran skjermen, og i år fulgte vi ekstra godt med. Vår egen ambassadør Salum Kashafali var nemlig nominert i kategorien «Årets mannlige parautøver», og ikke overraskende gikk han av med seieren.

Av Marte Mandelid



Foto: Steffen Aabel

Det er ikke første gang Salum deltar på Idrettsgallaen. Også i 2020 var han nominert. Det å få være til stede på et slikt arrangement er ifølge han selv like gøy og like motiverende hvert år. - Å få være med på Idrettsgallaen og å få sitte i salen er alltid

gøy og en stor opplevelse. Jeg får delta på det største idrettsarrangementet i Norge, og det gir alle idrettsutøvere, trenere og involverte en sjanse til å feire idrettsåret. For meg, et bra idrettsår.

Gode kandidater

I år var det totalt 4 nominerte i kategorien «Årets mannlige parautøver». Verdige og gode kandidater, som gjorde at Salum satt ekstra pris på å få med seg vinnerkula hjem. - Man har alltid et håp om å vinne, men ingen forventning. Jeg ble selvsagt overrasket når navnet mitt ble lest opp, for man vet aldri hva juryen legger vekt på eller ser etter. Så må jeg jo innrømme at jeg hadde blitt en smule skuffet dersom jeg måtte gått tomhendt hjem.

Planen videre er lagt

Stikkordene for sesongen videre er følgende; Satsing, utvikling, kontinuitet. - Vi fokuserer på at jeg skal bli sterkere og raskere, det er det vi ønsker nå. Salum har allerede hatt en god start på sesongen, og startskuddet for 2022 innendørs gav meget gode resultater. 60 meter-løp på raske 6.81 og 6.82 sekunder lover godt.

Trener ikke for å bli nummer 2

Vi i IUA er imponerte, og gleder oss til å følge med videre!

Salum forteller oss at han skal delta på flest mulige mesterskap fremover, og helgene fremover er allerede booket. Nornamesterskapet er det neste som står for tur, og i juni stiller han til start under NM i Ulsteinvik. - Jeg trener ikke for å bli nummer 2!



Er du aktiv på Strava? Då må du selvsagt bli medlem i IUA's treningsgruppe! Vi har nå postet en ny konkurranse der du kan vinne et løpebelte og andre goodies. Meld deg inn i vår gruppe og gjennomfør en treningsøkt hver fredag i hele mars - that's it! Og du; dersom vi når 150 medlemmer trekker vi én ekstra vinner.

Du finner gruppen vår ved å klikke deg inn på denne lenken: <https://www.strava.com/clubs/GruppeIUA>

Rusproblemer hos kvinner går ofte under radaren

Tekst: Sissel Nilsen

Intervju med Anne Charlotte Valaker Bruheim

I år markerte DNT – Edru Livsstil den internasjonale kvinnedagen med å delta i en kampanje om kvinners helse. Vi ønsket å sette fokus på kvinnehelse - og hvor viktig det er at rusproblemer hos kvinner ikke går under radaren i helsevesenet. Den 8. mars var denne kampanjen å finne i Dagbladet, og på en nettside som heter «Alt om din helse»

Vi trenger flere rusfrie treffpunkt, og større åpenhet rundt alkoholproblemer.

Norske drikkevaner er i endring, og alkoholvanene til den eldre delen av befolkningen har økt betydelig de siste tiårene. Aller mest øker kvinnenens inntak.

Drikker mer enn før
En helt ny rapport fra analyseselskapet Oslo Economics, viser at så mange som 13 prosent av alle nordmenn drikker så mye at de står i risikozonen for å utvikle et problem. Samtidig vet vi at kvinner drikker mer enn før.

I 2014 viste en undersøkelse fra NorLAG at alkoholforbruket øker mest blant de over 50 år og at kvinner drikker mer enn tidligere. Undersøkelsen viste også at rusproblemer blant kvinner ofte går under radaren i helsevesenet, sier Anne Charlotte Valaker Bruheim, generalsekretær i DNT - Edru Livsstil.

Bruheim mener at dette blant annet kan skyldes mer kontinentale drikkevaner, og troen på at "Et glass rødvin om dagen er bra for hjertet".

– Det er veldig mange som tror at det er bra, selv om påstanden er mer en myte enn en sannhet, sier Bruheim.

At alkoholforbruket øker blant kvinner, synes hun er bekymringsfullt både fordi kvinner tåler mindre alkohol enn menn, og fordi alkoholproblemer gjerne oppdages senere hos kvinner. En av grunnene til dette kan være tabu knyttet til alkoholproblemer hos kvinner.

Må tørre å snakke om det
– Jeg tror at det ligger noen kulturelle faktorer til grunn, som gjør at det kan ta lengre tid før kvinner prater om alkoholutfordringer, fordi det er et større stigma når det gjelder kvinner enn når det gjelder menn, sier Bruheim.

Dette kan føre til at alkoholrelaterte lidelser ikke oppdages tidlig nok. Derfor er det viktig at helsepersonell får nødvendig opplæring, slik at de vet hvordan de skal snakke med pasienter om rus.

-Verdens helseorganisasjon (WHO), fremhever alkohol som en av risikofaktorene for utvikling av brystkreft i Europa. Dette er kunnskap, som vi mener at kvinner bør vite om. Derfor håper vi at helsepersonell, og spesielt leger, prater med pasientene sine om alkoholvaner, sier Bruheim.

Alkohol frie møteplasser
For å få ned alkoholforbruket, er DNT - Edru Livsstil opptatt at det skal finnes attraktive rusfrie møteplasser i lokalsamfunnene.

-En viktig del av vårt arbeid handler om bevisstgjøring rundt verdien av alkoholfrie møteplasser og – aktiviteter. Gjennom undervisning og foredragsvirksomhet, rettet mot studenter og andre, ønsker vi også å bidra til åpenhet rundt utfordringer knyttet til alkohol og andre rusmidler, sier Bruheim.

– Vi ønsker at folk skal kunne møtes uten at det er alkohol som fungerer som det sosiale limet. Dette er viktig for alle, både for de som har – eller har hatt utfordringer knyttet til alkohol eller andre rusmidler, men også for alle andre. Derfor jobber våre lokallag aktivt for å tilby gode rusfrie møteplasser og – aktiviteter ulike steder i Norge, sier Bruheim.

Det er også viktig at folk har noe positivt å fylle dagene med, som frivillig arbeid og andre aktiviteter som oppleves som meningsfulle.

– Vi trenger enda flere gode og inkluderende treffpunkt, der mennesker kan møtes innenfor rusfrie rammer. Vi trenger også økt oppmerksomhet rundt helserisikoen knyttet til et høyt alkoholforbruk – samt mer fokus på kvinnehelse.



Drikkevaner som koster skjorta

Vet du hvor mye alkoholbruken vår koster samfunnet? Opp mot 100 milliarder kroner i året, viser en fersk rapport.

Av Anne Charlotte Valaker Bruheim, gen. sekretær for DNT – Edru Livsstil

En helt ny rapport fra analyse selskapet Oslo Economics, viser at alkoholbruk koster oss opp mot 100 milliarder i året.

Alkoholkonsum koster samfunnet opp mot 77 milliarder årlig i tap av helse og livskvalitet, og redusert arbeidskapasitet og sykefravær på grunn av alkoholmisbruk, koster aller mest. Nærmere 24 milliarder er knyttet til sykefravær, redusert produktivitet på jobb, og kostnader til helse - og velferdstjenester.

Derfor er det nødvendig å fastholde politiske mål om et lavt gjennomsnittsforgbruk av alkohol og samtidig sette søkelys på drikkemønster, forebyggende tiltak og helsemessige konsekvenser av et høyt alkoholforbruk.

Samfunnskostnader knyttet til alkoholbruk, er altså betydelige, og alkohol er et omfattende problem som rammer hardt og bredt. Alkohol fører til store omkostninger både for den som bruker rusmidler, for pårørende og for samfunnet som helhet.

Mange mennesker har store utfordringer knyttet til alkohol, og 13 prosent nordmenn drikker så mye at de er i risikozonen for utvikle et problem. Rundt 1 av 10 vil altså kunne utvikle en form for alkoholavhengighet i løpet av livet.

De personlige omkostningene knyttet til alkoholbruk, kan være store og alvorlige både for rusmisbrukere, og for personene rundt dem som drikker. Rapporten anslår at 280 000 mennesker i Norge er pårørende til mennesker med et problematisk forhold til alkohol. Å være pårørende til noen som har et rusproblem kan utgjøre store kostnader i form av tapt livskvalitet – og stressrelaterte lidelser. For første gang er dette tallfestet: Kostnaden for pårørende er nær 20 milliarder kroner i året.

90 000 av de pårørende er barn. Disse barna betaler en skyhøy pris for foreldrenes rusmisbruk, ved at de har økt risiko for blant annet overgrep, mishandling og omsorgssvikt.

Det går ikke an å fjerne rus gjennom politikk, men det går an å forebygge utvikling av ruslidelser – og jobbe målrettet med rusrelaterte utfordringer, gjennom ansvarlige ruspolitiske tiltak.

Derfor jobber vi i DNT – Edru Livsstil, aktivt for å påvirke ruspolitikken i en ansvarlig og solidarisk retning. Vi er spesielt opptatt av at det legges til rette for rusfrie møteplasser og aktiviteter i lokalsamfunnene, for mennesker i alle aldre.

Sammen med frivillige og medlemmer i våre lokallag, har vi siden 1859, lagt til rette for rusfrie fellesskap ulike steder i landet.

Gjennom vår barneorganisasjon Juba, og vår ungdomsorganisasjon Juvente, jobber vi aktivt sammen med frivillige rundt omkring i Norge, for å skape trygge, gode og rusfrie møteplasser for barn og unge.

En viktig del av vårt arbeid handler om bevisstgjøring rundt verdien av alkoholfrie møteplasser og



– aktiviteter, gjennom undervisning og foredragsvirksomhet, rettet mot studenter og andre. Vi er spesielt opptatt av at barn og unge skal kunne utøve idrett innenfor rusfrie miljøer, og derfor startet vi i 2008, et landsdekkende prosjekt kalt «Idrett uten alkohol» (IUA). Sammen med våre 6500 IUA-ambassadører, jobber vi aktivt for at idretten skal være en alkoholfri sone, både i Bergen og i resten av landet. Vi samarbeider med utøvere, idrettslag og særforbund, og vi deltar på ulike idrettsarrangement, som for eksempel Åsaneløpet, både med stand og startnummer.

Alkoholfrie soner – og trygge møteplasser er viktig for de 90 000 barna i Norge, som vokser opp i hjem der en eller begge foreldrene drikker for mye.

Også for tørrlagte alkoholikere, og andre som har et problematisk forhold til rus, er det viktig å kunne ha et sosialt liv uten å måtte være redd for å bli fristet til inntak av rusmidler. Vi i DNT – Edru Livsstil mener at rusfrie fellesskap er viktig

for alle mennesker, og vi tror på eksempelets makt. Derfor velger vi som er medlemmer og ansatte i vår organisasjon å avstå fra alkohol – og andre rusmidler – fordi vi ønsker å være ansvarlige voksne, og bidra til lavere forbruk av rusmidler.

Vi håper at vi vil se enda flere rusfrie fellesskap i årene som kommer. Vi tror at at denne type fellesskap både vil forebygge utvikling av ruslidelser, og redusere ensomhet blant mennesker som har hatt – eller har et problematisk forhold til rus, og blant alle andre.

Ensomhet er et betydelig folkehelseproblem, som folk blir syke av. Koronaen har vist oss en gang for alle at det har sin pris for folkehelsen, når mennesker ikke kan møtes, og pleie sosial omgang. Andelen av ensomme mennesker er stigende i alle OECD-land, og denne trenden gjør seg også gjeldende i Norge. Vi vet at ensomhet, kjedsomhet - og mangel på tilhørighet bidrar til rusmisbruk. Derfor er det viktig at vi som samfunn tar grep om ensomheten og bidrar til inkluderende, rause og attraktive rusfrie møteplasser – og aktiviteter som favner bredt.

Det er ulike grunner til at folk søker rus, og vi vet at traumer fra oppveksten er svært utbredt blant dem som utvikler alvorlig rusproblematikk – og som i verste fall havner i tunge rusmiljøer.

Mange av oss som har vært tett på medmennesker som sliter med alvorlige rusutfordringer, har erfart at det er mer normen enn unntaket, at de har opplevd helt forferdelige ting, som overgrep og omsorgssvikt.

Fortellingene deres er viktige påminnere om at vi som samfunn, må gi jernet for å forebygge ruslidelser – og fange opp – og hjelpe barn som vokser opp i hjem med rusmisbruk.

Rapporten fra Oslo Economics, viser oss at det er betydelige samfunnskostnader – og menneskelige kostnader knyttet til alkoholbruk i Norge i dag. Når vi nå vet at 13 prosent av alle nordmenn, drikker så mye at de er i risikozonen for å utvikle et problem, og at nesten 100 000 har en alkoholbrukslidelse, så er spørsmålet om vi som samfunn har råd til å la være å satse på gode forebyggende tiltak, behandlingstilbud og ettervern.

Regjeringen har som mål å redusere det skadelige alkoholkonsumet med 10 prosent innen 2025. Dette målet fordrer en ansvarlig ruspolitikk – og gode forebyggende tiltak.

Vi håper derfor at både lokale og nasjonale myndigheter vil prioritere rusforebygging – og behandling – og satse på attraktive og inkluderende rusfrie treffsteder og - aktiviteter for mennesker i alle aldre.

Teksten sto først på trykk i Fanaposten 01.03.2022.

En helt fersk rapport fra Oslo Economics, viser at drikkevanene våre koster staten mellom 80 og 100 milliarder i året. Rapporten, som er den mest omfattende som er utarbeidet på dette området, er laget på oppdrag av Actis – Rusfeltets samarbeidsorgan, alkoveitorganisasjonen Av-og-til og Blå Kors.

Fellesmøte mellom landsstyret og styret i DNT – Edru Livsstil Trondheim

28.-30. januar ble årets første landsstyremøte avholdt, i Lialøkken Grendehus. Det hyggelige og velholdte lokalet, eies og drives av DNT – Edru Livsstil Trondheim, og lørdag ettermiddag stilte 4 engasjerte styremedlemmer fra laget, til et møte med landsstyret.

Landsstyremøtet ble lagt til Trondheim, blant annet fordi trøndernes hovedstad vil huse landsmøtet i 2023. En annen grunn er at dette er en av byene som landsstyret nå ønsker å satse aktivt på i årene som kommer.

-Nå vil vi satse på studentmiljøene i Trondheim. Vi vil blant annet jobbe for å få til et samarbeid med studentorganisasjonene om flere rusfrie treffpunkt for studenter. Aller helst ønsker vi oss et sentralt beliggende rusfritt samlingssted for

de 20 000 studentene som årlig inntar studiestedene her, fortalte styreleder Jostein Solbakken.

20 prosent av den samlede studentmassen blir igjen i Trondheim, etter endte studier, mens 80 prosent bosetter seg andre steder.

-Vi ønsker å bidra til at enda flere studenter etablerer rusfrie vaner under studietiden, og tar dem med seg videre. På den måten kan arbeidet med rusfrie aktiviteter i Trondheim ha effekt langt utover byens grenser, sa Jostein Solbakken.

Landsstyret har også vedtatt at landsmøtet i 2023 skal ha fokus på ungdom, og det vil bli lagt vekt på tema og aktiviteter, som kan bidra til å samle ungdommer fra hele landet til interessante diskusjoner om veien videre. Derfor ønsket landsstyret å hente inn råd fra styret i DNT – Edru Livsstil

Trondheim om hvordan vi kan lage et godt og interessant opplegg for ungdom.

-Vi er glade for å møte dere - og takknemlige for at vi får låne huset her. Det er flott at vi kan møtes og «spille ball rundt» hvordan vi kan satse videre i Trondheim. Veien videre for DNT – Edru Livsstil går gjennom engasjerte ungdommer, og derfor skal vi jobbe målrettet sammen med dem, om hvordan vi skal skape vekst og utvikling, avsluttet en engasjert styreleder.

Solbakken takket også de fremmøtte for gode tips og råd, og kvelden ble avrundet med en felles middag i hyggelig lag i Tyholtårnet.



Det er DNT – Edru Livsstil Trondheim eier og driver Lialøkken Grendehus, som huset årets første landsstyremøte.

I 1982 kjøpte avholdslaget huset, som hadde vært brukt som skole siden 1917. Gjennom iherdig dugnadsinnsats, har laget pusset opp huset fra grunnen av, og i dag brukes huset i forbindelse med lagsmøter og sosiale arrangementer i regi av laget. Huset leies også ut til rusfrie markeringer og tilstelninger.

2 ganger i året gir lokallaget ut medlemsbladet «Sverre».



Fremmøtte fra styret i DNT – Edru Livsstil Trondheim: Are Husby og Jorid Rø Husby, Eli Rø Ludvigsen og Ivar Moum.

Verving i 2022

DNT – Edru Livsstil har satt ned et nytt verveutvalg. Det nye utvalget består av en representant fra landsstyret, Shagufta Parveen, og to fra staben, Daniel Nilsen og Bo-Nicolai Gjerpen Hansen.



Av Daniel Nilsen
Foto: Linda Hagewick

Utvalget har allerede hatt to møter, og lagt planer for verving i året som kommer. Koronaen har satt ting litt på pause frem til midten av februar, men fra og med mars har verveutvalget vært i gang med regelmessig verving. Daniel skal arbeide litt mindre med verving enn før, ca. 30%, og Bo kommer også til å arbeide med verving av og til.

Etter to utfordrende koronaår, er verving viktigere enn noen gang, nå som landet endelig har åpnet igjen. Med våren kommer nye muligheter - og vi håper og tror at våren vil føre til vekst i medlemstallet for DNT – Edru Livsstil.

Nå er det godt, gammeldagsvervearbeid som gjelder, og vi er klare til å brette opp ermene og gå i gang!

Vi håper at flest mulig av våre medlemmer vil bli med oss å bidra til denne vervedugnaden, og det at «alle kan verve en» gjelder selvsagt også i 2022.

Medlemspleie i ulike lag

Det er viktig å påpeke at lokallagene, nettverkslagene og distriktene har et

særdeles viktig ansvar med å ta vare på - og inkludere nye medlemmer i sitt lag.

Derfor er det fint om alle lag diskuterer dette på sine medlemsmøter og styremøter. Dvs. hvordan ta imot nye medlemmer og tilrettelegge best mulig for at de blir inkludert på en best mulig måte. For dette kan gjøre at medlemmer blir med enda lengre.

Vi i verveutvalget håper at 2022 kan bli et nytt år med vekst ettersom vi så en enorm vekst i «normal-årene» (før korona) 2018 og 2019. Vi vet altså at verving gir resultatet, og nå håper vi at alle går sammen om vervearbeidet.



- Forebygging er et felles ansvar

Asikre at barn og unge får en god og trygg barndom, er en av de viktigste tingene vi kan gjøre for å hindre rusproblemer, mener Inger Lise Hansen, Actis sin nye generalsekretær.

Av Actis

Foto: Astrid Løland Ørbæk, Actis



actis

RUSFELTETS SAMARBEIDSORGAN

Hjørnekontoret i Torggata 1 i Oslo står ikke tomt lenger. Inger Lise Hansen er endelig på plass, og gleder seg til å sette i gang.

Hansen kommer fra jobben som kommunikasjonssjef i Horten kommune, og har bred politisk erfaring gjennom flere år som nestleder i KrF og leder i KrFU. Hun tiltrådte stillingen 10. januar.

Hansen trakk seg fra politikken i 2011, men er nå tilbake i rampelyset og klar for å innta en fremtredende rolle i det offentlige ordskiftet som generalsekretær i Actis.

- Det er veldig gøy å endelig være på plass i denne jobben. Jeg gleder meg til å sette meg bedre inn i saksfeltet og bidra til å sette dagsorden i samfunnsdebatten, sier hun.

Strikking

På fritiden er Hansen glad i stelle med blomster og planter. Det er så mye planter i huset hennes at hun sier det kan føles som å komme inn i et drivhus. Hun har også den siste tiden fått sansen for å strikke.

- Ja, jeg har det siste halve året blitt veldig glad i å koble ut med å strikke.

Det er rett og slett min nye mindfulness-aktivitet, og det trodde jeg aldri at jeg skulle bli glad i faktisk, ler Hansen.

Ellers er hun glad i naturen, og er gjerne ute på sjøen, hvis hun ikke slapper av med en god bok eller en serie hjemme. Hun har to døtre, og innrømmer at de tar mye av hennes fritidtid.

- Å ha døtre på 8 og 14 år krever jo også sitt i oppfølging av fritidsaktiviteter og kjøring, sier Hansen.

Skape gode rammer

Forebygging er spesielt viktig for Hansen, og hun har et sterkt engasjement for at barn og unge skal ha en god oppvekst. Deltakelse på fritidsaktiviteter, et godt forhold til venner og foreldre, og skoler som engasjerer seg i barnas oppvekstmiljø er noen av suksessfaktorene i en god forebyggingspolitikk.

En av våre viktigste oppgaver, ifølge Hansen, er å skape gode rammer rundt barndommen som gjør at terskelen for å begynne med rusmidler er høy.

- Norge trenger en solidarisk og ansvarlig ruspolitikk som gir de mest sårbare av oss best mulig beskyttelse og omsorg. Det kommer ikke av seg selv. Dette er vårt felles ansvar, og det er viktig for meg å jobbe videre for. Å forebygge rusproblemer handler om å være føre var, slik at vi unngår at mennesker blir avhengige, at pårørende sliter seg ut og at samfunnet taper store summer, sier generalsekretæren.

Spennende reform

Arbeiderpartiet og Senterpartiet har lovet en behandlings- og forebyggingsreform i løpet av stortingsperioden.

Hansen har klare mål for hvilken rolle Actis skal spille her.

- Å hindre at mennesker blir avhengige av rus er prioritet nummer én. Den ventede forebyggingsreformen er spennende og viktig, og her skal Actis være en tydelig premissleverandør slik at reformen fylles med godt innhold, lover Hansen.

Tydelig mot legalisering

Hansen har vært kjent som en uredd stemme i politikken, og hun har ikke tenkt til å slutte med å ta opp saker som er viktige for henne. På narkotikafeltet er hun spesielt opptatt av at vi i Norge må ta et tydelig standpunkt mot legalisering.

- Actis skal være en kraftfull motstemme i møte med de som roper høyt om at legalisering av cannabis ikke er så farlig. Jeg mener at befolkningen, og spesielt nye generasjoner, trenger å ha bedre innsikt i de negative konsekvensene vi risikerer ved økt tilgjengelighet.

Samarbeid mellom medlemmene

God organisasjonskultur og samarbeid viktig for Hansen, og hun er spesielt spent på å bli kjent med alle de 35 forskjellige medlemsorganisasjonene i Actis.

- Jeg ser virkelig frem til å bli kjent med organisasjonene i paraplyen

- både de som jobber der, hva de jobber med og hvordan de jobber. Og jeg gleder meg til samarbeid på tvers for å sikre at vi sammen setter agenda og påvirker ruspolitikken i en mer ansvarlig retning, avslutter hun.





Ikke sant at alkohol er sunt

Det er en myte at alkohol er bra for hjertet, fastslår ny rapport. Tvert imot øker alkohol risikoen for alle de viktigste hjerte-karsykdommene.

Av Actis
Foto: Pixabay

Det slår World Heart Federation (WHF) fast i sin nye rapport.

Alkohol er knyttet til mer enn 200 ulike sykdommer og tilstander, ifølge rapporten. Det er også en risikofaktor for en rekke smittsomme og ikke-smittsomme sykdommer, vold og ulykker, skadevirkninger for pårørende og betydelige kostnader for samfunnet som helhet.

Basert på nyere studier konkluderer rapporten med at det ikke finnes noen trygg nedre grense for alkoholbruk.

Til tross for de mange kjente skadevirkningene av alkohol, har det lenge vært hevdet at alkohol er godt for hjertet. I mer enn 30 år har media, alkoholindustrien og enkelte forskere spredd myten om at alkohol reduserer dødelighet fra slike sykdommer, skriver WHF.

J-kurven

En rekke studier har funnet at personer med et moderat alkoholforbruk har lavere risiko for hjerte-karsykdommer enn personer som ikke drikker alkohol i det hele tatt. De som har et høyt alkoholkonsum, har imidlertid økt risiko for hjerte-karsykdommer. Risikokurven ser derfor ut som bokstaven 'J'.



Alkohol er knyttet til mer enn 200 ulike sykdommer og tilstander, og er ikke godt for hjertet, slår World Heart Federation fast.

Dette funnet har inspirert talløse medieoppslag om at alkohol er godt for hjertet.

Men mange forskere har vært skeptiske til denne konklusjonen. En av kritikerne var psykiater og Actis-rådgiver Hans-Olav Fekjær, som i 2013 publiserte artikkelen «Alcohol: A Universal Preventive Agent? A Critical Analysis» i tidsskriftet *Addiction*.

Det grunnleggende spørsmålet er om det er alkoholbruken som reduserer risikoen, eller om det er andre kjennetegn ved dem som drikker moderat som kan forklare funnene.

Bakenforliggende faktorer

Påstandene om at alkohol reduserer risiko for hjerte-karsykdommer bygger på observasjonsstudier. Dette er studier som sammenlikner grupper av mennesker med ulikt alkoholforbruk og ser på hjerte-karsykdommer i ulike forbruksgrupper.

Svakheten ved slike studier er at de ikke kan ta høyde for alle mulige bakenforliggende faktorer som kan forklare forskjellene. De kan derfor ikke si med sikkerhet om det er alkoholbruken som er årsaken til forskjellene i hjerte-karsykdommer, eller om det er andre bakenforliggende faktorer som kan forklare funnet.

En slik konkurrerende forklaring kan være at det er sosioøkonomiske forskjeller mellom de som drikker moderat og de som drikker mye eller ingenting. Personer med høy sosioøkonomisk status har gjennomgående bedre helse. Denne gruppen har også større sannsynlighet for å ha et jevnt, moderat forbruk særlig av vin.

En annen viktig faktor er at kontrollgruppen – de som ikke drikker alkohol – omfatter en del mennesker som har sluttet å drikke alkohol nettopp fordi de har dårlig helse eller alkoholproblemer. I disse tilfellene er helseproblemene årsaken til at de er avholdende, og ikke omvendt.

Bedre forskning, dårligere resultat

De siste ti årene har vi fått bedre studier som kontrollerer for bakenforliggende faktorer. I metodisk sterkere studier forsvinner den påståtte «beskyttende» effekten av alkohol.

actis

RUSFELTETS SAMARBEIDSGRAN

Per i dag er det ikke påvist noen pålitelig sammenheng mellom moderat alkoholforbruk og lavere risiko for hjertesykdom, skriver WHF. Studier har tvert om vist at selv små mengder alkohol øker risikoen for en rekke hjerte-karsykdommer.

En fersk britisk studie finner at selv de som drikker innenfor myndighetenes anbefalte maksimumsgrenser (< 14 alkoholenheter i uka) har forhøyet risiko for hjerte-karsykdommer. De britiske forskerne går så langt som å si at «helsegevinsten av lavt til moderat alkoholforbruk er den største myten siden vi fikk høre at røyking var bra for oss.»

En bremse for bedre politikk

Alkoholindustrien har bidratt til å holde liv i villedende informasjon om helseeffektene av å drikke alkohol, skriver WHF. Gjennom reklame og annen markedsføring fremstilles alkohol som en nødvendig del av et aktivt sosialt liv, som «sunt», «trygt» og bra for hjertet.

Slik villedende informasjon har vært en medvirkende faktor til at det har vært vanskelig å gjennomføre en effektiv alkoholpolitikk i mange land, mener WHF.

Om World Heart Federation

World Heart Federation er den ledende globale organisasjonen på hjerte-karfeltet og samler over 200 hjerte-karhelseorganisasjoner, forskingsmiljøer og pasientorganisasjoner i mer enn 100 land.



Selv om vi er langt fra sommeren 21 og like lenge til sommeren 22, blir dette en lite nikk til sol og sommeraktiviteter fra oss i Juba.

Det er også fint å ha noe å se frem imot, og planlegging av Jubas to store sommerleirer er i gang.

Aktivitetsleiren 2021 fikk generøs støtte fra bl.a. DNT - Edru Livsstil, og det betyr mye.

Tusen takk til dere. På grunn av smittevernkrav kom det noen kostnader i tillegg. Men det ble leir, null smitte og kjempestemning.

Vi vil også benytte anledningen til å si tusen takk til Marit Barene som har vært med på få gjennomført Aktivitetsleiren!

I Juba jobber vi med å tilby aktiviteter for barn og unge: lek, samvær, læring og gøy er trykksfaktorer som vi ser på som viktig forebygging mot rus og et bidrag til god, psykisk helse.

Også i år skal vi få til nok en flott Aktivitetsleir. Komiteen er i gang med å planlegge.

Leiren heter «Ride, ride ranke» det blir på Halsnøy, nærmere bestemt Sunnhordland Folkehøgskule.

Tidspunktet blir søndag 17. juli til lørdag 23. juli.

Her er noen bilder fra aktivitetsleiren i 2021 på Evje folkehøgskole.

Med hilsen Eli Kjøsberg, daglig leder Juba.



Livsglede



Karin Vilming er medlem både i DNT – Edru Livsstil og i IOGT, og sammen med Øystein Vilming, er hun primus motor for fire webinarer som er kalt «Livsglede». I denne digitale møteserien inviteres ulike foredragsholdere til å belyse betydningen av livsglede for menneskers fysiske og psykiske helse.

«Livsglede» skal bidra til at det blir lettere å ta rusfrie valg, og fokus på «Mening, mestring og tilhørighet», vil stå svært sentralt i denne møteserien.

Første møte i serien var mandag 17. januar, der lege Maja Eilertsen holdt foredrag om «Hverdagsglede for alle» – et prosjekt som er utarbeidet av Rådet for psykisk helse og PROMENTA ved UiO.

Datoene for de andre møtene er: 21. februar, 21. mars og 2. mai. Det er altså bare ett møte igjen i år, men møtene blir tatt opp og er tilgjengelige på YouTube. Bare søk på «Livsglede IOGT», så finner du opptakene.

Møteserien og IOGT Livsglede er omtalt på IOGTs nettsider. Her kan man også melde seg på – og DU er hjertelig velkommen!



Edru Livsstil

Velkommen til strategikonferanse på Gardemoen 11.-12. juni. 2022

Program:

Lørdag 11.06

Kl. 11.00 – 18.00: Strategikonferanse

Kl. 19.00: Middag og kulturprogram

Søndag 12.06

Kl. 08.30 – 13.00: Strategikonferanse

Kl. 13.00 – 14.00: Lunsj og avreise

(Vi kommer tilbake med mer informasjon om tema/aktuelle saker - og hotell)

Pris:

DNT – Edru Livsstil dekker konferanseutgifter og overnatting for opptil to medlemmer fra hvert lag.

Reise på lagets eller egen regning.

Dersom behov for overnatting fredag-lørdag tilkommer faktura for ekstra natt.

Det bevilges økonomisk støtte for inntil 3000 kroner etter søknad fra maks 15 deltakere som aldri har deltatt på strategikonferanse i DNT – Edru Livsstil tidligere.

Direktemedlemmer kan søke om reisestøtte.

Send en mail med info om deg selv og hvorfor du har lyst å delta til post@edru.no, senest 1. mai.

Påmelding:

DNT – Edru Livsstil

Mobil: 97414315

eller på mail: hilde@edru.no

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: **40 80 01 30**

.....

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

