

Edru Livsstil

Organ for DNT - Edru Livsstil

159. årgang - Nr. 1 - 2020



Den internasjonale
kvinnedagen
8. mars

 **Edru Livsstil**

Eldre, alkohol og ensomhet ● Pårørende
Strategikonferansen 2020 ● Et felles ansvar
Mekkegruppa aktivitetssenter ● Rusreformen

La oss sammen tenne et glødende engasjement

DNT - Edru Livsstil har lagt bak seg et jubileumsår, og når man nå ser tilbake er det med stor takknemlighet. Det har selvsagt igjennom disse 160 årene vært både oppturer og nedturer, seirer og nederlag, men vi har stått fjellstøtt. Det er ingen statistikker som forteller hvor mange mennesker og familier som organisasjonen igjennom sitt arbeid har reddet, men det tallet er høyt. Derfor kan vi i dag si: Det nytter!



Jostein Solbakken
Leder DNT – Edru Livsstil

En ny etappe ligger foran oss, og utfordringene har ikke endret seg vesentlig. Flertallet av de folkevalgte mener fortsatt at veien å gå er det motsatte av hva vi mener. Lenger åpningstider, billigere varer og større tilgjengelighet for å nevne noe. Som organisasjon beveger vi oss i motvind, men man må ikke glemme at det er i motvind man får oppdrift. En skihopper står på toppen og venter på signalflagget som forteller om forholdene i bakken. La også vi dra nytte av vinden til å løfte oss fram til synlighet og innflytelse. Vi vet at når det er vanskelig å få fyr i peisen, brukes peisblåser. Den tilfører luft som får nytt liv i glødene. La oss sammen tenne et glødende engasjement.

Tenk dere at vi en dag står foran stortinget og stiller følgende spørsmål til samtlige av Stortingets politikere: Ønsker du at dine barn og barnebarn skal vokse opp i trygge miljøer mest mulig skjermet fra kontakt med alkohol og narkotiske stoffer? Jeg er helt sikker på at samtlige av disse folkevalgte hadde svart et unisont ja. Men hvorfor gjenspeiles da ikke dette svaret i de politiske linjene som tegnes når nye ruspolitiske planer utarbeides? I alle fall har vi et godt utgangspunkt i den offentlige debatten når vi tar med oss dette spørsmålet. For her treffer man både akillesenen og hjertet samtidig, og man kan se smerten og bekymringen hos den liberale fløyen. Kanskje kan dette være starten på en holdningsendring.

La oss fortsette med følgende spørsmål: Hva skal til for at den alkoholpolitiske vinden skal snu? I aviser og ukeblader landet rundt publiseres det daglig artikler og annonser om kropp og helse. For salg kommer stadig nye helsekostprodukter og vitaminpiller. Folk strømmer til butikene for å kjøpe. Markedskreftene er sterke og omsetningen rekordhøy. Men vårt største samfunnsproblem, som er «skader forårsaket av høyt alkoholforbruk» er nesten aldri nevnt i slike artikler, og vår hjertesak er vanskelig å selge. La oss si det på en enkel og noe humoristisk måte: Den dagen forbrukerne ser på alkoholen på sammen måte som for eksempel

«for mye fett i maten», da vil kanskje alkoholkonsumet gå ned. Her har vi kanskje også en markedsjobb å gjøre.

Idrett uten alkohol har i flere år stilt lag i Holmenkollstafetten. Før målstreken passerer og sluttiden er et faktum, er det 15 forskjellige etapper som må gjennomføres. Hver enkelt av disse påvirker sluttresultatet. DNT - Edru Livsstil er et stafettlag! Når det lokalt verves nye medlemmer eller det startes et nytt lag i et distrikt, så får dette positive ringvirkninger for hele organisasjonen. Dette i form av blant annet tilskudd fra staten som gir større handlingsrom og grunnlag for nysatsing.

Det er med stor 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. Vi trenger dere unge og vi skal love å legge til rette slik at dere både trives og blir hørt. I juni er det tid for strategikonferanse og denne samlingen er som en vitamininnsprøytning for de som kommer. Her får man lytte til aktuelle ruspolitiske temaer samtidig som man kan være med og påvirke organisasjonens strategiske valg. Denne samlingen er åpen for alle våre medlemmer og vi håper å få møte nettopp deg.

Velkommen på Strategikonferansen på Lillestrøm i juni



Foto: Gro Fanebust

Kjell Torstein Hagen fra Gol er sterkt engasjert i helsepolitikk, ettervern og forebygging. Han ble nylig valgt til nestleder i Gol fråhaldslag, men han har ikke alltid vært avholds. Allerede som liten var han småkriminell og begynte tidlig å ruse seg.

På Strategikonferansen deler hallingdølen historien om sitt liv, hvordan han kom ut av rus og kriminalitet, utfordringer og livet etter rusen.

Kjell har delt historien sin i kjente medier som VG, Se og Hør og God morgen Norge. Meld deg på årets Strategikonferanse (s.9) og få med deg Kjells sterke historie om å ta feil valg og om egen motivasjon til å bli rusfri.

INNHOOLD

4	Eldre, alkohol og ensomhet	14	Lokallagsaktivitet
6	Pårørende til personer med alkoholproblem	16	Mekkegruppa aktivitets-senter
9	Strategikonferansen 2020	17	Kampanje i idretten
10	Nytt tilskudd til personalstaben	18	Rusreform- fra straff til hjelp
12	Alkohol, graviditet og sped-barns helse		

Edru Livsstil



Edru Livsstil

Organ for DNT – Edru Livsstil

Utgåve
Nr. 1 2020

Dato
10.03.20

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

Besøksadresse:
Kvassnesv. 58
5914 Isdalstø

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

Ansvarleg redaktør
Marit Barene
E-post: marit@edru.no
Tlf: 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: 250

Nettside
www.edru.no

Forsidefoto
Linda Hagewick

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



2020: Nytt år med nye muligheter for vårt «Eldreprosjekt»

Prosjektleder Helga Bognø

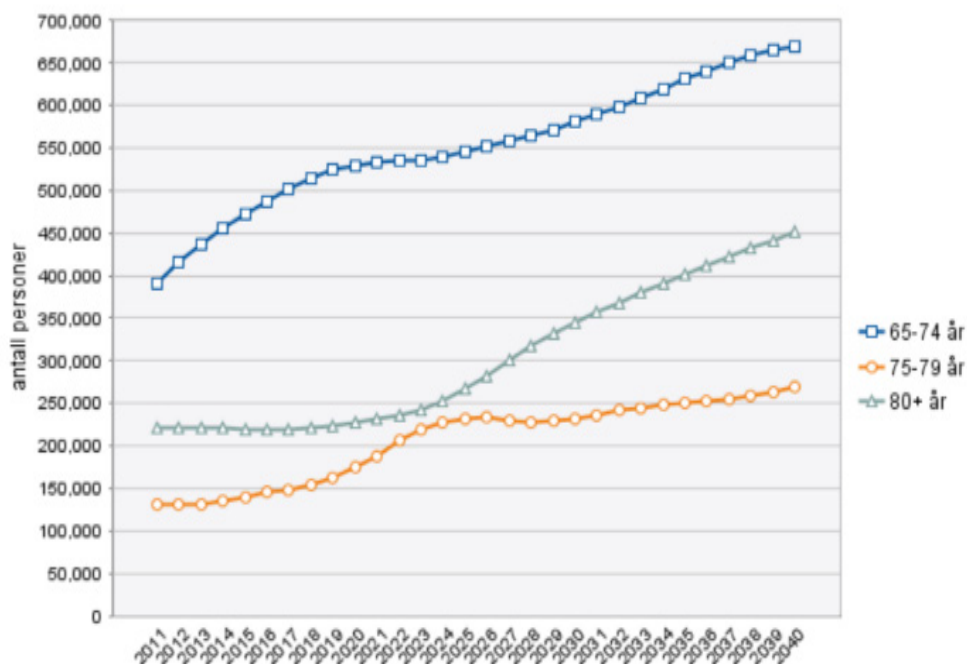
Prosjektet «Eldre, alkohol og ensomhet» fortsetter i en noe annen form enn tidligere. Vi har søkt om midler fra Helsedirektoratet også for inneværende år, basert på de mål og resultater vi har hatt i pilotfasen 2017-2019, og rapporten ble også godt mottatt i vårt møte med Helsedirektoratet 9.oktober 2019.

I første omgang mottok vi avslag på vår søknad, men etter at anke ble sendt fra DNT - Edru Livsstil, ble prosjektet innvilget tilskudd – dog et noe mindre tilskudd enn det vi i utgangspunktet hadde håp om.

Prosjektet vil ha sin berettigelse også i framtiden, dette med tanke på at antall eldre vil øke betydelig, det faktum at flere eldre drikker mer alkohol enn tidligere, samt at de eldre også har det høyeste forbruket av legemidler.

Tallene fra SSB er tydelige, antall eldre øker i årene som ligger foran oss og det vil også bidra til ytterligere utfordringer med hensyn til press på helsevesenet

Utfordringer med hensyn til press på helsevesenet



Derfor bør vi fortsatt opprettholde våre mål fra pilot-prosjektet for fremtiden: å bidra med helseopplysninger til eldre, pårørende og helsepersonell, samt påvirke eldrepolitikken i kommunene.

De eldres alkoholforbruk har vært et moralsk ladet fenomen som har kommet i skyggen i alkoholforskningen.

Det er fortsatt behov for kunnskap om og blant de eldre, og de eldre deltar gjerne i dialogen omkring denne tematikken, selv om mange også er kritisk og ikke har et ønske om å endre sitt personlige ståsted.

Mange vil leve det som for dem er «det gode liv», på tross av den risikoen som påføres ved kombinasjonen alkohol og legemidler. Dette er noe av det vi må leve med og akseptere når vi formidler helseopplysninger som kan rokke ved den enkeltes ståsted, fordi det påvirker vårt moralske og etiske ståsted. Men ønsket om god helse og en verdig alderdom er fortsatt like framtrepende.

Ved å påpeke konsekvensene av hvordan vi lever våre liv, så har vi også kunnskap om at det kan bidra til en reduksjon av blant annet alkoholinntak, og på det vis føre fram til en bevisstgjøring.

Problematisk alkoholforbruk blant eldre omtales ofte som et skjult eller ikke-eksisterende problem. Hva kartlegger helseapparatet i møtet med brukeren?

Å møte helsepersonell, det være seg i kommunene eller ved høyskoler, er sannsynligvis det som vil gi den aller største gevinst når vi vil bidra med helseopplysninger innen dette fagfeltet. Det er helsepersonell som møter både de eldre og deres pårørende som aller best kan bidra med faktabaserte helseopplysninger, og ikke minst, som kan følge opp den enkelte over tid.

Min erfaring gjennom prosjektårene er at helsepersonell sitter med mye praktisk erfaring, men begrenset kompetanse omkring eldre, alkohol, legemidler og ensomhet. De aller fleste ønsker mer kunnskap og ikke minst opplæring i samtaleteknikker, blant annet om hvordan de kan møte den eldre og deres pårørende når de opplever denne problemstillingen.

Mange er engstelig for «å trå feil», påpeke en (berettiget) mistanke om rusbruk (alkohol og legemidler), og ikke minst, hva kan de som helsepersonell bidra med, og hvor skal de henvise den eldre og også pårørende, om det blir aktuelt?

Flere kommuner jeg har vært i kontakt med kartlegger «problemet», men mangler de nødvendige systemer eller kompetanse for å håndtere dette på en formålstjenlig måte. Kartlegging er nødvendig, men konkret handling må til for å lykkes. Og så er det heldigvis kommuner som lykkes, som har kartlagt og funnet en farbar veg, også når det gjelder eldre. Disse kommunene har bidratt med kompetanseheving hos helsepersonellet, sørget for oppdatering av legene i kommunen og de har husket på å involvere eldrerådet.

Hva nå - hvem bidrar med prosjektmidler i 2020?

DNT - Edru Livstil søkte om prosjektmidler fra Stiftelsen Ansvar for Framtiden (SAFF), og det ble innvilget tilskudd for året 2020. Det blir en delvis videreføring av de områder som «Eldreprosjektet» har hatt i pilotfasen, men med et enda tydeligere mål om å rekke ut til landets høyskoler og helsepersonell generelt. I den forbindelse hadde prosjektleder 22.januar en heldagsundervisning for 50 studenter ved Høgskolen på Vestlandet, campus Stord. Så vi er i gang.

Også Actis Oslo Akershus (Actis OA) søkte prosjektmidler fra SAFF, og fikk innvilget sin søknad for en 3 års-periode, dette med eldreprosjektet «Gylne Øyeblikk». Dette er et lokalt Osloprosjekt i regi av Actis OA hvor DNT - Edru Livsstil har inngått en samarbeidsavtale om ansvarsfordeling mellom organisasjonene for 2020. Her vil prosjektleder bistår med faglig bistand til foredrag og veiledning og Actis OA skal tilrettelegge for de fysiske møteplassene i Oslo og omegn. Administrasjonen i DNT - Edru Livsstil er ansvarlig for design av brosjyrer og annet materiale. I denne sammenheng er målet å nå ut til eldre, helsepersonell og frivillige med helseopplysninger på ulike arenaer og møteplasser.

Vi behøver økonomiske tilskudd for å lykkes med vårt prosjekt, ikke bare inneværende år, men også for fremtiden. I 2020 har vi også mottatt økonomisk tilskudd fra flere av våre lokallag inneværende år, og vit at vi er svært takknemlige for støtten.

Målsetning: En verdig alderdom!

Pårørende til personer med alkoholproblem – en glemt gruppe?

Norge ble brennevinsforbudet opphevet i 1927, og siden da har alkohol vært et lovlig rusmiddel. Alkohol benevnes som et nytelsesmiddel, og ut fra den forståelsen, er alkohol ment å skulle kose seg med. Vi har dessverre kunnskap om at det ikke alltid er realiteten. Alkohol er både til glede og besvær, aksept og forakt. 94 % av oss drikker alkohol og langt fra alle drikker ett glass vin til maten for kosen eller smakens skyld, men drikker så mye og på en slik måte at det går ut over de selv og ikke minst sine pårørende. Selv om vi de siste 50 årene har fått misbruk av illegale rusmidler (cannabis, amfetamin, kokain osv.) i tillegg til alkohol, er fortsatt alkohol det rusmiddelet som skaper mest problem for egen helse og for pårørende. Ca. 17 – 20 % utvikler en skadelig bruk, og da kan vi fort regne ut at det rammer et meget stort antall pårørende – barn og voksne.



Tekst: Karin Tuvmarken

Veiledningssentrene

N.K.S. Veiledningssenter for pårørende Midt Norge er ett av fem veiledningssenter i Norge. Vi eies av Norske Kvinners Sanitetsforening og finansieres av prosjektmidler fra Helsedirektoratet, økonomisk støtte fra kommuner, fylkeskommuner, fylkesmannsembeter og sanitetsforeninger. Vi er et faglig,

lavterskeltilbud til pårørende i alle aldre. De pårørende tar selv kontakt og velger selv hva de ønsker hjelp til. Det tar gjennomsnittlig 18 år før pårørende tar kontakt med hjelpeapparatet, brukerorganisasjoner eller veiledningssentrene for å få hjelp for egen del. Altså, de har brukt 18 år av sitt liv til å stille opp for den som misbruker alkohol, lagt ned utallige timer til å ordne opp i økonomi, lagt til rette og strukket seg lenger enn langt for at misbrukeren skal slutte å drikke. Og ingenting har hjulpet. Og hvorfor har det ikke hjulpet? Jo, svaret er enkelt; de pårørende som er barnet, partneren, foreldrene, eller andre har hatt et problem i 18 år, og den som har problemet opplever ikke å ha et problem. I tillegg tar det ytterligere fem år før pårørende blir sjef i eget liv. 23 år – en mannssalder – befinner den pårørende seg i alkoholmisbrukerens grep.

På Veiledningssenteret møter vi utslitte pårørende. Det er barn, voksne barn av, partnere, søsken eller andre som er berørt av en annens

alkoholbruk. En voksen dame jeg hadde samtaler med sa det slik: «Jeg er blitt relasjonsskadd av å ha en pappa som har drukket alkohol hele livet mitt». En annen dame hadde fått fire barn med en mann som var mer tilstede for flaska enn for barna sine. Vi vet veldig godt at det skadelig for barn å vokse opp med foreldre som drikker, det er en gjennomstudert gruppe, som psykologspesialist Frid Hansen sier.

Å vokse opp med alkoholmisbruk

Folkehelseinstituttet sier at minst 90.000 barn har opplevd at foreldre har misbrukt alkohol det siste året. 90.000 barn er 8,3 % av barn/unge under 18 år. I en skoleklasse med 30 elever er det gjennomsnittlig litt over 2 barn i hver klasse. Det skal egentlig bety at det ikke er mulig å ikke kjenne minst ett barn. Hvordan er dette barnet? Jo, det er stille, pliktoppfyllende, høflig og tar liten plass – snill gutt. Det er utagerende, gjør ikke lekser, mye fravær og er veldig urolig – problemjente. Symptombildet



er svært ulikt, men når et barns atferd skiller seg merkbart ut fra den allmenne hop, bør ansvarlige voksne stille spørsmål. I dag kan vi sjelden plukke ut berørte barn pga. manglende matpakke eller dårlige klær og utstyr. Alkoholmisbruk finner vi i alle samfunnslag. En ung gutt jeg snakket med fortalte at han var sikker på at alle visste at faren misbrukte alkohol og ingen snakket med ham om det. Hans forklaring på det var at han var en skoleflink gutt, pappa hadde en viktig og betrodd stilling og var på jobb hver dag. Mamma hadde også en viktig jobb. Og hvor mange barn går ikke under radaren da. Flere jeg har snakket med sier at de er blitt møtt med at «det kan ikke være så galt, for mamma/pappa er jo på jobb, og ser så oppegående ut». Vi finner alkoholmisbruk i alle samfunnslag.

Ut fra min erfaring, velger de voksne barna ofte en partner med utfordringer. Og det er ikke merkelig i det hele tatt. Mange barn har ingen annen referanseramme på

voksne enn det de selv har opplevd, og deres opplevelse er normal for dem. Dette gjelder mange av de som har vokst opp med et lite tilstedeværende nettverk. Jeg har møtt mange voksne som tidlig i livet begynte å stille spørsmål ved sin egen oppvekst fordi de opplevde andre rammer hos venner. «Det som skjedde hjemme hos meg var ikke normalt», sa en ung jente. En annen jente sa: «Jeg snappet stadig opp hvordan mine venninner hadde det hjemme sammen med sine foreldre. Det ga meg en forståelse for at det var unormalt hjemme hos meg. De snakket sammen på en annen måte enn hos meg. De kjefte ikke så mye». Disse jentene har en annen referanseramme og gjør gjerne andre valg.

Hvilke valg tar vi

Så tilbake til de som velger partner med de samme problemene med alkohol som mor/far hadde. De går på nytt inn i en runde som «medavhengige» - de gir hjelp og omsorg som går ut over eget liv og fungering.

De tilrettelegger, ordner og styrer, bagatelliserer og forklarer. Og for å bryte dette mønsteret kan bla. vårt tilbud være nyttig.

De berørte som oppsøker oss for hjelp, er kommet så langt at de har ikke mer å gå på. De er så å si utslitt og syk av bekymring. De har nesten mistet taket på eget liv, de er sykmeldte og har tapt alle gode relasjoner til venner og familie. Prosjekt hjelpe-min-kone-til-å-bli-frisk, har tatt all tid og alle krefter. Og hva kan vi tilby pårørende i en slik situasjon? Jo, vi kan tilby tid, varme og forståelse for deres situasjon. Vi har møtt utallige pårørende i lignende situasjoner, og da blir ingen ny historie «ny» for oss. Vi har gode fysiske rammer, kaffe/te/vann og Kleenex. Vi er fleksible på tidsbruk, så pårørende kan i utgangspunktet velge hvor ofte og hvor mange timer de trenger. Selvfølgelig skjer det av og til at vi ser at pårørende har et annet behov enn det de selv ser, og da må vi reflektere rundt det. I kontakt med ulike hjelpeinstanser får vi ofte spørsmål om hvordan vi arbeider med pårørende, metodevalg osv. Vi bruker veiledningsteknikkene – refleksjoner, rollespill, og vi har alltid en løsningsfokuseret tilnærming. Vi har erfaring med at flere pårørende trenger hjelp fra flere hold. De går kanskje i gruppe på LMS-rus/KoRus St Olav, har samtaler hos psykolog samtidig som de har samtaler hos oss. Dette betyr at de trenger et mangfold av hjelp, og summen av hjelp blir god for den som velger det slik.

Eldre og alkoholproblem

Eldre med alkoholproblem er en økende gruppe. I henhold til HUNT 3 (Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag) viser tallene at alkoholbruken for både kvinner og menn over 60 år er nesten fordoblet på 11 år. Den samme tendensen finner vi også på landsbasis fra andre studier. HUNT 3 viser at økningen er hos dem med høyere utdanning, og de drikker mest vin. Veiledningssenteret blir kontaktet av pårørende til denne økende gruppen.



Utfordringene hos pårørende blir på mange plan samtidig. De er stadig bekymret for helsen til sine eldre. Deres eldre drikker så mye at de får fall- og bruddskader, og andre helseskader. En voksen sønn fortalte om sin mor som i påvirket tilstand hadde gått gjennom en glassdør. Hun nektet plent å oppsøke legevakt, og hennes mann var ikke i stand til å tvinge henne av gårde, og han fikk heller ikke lov å ringe barna. Hun møtte derfor opp hos legen dagen etter, edru, frisk og velkledd og fortalte at hun hadde snublet i en matte. Denne historien forteller hvor krevende det er å være pårørende, de blir, eller lar seg fange i alkoholmisbrukerens grep. En annen utfordring er der besteforeldre misbruker alkohol. Flere av de jeg har snakket med har lagt ned totalforbud mot å ha kontakt med barnebarn. Denne beslutningen rammer hele familien; barna, foreldrene, den edrue besteforelderen, tanter/onkler, søskenbarn osv. Det er uten tvil en krevende situasjon å stå i over tid. Og når kona til en høyt profilert og kjent person kommer full på butikken, da er skammen til å ta og føle på.

Hvorfor er det viktig å gi pårørende hjelp?

Pårørendeveilederen beskriver plikter som kommunale tjenester og spesialisthelsetjenesten har. Undersøkelser som er gjort på bla. Borgestadklinikken, beskriver hvilke helseplager pårørende får av store belastninger over tid. Når det gjelder pårørende til de som misbruker rusmidler, er det veldig forbundet med skyld, skam og tabu. Pårørende ble syke av å leve i dette kaoset over tid.

Jeg har funnet et par undersøkelser som konkluderer med at hjelp til pårørende sammen med medikamentell terapi og psykoedukasjon, øker tilfriskning hos den syke. Selv om disse studiene er foretatt på pasienter med psykisk sykdom, er resultatet gjenkjennbart til personer som har rusproblem.

Å bistå pårørende til å sette grenser for seg selv og sin involvering til den som ruser seg, er viktig. Samtidig er det nesten umulig å hjelpe andre når man er hjelpetrengende selv.

Vi hjelper pårørende ved å stille spørsmål som leder til at de selv finner svar. Vi reflekterer og tenker høyt sammen med pårørende.

Vi arbeider sammen med pårørende i prosessene de involveres oss i. Når vi stiller spørsmål, er det ikke fordi vi trenger svarene for egen del, men for at den som er berørt kan komme seg videre.

Som en oppsummering vil jeg ta fram metaforen med surstoffmasken: Ta på din egen maske før du hjelper andre. Dette er en metafor vi ofte bruker i samtaler med pårørende og som pårørende kjenner seg igjen i, og metaforen gir mening i en oppkavet hverdag.

Kilder: <https://www.fhi.no/> og Folkehelse i endring Helseundersøkelsen Nord-Trøndelag
HUNT 1 (1984-86) – HUNT 2 (1995-97) – HUNT 3 (2006-08)

Strategikonferansen 2020

Vi ønsker både nye og gamle medlemmer, direktemedlemmer, frivillige og ansatte hjertelig velkommen til årets Strategikonferanse på Thon hotel Arena på Lillestrøm.

I år har vi lagt fokus på et program som handler om organisasjonsendring. Her vil du få være med i drøftinger og ilderunder til hvordan vi ser for oss at organisasjonen skal være i framtiden. Det blir også spennende foredrag. Kjell Torstein Hagen deler en sterk historie fra eget liv. Det blir smakfulle måltider og hyggelig samvær. Lørdagskvelden vil Åsmund Reistad synge norske viseskatter fra blant annet Lillebjørn Nilsen, i tillegg til en folketone eller to. Hans kone Birgitte Damberg byr på egneskrevne viser med innslag av jazz.

Og så vil du få bli med å drøfte etiske retningslinjer og mangfold, samt bli bedre kjent med studentprosjektet «Sammen uten» og noen av kampanjene.

Thon hotel Arena, Lillestrøm 6. – 7.juni 2020

Vi begynner lørdagen formiddag og avslutter søndag ettermiddag. Fokus på konferansen vil være organisasjonsutvikling, medlemsrekruttering, lokallagsarbeid, mobilisering og synlighet.

Pris: DNT – Edru Livsstil dekker konferanseutgifter og overnatting for opptil medlemmer fra hvert lag. Ved påmelding av flere deltakere fra samme lag, er deltakelsen til selvkost utover de to første.

Reise på lagets eller egen regning. Dersom behov for overnatting fredag – lørdag tilkommer faktura for ekstranatt.

Det bevilges økonomisk støtte for inntil 3.000 kroner for inntil 15 deltakere som ikke har deltatt på konferansen 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 Vi vil gjerne se både nye og erfarne konferansedeltakere.

Er du nysgjerrig på å delta – kontakt gen. sekr. for mer info - på tlf. 928 15 936 eller marit@edru.no

PROGRAM

Lørdag 6.juni
kl. 11.00 - 18.00:
Strategikonferanse

kl. 19.30: Middag og kulturprogram

Søndag 7.juni
kl. 08.30 - 15.00.
Lunsj serveres fra kl. 14.00

PÅMELDING

DNT - Edru Livsstil, PB. 140,
5903 Isdalstø
Tlf: 40 80 10 30 eller på mail:
hilde@edru.no

Påmeldingsfrist: 1.mai.
Ved senere påmelding tilkommer kr. 500,-/person. Ved avmelding etter 1.mai tilkommer dekning av konferanseavgiften som inkluderer to overnattinger og måltider.

TRANSPORT FRA GARDERMOEN TIL HOTELLET

Ta lokaltoget fra perrong 4.
Det er halv pris av flytoget.
Kommer du sent, anbefales
flytoget - som går oftere.

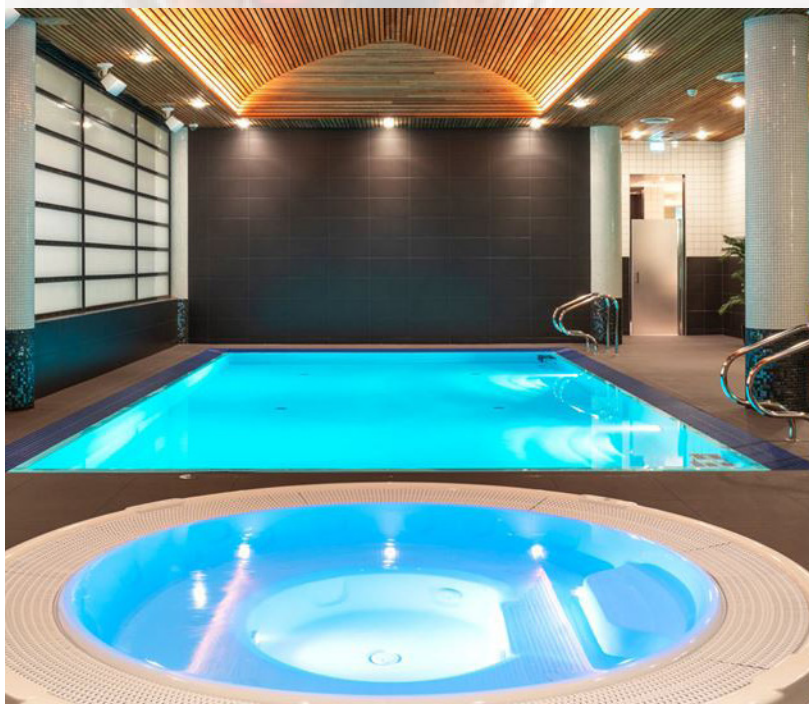


Foto: Kai Hansen

Nytt tilskudd til personalstaben

En dag tidlig på nyåret tikket det inn en mail fra en ung mann som søkte jobb på rusfeltet. Og etter en telefon og et intervju var denne positive initiativtakeren klar for arbeidspraksis i organisasjonen.

Tekst: Marit Barene

Foto: Linda Hagewick

- Helt fra jeg var liten har jeg interessert meg for dyrevern. En episode jeg husker godt fra barndommen er da katten min døde og jeg ble fortalt at det ikke var så farlig, «Det er jo bare en katt». Jeg var uenig, og det ble starten på min interesse for vern av dyr.

Bo-Nicolai Gjerpen Hansen gestikulerer ivrig med hendene mens han forteller at denne episoden antakeligvis la mye av grunnen til at han ble vegetarianer i 2012 og siden veganer i 2016.

- Men kostholdsendringen og valgene var ikke bare av hensyn til dyr, det var også av helseårsaker. Og som en forlengelse av å slutte å spise kjøtt og andre animalske produkter, valgte jeg også å slutte å drikke alkohol, og jeg tror min egen helse er bedre på grunn av de valgene.

Den unge mannen i sofaen foran meg er vårt nyeste tilskudd i personalstaben. 31-åringen er bosatt i Oslo, men kommer fra Vesterålen. Grunnen til at han tok kontakt med DNT – Edru Livsstil og ikke andre organisasjoner på rusfeltet var i bunn og grunn fordi organisasjonen viser en tydelig og klar avholdsprofil på nettsiden og sosiale medier.

- Organisasjonen poster mange saker om trening, kosthold, friskhet, helse og slike ting, og jeg kjenner meg igjen i organisasjonen og sakene som blir postet ettersom jeg trener mye selv og er opptatt av helse.



Og etter at jeg søkte jobb som organisasjonskonsulent hos dere for halvannet år siden, men ble innstilt som nummer to, valgte jeg å melde meg inn som medlem og følge med på hva organisasjonen driver med. Jeg la merke til fravær av negativisme i sakene dere trekker fram, men dere viser heller det motsatte, nemlig et godt inntrykk – og jeg likte det jeg så.

Personlig har Bo aldri hatt noe avhengighetsproblem. I stedet har han vært opptatt av avholdssak i flere år, og har erfart både privat og i jobbsammenheng at alkoholen er svært dominant i sosial setting.

- Avhold er viktig for meg, og jeg tror altfor få folk er bevisste på hvilke valg de tar når det gjelder alkohol. Jeg mener man bør spørre seg om alkoholen er viktig i livet, om dette er noe JEG vil, eller er det miljøet rundt som vil det.

Den unge nordlendingen mener det kan være en sosial kostnad å bryte med det «alle andre» gjør, og synes folk i altfor liten grad respekterer når noen velger å si nei takk til alkohol. Derfor er studentprosjektet «Sammen uten» et flott prosjekt for Bo å starte sin karriere innen avholdsfeltet på. Under årets fadderuker skal han blant annet stå på stands ved universiteter

og høyskoler på Østlandet, noe han gleder seg til.

- Jeg ser viktigheten av studentprosjektet. Det er ikke lenge siden jeg var student selv, og min egen opplevelse fra studietiden ved hele fire ulike høyskoler og universiteter går igjen, nemlig at det er høyt alkoholfokus under fadderukene og lavt fokus på andre aktiviteter og sosial omgang mellom studentene.

Forskning viser at en av tre av alle norske studenter velger å avstå fra å delta i fadderopplegget fordi det dreier seg for mye om alkohol.

- Jeg kjenner mange som har valgt å avstå fra deltakelse i fadderukene. Jeg deltok lite selv også, selv om jeg visste at det kunne vært en fin arena å knytte kontakter med andre som kanskje også var ny student i ny by, men jeg deltok ikke fordi aktivitetene handlet BARE om alkohol. Jeg skulle gjerne deltatt selv om aktivitetene innebar alkohol, men når aktiviteten faktisk ER alkoholen, så ekskluderer det mer enn det inkluderer.

Smilet er ofte på lur hos den unge mannen med den lange hestehalen. Han forteller at mange avholdsfolk opplever å bli stemplet som gledesdreper og festbrems.

- Jeg kjenner igjen det å gjøre som mindretallet, og kan sammenligne min erfaring som veganer med

drikkepress. I den norske kultur er det en tendens til å sidestille kos, hygge og trivsel med usunne valg, og her er ofte alkoholen den viktigste rekvisitten. I den norske kulturen opplever jeg det slik at man skal slite i hverdagen og skeie ut i helgene.

Og om man reagerer på dette, får man kritikk, for folk opplever at hygge med usunne valg er helt ok. Det er trist, for jeg tenker det motsatte: Vi trenger faktisk at noen avstår fra usunne valg, og feiring burde være noe som bygger helsa opp, og ikke ned.

Bo er også opptatt av psykisk helse og mener det har mye med alkohol å gjøre.

- Om man sliter med psyken i utgangspunktet, så blir det mye verre om alkohol er med i bildet. Alkoholen er som selvmedisinering og man kan sammenligne det med å legge stein til byrden. Derfor er drikkepress noe skummelt, for man vet aldri den riktige grunnen til at noen sier nei til alkohol. Om et menneske sliter med psykiske problemer, kan drikkepress være svært destruktivt.

Bo skal ha første omgang ha arbeidspraksis i en seksti prosent stilling i seks måneder. Verving, prosjektarbeid og tekstforfating står på planen.

- Dette er spennende. I dag var jeg på vervestands i hovedstaden sammen med andre i verveteamet. Temaet på vervingen var kvinner og alkohol i anledning kvinnedagen 8.mars. Min opplevelse var at de som stoppet ved standen var positive. Selv om de fleste drakk, var de positive til budskapet og takket for at vi gjør en innsats. Nå ser jeg fram til å lære mer om avholdssak og ruspolitikk og til å finne ut mer ut hva som gjør at noen blir avholds og andre ikke. Og ikke minst ser jeg fram til å tilrettelegge for flere arrangement og alkoholfrie arenaer, for jeg har stor tro på de sosiale rammene for folks trivsel og motivasjon.

Til slutt et raskt søk på google, noe som viser at Bo blant annet er skribent.

- Ja, det stemmer, ler Bo. Jeg har gitt ut to bøker, den siste het Jernmeditasjonen. Det er en surrealistisk science fiction-roman om fremtiden der det ikke lenger er mennesket som styrer jorden. Jeg er glad i litteratur og leser gjerne klassiske romaner, skrekklitteratur og faglitteratur innen psykologi. Og så er jeg som sagt glad i å skrive, og ser veldig fram til å komme i gang med arbeidet.





Alkohol, graviditet og spedbarns helse - ET FELLES ANSVAR

Faksimile fra Accent Sverige, oversatt av Marit Barene
Foto: Linda Hagewick

Av alle livsstilsvalg vi tar i forbindelse med en graviditet, er det ingenting som er viktigere for barnets fremtidige helse og utvikling enn valgene vi tar om alkohol.

IOGT-NTO har nylig gitt ut en fersk forskningsrapport om alkohol og graviditet sammen med en rekke samarbeidspartnere. Noen av de viktigste momentene som kommer fram i rapporten handler om delt ansvar og likestilling mellom foreldrene.

- Fars alkoholforbruk før graviditet kan skade fosteret og muligens fremtidige generasjoner ettersom alkohol forårsaker endringer i sædens genetiske masse.

- Sannsynligheten øker for at den gravide fortsetter å drikke alkohol under graviditeten hvis partneren drikker alkohol, spesielt hvis partneren har et risikoforbruk eller høyt konsum. Til tross for dette, er det svært få partnere som endrer sine drikkevaner under graviditet.

- Menns alkoholbruk knyttet til partnervold under en graviditet øker risikoen ytterligere.

Så langt har alt ansvaret for det ufødte barns helse og velvære hovedsakelig vært på kvinnen, som anbefales avholdenhet fra alkohol, røyking og enkelte diettyper under svangerskapet. Det har sjelden vært snakk om mannens rolle eller

konsekvensene av hans alkoholforbruk i forhold til det ufødte barnet.

Denne rapporten tar sikte på å synliggjøre foreldreskap og forholdet til alkohol som et delt ansvar og et viktig likestillingsspørsmål. Det er viktig at alle involverte har god kunnskap om mulig risiko for alkohol ved å kunne ta informerte beslutninger.

Rapporten er laget av noen av verdens fremste alkoholforskere ledet av Harold Holder. Forskerne produserer i fellesskap fakta basert på sammenslåtte internasjonale studier og vurderer den vitenskapelige styrken i resultatene.

Forskningen viser tydelig at alkohol er et stoff som kan forårsake mer skade på fosteret enn nesten noe annet. I alle andre sammenhenger unngår vi ting som kan være farlig for det ufødte barnet, selv om det ikke er hundre prosent bevist. For alkohol, der forskningen er klar og risikoen er stor, er dette enda viktigere.

Ny forskning, fremhevet i rapporten, viser at menns alkoholforbruk før graviditet kan forårsake skade på fosteret og påvirke babyens fødselsvekt og helse, gjennom endringer i sædcellens genetiske masse. Fødselsdefekter er et av de tydeligste eksemplene på alkoholens sekundære skade.

En stor gruppe forskere, barneleger, jordmødre og sykepleiere i Sverige etterlyser i dag økt kunnskap og bevissthet om risikoen ved alkohol. Med denne rapporten ønsker vi å hjelpe fremtidige foreldre med å få bedre informasjon om risikoen, slik at de kan redusere dem. Det er mangelvare i dag, og ingen aktører har tatt ansvar for å bøte på denne mangelen.

Den vanligste reaksjonen blant mennesker som er rammet av ulike typer skader, er at de skulle ønske at de hadde visst mer om risikoen, at noen hadde fortalt dem på forhånd. Dette er et felles ansvar for hele samfunnet. Rapporten peker også på viktigheten av forebyggende tiltak på samfunnsnivå.



Ønsker du å lese hele rapporten, kan du laste den ned her:

https://www.wiigtse.cdn.triggerfish.cloud/uploads/2020/02/alkohol-graviditet_alkohlen-och-samhallet-2020_rapport_sv.pdf



Songkveld på Gol

Gol Fråhaldslag arrangerer ein årleg songkveld i november. Denne gongen var det ein felleskveld med kyrkja, Normisjonen og biblioteket.



Omlag 120 kom for å høyre forfattar Per Arne Dahl som heldt foredrag med utgangspunkt i den nye boka si, Sårbarhetens Kraft. Mannskoret B-karadn opptådte med song og leia fellessong. Under samlinga var det lotteri, kaffi og marsipankake, og det var ein svært triveleg kveld med god stemning.

- Tormod Skarsgard

Årsmøte i Edru Livsstil Trondheim



Årsmøte ble avholdt 3. februar på Lialøkken Grendehus. Lialøkken blir godt drevet. Det er gjort mye renovering, og utleien er god. En epoke i lagets historie ble avsluttet 9. juli da lagshytten Dovreheimen ble overlevert til nye eiere.

I 2019 har laget hatt møteaktivitet hver første mandag i måneden. Jevnt over møter 20 til 25 personer. Styret er spesielt glade for ikke-medlemmer som ofte kommer som gjester, og det orienteres om edruskapsarbeidet som blir utført fra sentralt hold.

Lagets faste sommertur i juni er populær. I fjor gikk turen til Thams rike i Orkanger. Flere av medlemmene deltok også i aksjonen Fadderuka ved NTNU. Dette er en god oppstart på høstens arbeid, der vinklingen er å gi nye studenter en god – og helst alkoholfri – innføring i studentmiljøet i Trondheim.

I 2019 fikk laget to nye medlemmer, og laget består nå av 46 medlemmer. Mary Skimmeli ble gjenvalgt som leder.

Ope Møte om Rusproblematikken i samfunnet vårt

Måndag 16. mars 19:00 - 20:30
Knarvik vidaregåande skule
Amfisalen Knarren

Kven eig ansvaret for å dela informasjon rundt dette viktige temaet overfor barn og unge?
Kva utfordringar har kommunen og lokalsamfunnet i høve til rusproblematikken i dag?
Rus, liv og helse. Kva utfordringar møter me i samfunnet i dag på dette området?

SP-POLITIKAR OG LEGE KJERSTI TOPPE
KRF-POLITIKAR ASTRID AARHUS BYRKNES
POLITI SVEIN ARNE HATLEVIK
ARR: EDRU LIVSSTIL NORDHORDLAND
FOTOGRAF: STRILEN



Juba Aktivitetsleir 2020:

I år er det 20 år siden første aktivitetsleir ble arrangert. Den gang av DNTB, nå er det Juba som arrangerer, med uvurderlig hjelp av ildsjeler som ønsker en familieleir fylt med fine aktiviteter, gode minner, gamle venner og nye bekjentskaper.

Årets aktivitetsleir finner sted i Alta, på Alta folkehøgskole, fra 22.-28. juli.

Det blir lagt opp til felles aktiviteter og muligheter til å utforske den nordnorske naturen på egen hånd. Komiteen planlegger programmet i løpet av våren, det blir garantert mange fine opplevelser! Juba aktivitetsleir er en fin arena å legge ferien til. Barna er i et trygt miljø der opplevelsene står i kø, de knytter vennskap og har det fint. Vi håper å treffe både gamle kjente og nye fjes, spre gjerne ordet og ta med familie og venner.

Årets komite består av Marit Barene, Linnda Bull, Jofrid Fludal, Gjertrud Fludal og Trude Bjørkaas. Mari Skjerden bistår fra administrasjonen.

Ta gjerne kontakt ved spørsmål; mari@juba.org.

Se også juba.org eller følg Juba på Facebook for nærmere informasjon.

Årsmøte i Edru Livsstil Molde



Edru Livsstil Molde avholdt årsmøte tirsdag 03.03 på Scandic hotell Alexandra i Molde. Et flott og informativt årsmøte ble gjennomført. Under årsmøtet holdt Søren Høy fra IOGT foredrag for de fram møtte om Hvit Jul. Gjenvalg av Jostein Solbakken som leder.

Klostermedalje til Kjell Knutsen



Lørdag 29. februar arrangerte DNT - Edru Livsstil Rogaland Distrikt fest på Totalen i Stavanger. Leder Astri Haaland ønsket velkommen, og møtet hadde alt hva en fest skal ha; allsang, musikkinnslag, historisk tilbakeblikk og et festmåltid. Landsstyret var representert, og et av kveldens høydepunkter var utdeling av Klostermedalje til Kjell Knutsen.

Kjell har tidligere vært medlem i Klepp avholdslag, og da laget ble nedlagt meldte han seg inn i Stavangerlaget. Kjell er bygningskyndig og gjorde en flott jobb da Solbakken folkehøgskole ble solgt. Han har vært spesielt engasjert i eendommen Totalen Stavanger, og har vært leder i styret der i en årrekke. I tillegg har han vært med i landsmøtekomiteen både til landsmøtet i Stavanger i 2009, og på Klepp i 2019. Han har vært med i landsstyret og ei tid leder. Han satt som 2.nestleder i perioden 2007 - 2009. I 2009 - 2013 var han leder, 2013 - 2015 var han 2. nestleder igjen. Kjell var også med i valgkomiteen 2015 - 2019. Så totalt sett har han mer eller mindre vært engasjert sentralt helt siden 2007. Kjell er ivrig for avholdssaka og en aktiv og grei kar, sies det om han lokalt.

Kjell er en verdig mottaker av Klostermedaljen og det er en stor ære å overrekke han DNT - Edru Livsstil sin høyeste utmerkelse. Vi gratulerer!

Økt aktivitet i Mekkegruppa aktivitetssenter

Mekkegruppa aktivitetssenter på Birkeland har eksistert siden 2002. Den store bygningen langs hovedveien er godt synlig, og nå har de bygget på et nybygg og blitt enda større. I 2017 var utsendinger av DNT – Edru Livsstils medlemsblad på besøk for å lage en reportasje. Nå var det på tide med en oppdatering, og jeg fikk derfor i oppdrag å lage en ny reportasje om aktiviteten på Birkeland.

Tekst og bilde: Daniel H. Nilsen

Runar Jacobsen er leder av Lillesand Avholdslag. Han har lagt ned uttallige dugnadstimer i klubbhuset sammen med flere andre engasjerte mennesker i det rusforebyggende tilbudet til mekkeglad ungdom på Sørlandet.

- Ettersom kapasiteten var sprengt i det gamle lokalet, var hensikten med å bygge ut aktivitetssenteret at det skulle kunne være flere ungdommer her samtidig, og at alle skal ha tilgang til verktøy til både bil- og mopedmekking. Utbyggingen er for å gjøre det bærekraftig og for at ungdommene har noe igjen for det, sier Runar blidt der han går kledd som enhver annen som jobber på et bilverksted.

Dedikerte voksne frivillige

Jeg har vært på besøk på aktivitetssenteret flere ganger og er imponert. Derfor lurer jeg på hvorfor en har lyktes så godt her og hva oppskriften er?

- Det er et godt spørsmål. Rune tenker før han svarer. - Men det jeg tror er at det krever godt voksne mennesker som er til stede over flere år. Dedikerte voksne som gjør en frivillig innsats med andre ord. Slik når vi ungdommene der ute.

Aktivitetssenteret er en aktivitet i et lokallag i DNT – Edru Livsstil, og tilhører dermed en avholdsorganisasjon. Hvor tydelig er de voksne på klubben på totalavhold, og har laget fokus på rus?

- Ja, vi har veldig fokus på rus, og vi har ingen som driver aktivt med rus her. Alle i hele distriktet vet at om en går på mekkegruppa, så bruker en ikke rus. Menneskeverd er vi også veldig opptatt av. Alle mennesker har en unik og ukrenkelig verdi i bunnen. Derfor mener vi at vi kan bygge menneskeverd ved at hver og en finner sine egne evner og gode sider. Så vi stiller krav og setter rammer både til bruken av huset og til rusfrihet.

Finansiering av utbyggingen

Arbeidet i mekkegruppa har pågått i 18 år. Arbeidet med tilbygget har tatt to år, og det er et stort tilbygg. Hvordan har laget finansiert utbyggingen?

- Den nye delen har blitt til takket være et fond som stod i Lillesand avholdslag, som igjen var fra avholdslaget sin tidligere eiendom, Tingsalen. Når medlemmer som har vært med lenge og gjerne har en høy alder skal være med på en endring, kan det kreve noe tålmodighet. Her skulle en jo bruke mye penger av et gammelt fond, i motsetning til å la pengene stå på en konto slik det har vært gjennom årtier.

- Vi opplevde noe motstand til bruken av pengene, men vi måtte håndtere dette og si at vi hadde tro på at det ville komme ungdommer når vi satte i stand ordentlige fasiliteter i bygget. Da ble det omsider enighet om det, og vi klarte å få halt dette i land på en god og fornuftig måte. De eldre i laget støttet at vi skulle bruke midlene fra fondet til å bygge opp under et allerede eksisterende rusfritt ungdomsarbeid. Det er der mesteparten av pengene kommer fra, men vi har også fått sponset tjenester for en million kroner og materiale for samme beløp, i tillegg til at vi har brukt av egne midler. Og så må det legges til at vi fikk god hjelp av et tidligere medlem, Kristina Sandnes i denne prosessen. Hun er over 90 år, og hun hadde vært restriktiv store deler av sitt liv, men hun tok bladet fra munnen og sa at arbeidet er større enn oss og det må vare lengre enn oss. Dermed var det enighet om at saken er viktigere enn metoden.



IDRETT UTEN ALKOHOL



Idrett Uten Alkohol

- til beste for alle
både fysisk og sosialt



Med alkohol
i kroppen
når du aldri
toppen



www.idrettutenalkohol.no



Kampanje i idretten

For lanserte Idrett uten alkohol kampanjen «Hvordan skal du feire?» En kampanje for å bevisstgjøre sportsreportere som er opptatt av akkurat det.

Tekst: Marit Baren

Foto: Linda Hagewick

Prosjektet Idrett Uten Alkohol har lansert en kampanje hvor vi vil gjøre presse og toppidrettsutøvere oppmerksomme på rollemodellfunksjonen utøverne har. Det er produsert og lansert tre filmer så langt. Førstemann ut var Lars Granberg som ble intervjuet etter hans tredje strake seier på Ultrabirken. Deretter overtok langrennsløper Astrid Uhrenholdt Jacobsen, som ville fronte denne kampanjen til tross for at hun ikke er idrettsambassadør i Idrett uten alkohol.

Foreløpig siste kvinne ut er skihopper Silje Opseth. Samme dag som filmen ble lansert på sosiale medier, stikker hun av med bronse og sin første pallplass i verdenscupen. Ungjenta som studerer psykologi ved høyskolen på Lillehammer kommer fra Hønefoss.

Hun beskrives som målrettet, sta og hardtarbeidende, og tredjeplassen på mandag er ikke det siste vi har sett av henne.

Hvordan skal du feire?-kampanjen har som mål å minne pressen på at det ikke ligger til deres samfunnsoppdrag å promotere alkohol som den opplagte markering av idrettslig prestasjon.

Bli med å dele kampanjen som blir kjørt på sosiale medier i disse dager, <https://www.facebook.com/IdrettUtenAlkohol/>

I filmene forteller Norges og verdens beste idrettsutøvere hvor skapet skal stå.

Hvem bryr seg forresten om hvordan utøveren skal feire? Er det ikke mer interessant å vite hvordan hun eller han skal restituere og forberede seg til neste konkurranse?



Prosjektleder Åsmund Kleivenes med Silje Opseth

Rusreform - Fra straff til hjelp

Foreningen Tryggere Ruspolitikk (FTR) er en organisasjon som ønsker å legalisere rusmidler. FTR mener at noen rusmidler bør selges på butikk med aldersgrense, slik snus eller øl selges i dag, andre rusmidler kan selges på et eget pol/apotek, eventuelt omsette bruken i et eget lokale. FTR arbeider for rusreform i Norge og vil avkriminalisere kjøp, besittelse og bruk av rusmidler til eget bruk.

Rusmisbrukernes Interesse Organisasjon (RIO) er en landsdekkende brukerorganisasjon som ble stiftet i 1996. Organisasjonens formål er å påvirke fagfolk, byråkrater og politikere slik at personer med rusproblemer får tilrettelagt veien til et aktivt og konstruktivt liv som ikke er dominert av rusproblemer. RIO mener at det må skje i et helhetlig og individuelt tilpasset behandlings- og rehabiliteringsforløp.

Flere spiser cannabis

Andelen studenter i Colorado som oppgir at spiselige cannabisprodukter er den vanligste måten å konsumere rusgiften på, har mer enn firedoblet seg mellom 2015-2017, fra 2 til nesten 10 prosent. Siden 2015 har cannabis vært lovlig å bruke i staten.

Flere bruker cannabis

Cannabisbruken øker raskere blant collegestudenter i amerikanske stater som har legalisert cannabis enn i resten av USA. Det viser en ny studie fra Oregon State University. Både moderat og hyppig bruk av cannabis har fortsatt å øke. I de statene som var først ute med å legalisere cannabisbruk, var forskjellen også størst, sammenlignet med stater som ikke har legalisert cannabis.

1 9. desember i fjor ble Rusreformen – Fra straff til hjelp presentert av et utvalg som har jobbet med reformforslaget siden 23. mars 2018. Utvalget fikk i oppdrag å forberede gjennomføringen av regjeringens rusreform, der ansvaret for samfunnets reaksjon på bruk og besittelse av illegale rusmidler til egen bruk overføres fra justissektoren til helsetjenesten. Det kan være verdt å bemerke at Rune Solberg Swahn har tatt dissens når det gjelder tolkningen av utvalgets mandat, virkninger av avkriminalisering og sannsynlig endret politipraksis som kan få konsekvenser for politiets avdekkingsfunksjon. Han viser også til konsekvenser for politiets forvaltningsvirksomhet og konsekvenser for retur av utenlandske borgere som begår narkotikakriminalitet.

Tekst: Marit Barene

5.februar i år inviterte Foreningen Tryggere Ruspolitikk til debatt i Bergen bibliotek. Kenneth Arctander Johansen, daglig leder i RIO hadde innledning hvor han presenterte hovedlinjene i rusreformutvalgets forslag. Arctander har vært medlem av utvalget som har jobbet med reformen de siste 18 månedene. Han sier at forslaget blant annet skal fjerne moralismen fra storsamfunnets møte med personer med rusmiddelproblemer. I dag er loven laget slik at all bruk og besittelse av narkotika er straffbart. Bruk og besittelse av narkotiske midler kan gi bøter eller fengsel inntil seks måneder eller begge deler. Kjøp eller oppbevaring av større mengder kan straffes med bøter eller fengsel inntil to år. Med den nye reformen er det ønskelig å fjerne denne straffen og bøteleggingen hvis man blir tatt med besittelse av en viss mengde narkotisk stoffer til

eget forbruk. Narkotika skal fortsatt være forbudt, og politiet kan beslaglegge stoffet.

Innlederen viste til flere empiriske undersøkelser under presentasjonen. Arctander refererer til forskning fra flere land som viser at det ikke finnes noen sammenheng mellom landets narkotikapolitikk og bruk av narkotiske midler i befolkningen. Han sier videre at fjerning av straff ikke nødvendigvis fører til økt bruk av narkotika.

Den nye rusreformen er en modell som ikke gir sanksjoner hvis den som blir tatt ikke ønsker å ta imot hjelp. Politiet skal kunne pålegge oppmøte hos en kommunal rådgivningstjeneste, men det blir ingen konsekvenser om man ikke møter opp. Ifølge rusreformforslaget vil det ikke lenger være lovlig for politiet å ransake kropp,

PC eller mobiltelefon eller bolig dersom man blir tatt med narkotiske midler.

- Man blir invitert til et møte med kommunen innen kort tid etter at man er tatt. Her vil det bli gjennomført en todelt samtale. Første del er en fraråding med vektlegging på at det vedkommende har gjort er forbudt, samtidig som det gis nøktern informasjon om rusmidlene. Man gis også råd i forhold til kartlegging om vurdering, hjelp og behandling, men dette må man selv samtykke til. Man kan ikke tvinge folk til behandling.

Arctander forklarer videre at dersom en person stoppes av politiet med stoff på seg, vil politiet konfiskere stoffet og registrere det i sitt system, men dette systemet er ikke et kriminelt register. Saken kommer dermed ikke på rullebladet. Vedkommende som blir tatt får heller ikke bot om man ikke møter opp til samtalen eller om vedkommende ikke vil at imot hjelp. Videre sier Arctander at den nye rusreformen stiller nye krav til kommunene på at de må ha tverrfaglige grupper som kan ta imot de som skal komme inn til samtaler.

- Hvis man er under 18 år, vil foreldrene bli informert om forholdet og involvert i oppmøtet. Dersom f.eks. en 17-åring møter, mor og far er informert, får ungdommen spørsmål om du ønsker kartlegging og videre hjelp. Så er det opp til ungdommen om foreldrene skal informeres og involveres videre.

Etter innledningen var det åpning for å stille spørsmål. Et av spørsmålene rettet seg mot den store cocktailen av dop et menneske kan besitte etter den nye reformen uten å få straff eller bot.

Utvalgets forslag til terskelverdier, samt mindretallets forslag i tabell under:

Tabell 13.1 Utvalgets forslag til terskelverdier

Stoff	Flertallets forslag	Mindretallets forslag
Heroin	5 gram	1 gram
Kokain	5 gram	1 gram
Amfetamin	5 gram	1 gram
GHB, GBL ¹ og 1,4-butandiol	1 desiliter	0,5 desiliter
LSD	3 lapper/«syreblottere»	1 lapp/«syreblotter»
MDMA (pulver/krystaller)	1 gram	1 gram
Cannabis	15 gram	5 gram
Sopp inneholdende psilocin/psilocybin	50 gram	50 gram
Khat	2 kg	500 gram
Legemidler (Rusdosene beregnes på samme måte som ved anvendelsen av riksadvokatens foreleggsgrenser.)	25 rusdoser	5 rusdoser

¹ Gammabutyrolakton (benyttes blant annet til fremstilling av GHB, men kan inntas direkte)

* Mindretallet består av politiinspektør ved seksjon for etterretning og forebygging i Politidirektoratet, Rune Solberg Swahn og spesialist i rus- og avhengighetsmedisin ved St. Olavs hospital HF, Trondheim, Trine Funder Amundal. Arctander forsvarer utvalgets anbefaling av så høye verdier på hvor mye en kan besitte straffritt i den nye rusreformen og mener at det er viktig at en ikke setter for lave terskelverdier.

Debatt

Møtet ble avsluttet med debatt hvor panelet bestod utelukkende av personer som ønsker avkriminalisering. Etter en innledende kommentarrunde til Arctanders innledning, ble det åpnet for spørsmål.

- Hvorfor skal ikke friske folk som ikke har et helseproblem ta ansvar når de bryter loven, slik man må hvis man sniker på bussen, kjører uten bilbelte etc.?

Arctander vektlegger i svaret at det er vanskelig å avgrense hvem som har et helseproblem og at diagnostisering tar lang tid.

- Vi mener det ikke finnes noen begrunnelse for at den straffen er hensiktsmessig. Det ville dessuten være en hel øvelse å skulle skille mellom «du er frisk, du er syk». Hvis du er en rusavhengig person skal du ikke få straff, men hvis du ikke er rusavhengig skal du få straff. Det finnes rett og slett ingen solid begrunnelse for å fortsette med straffeforfølgelse. Men det skal jo få en reaksjon. Det at politiet pågrepet deg, konfiskerer stoffet, forholdet registreres og man må møte i en samtale er jo en reaksjon. De fleste vil jo møte når de får en offentlig pålegg om å møte.

Det ble også rettet kritikk mot at ingen representanter fra organisasjoner som arbeider forebyggende var invitert i panelet.

FULLMÅNE

Eg trur du er full,
du måne,
seier eg.
For noko tull
seier månen til meg.
Det er berre det
at du ser
der sola sitt skin
på heile meg er.
Prøv som sola
som lyser på meg
å vere eit lys
for dei som deg ser
og dans med meg
mellom stjerner.

