

Edru Livsstil

Organ for DNT - Edru Livsstil

159. årgang – Nr. 2 – 2020



**Politiets forebyggingsarbeid • Veganer og avholds
Verdiambassadører i koronakrisa
Forebygging på folkehøgskoler • Omsorg i koronatid
Foreldreoppøpet mot narkotika**

Ansvarlighet skaper avholdenhet

Våren 2020 ble helt annerledes enn det vi hadde tenkt og planlagt. Vi treffes ikke som før, vasker og spriter hender og overflater og holder minimumsavstand til hverandre. Takket være de strenge restriksjonene som er gjennomført, mener nå myndighetene å ha situasjonen under kontroll. Tenk hvis stortinget hadde hatt den samme besluttsomhet og gjennomføringskraft for å redusere skadevirkningene av rus, som de nå har hatt for å bekjempe koronaviruset. Da hadde nok samfunnsbildet sett noe annerledes ut enn det vi ser i dag.



Jostein Solbakken
Leder DNT – Edru Livsstil

Vi opplever at innenfor enkelte miljøer som før hadde et klart standpunkt til total avholdenhet, har nå alkoholen litt etter litt fått plass. Jeg håper at ledere også innenfor både kirkesamfunn og kristne organisasjoner tar denne saken på dagsorden. Det handler også her om å få veiledning i en viktig sak der man selv er forbilde for andre.

Alkohol på arbeidsplassen er et tema som det snakkes lite om. Folkehelseinstituttet skriver i en undersøkelse gjort i 2018 at mer enn 9 av 10 ønsker retningslinjer for bruk av alkohol i arbeidslivet, og at mer enn 8 av 10 mener arbeidsplassen bør ha ordninger for ansatte med problemer knyttet til alkoholbruk.

Her retter man nok søkelyset først og fremst mot forretningsreiser, representasjoner, julebord, lønningspils etc.

Man må her prøve å motivere ledere i bedrifter til å ta opp og prioritere dette temaet.

Vi kan lese at Norges Fotballforbund (NFF) opphever forbudet mot å selge alkohol til vanlige supportere på kamper. Til nå har det vært nulltoleranse for alkoholserving på stadioner. Nå blir det opp til kommunene selv å avgjøre. I den forbindelse kom følgende uttalelse fra forbundsstyret i NFF: «Dette vedtaket har ikke vært kontroversielt eller problematisk i det hele tatt. Dette har det vært full enighet om». Dette er trist lesning. Jeg kan ikke tolke dette på noen annen måte enn at her er det den menneskelige egoisme og tilfredsstillelse som gjenspeiles.

Vi vet at tusenvis av barn lever hver helg i angst på grunn av alkoholmisbruk og vold i hjemmet. Skal disse barna nå også føle utrygghet og redsel på en idrettsarena som i utgangspunktet skulle være tryggheten selv?

De som her skulle være de unges forbilde og beskyttere har sviktet og tatt alkoholens parti.

Når grenser flyttes og alkoholen blir mer og mer vanlig, er dette et sykdomstegn som må tas på alvor. Vårt samfunn trenger ledere som tar ansvar, streker opp linjene, begrunner og veileder også innenfor dette temaet.

Ansvarlighet skaper avholdenhet, trygghet og trivsel. Uansett hvordan man snur og vender på dette spørsmålet, ligger nøkkelen i første omgang hos lederskapet.

For mange år tilbake var jeg på et julebord, og som totalavholdsmann fikk jeg som alltid servert alkoholfri vin til maten. Noen bord lenger borte satt en kollega av meg og fulgte med når servitøren fylte glasset mitt med vin. Helt på slutten av kvelden kom han bort og satte seg for en prat. Da han hadde fått orientert seg, sa han følgende som fikk meg til å tenke: Jeg er så glad, for nå ser jeg at det er alkoholfri vin du drikker, og jeg som trodde det var med alkohol. Hele kvelden har jeg tenkt: «Har virkelig også Solbakken begynt å drikke?»

Velkommen til strategikonferanse 7. - 8. november

Vi ønsker velkommen til årets strategikonferanse. Grunnet covid-19 måtte som kjent konferansen utsettes, men den er nå planlagt samme sted: **Thon Hotel Arena, Lillestrøm**. I år blir det dessverre bare plass til 50 personer, grunnet covid-19-restriksjoner, så her gjelder førstemann til mølla-prinsippet. Dersom det kommer flere påmeldte, vil antall deltakere fra hvert lag reduseres. Vi ber derfor alle avvente ev. reisebestilling til de har fått bekreftet konferanse-plass.

Hvordan ser du for deg organisasjonen i framtiden? Hvordan skal vi drive medlemsrekruttering og -pleie? Hvordan skal organisasjonen bli mer synlig utad? Skal grensene for distrikt endres? Dette og mye mer kan du være med å si din mening om på konferansen. Vi skal også drøfte etiske retningslinjer og mangfold, samt bli bedre kjent med studentprosjektet «Sammen uten» og noen av kampanjene våre. Det bys på spennende foredrag, smakfulle måltider, kultur og hyggelig samvær.

Pris: DNT – Edru Livsstil dekker konferanseutgifter og overnatting for opptil to medlemmer fra hvert lag. Reise på lagets eller egen regning. Ved behov for overnatting fredag–lørdag, tilkommer faktura for ekstra natt.

Det bevilges økonomisk støtte for inntil 3000 kroner etter søknad for inntil 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.

Påmelding: DNT - Edru Livsstil, Pb. 140, 5903 Isdalstø. Tlf.: 40 80 10 30. Du kan også helt enkelt fylle ut skjemaet på edru.no/pamelding.

Påmeldingsfrist: 1. september. Ved senere påmelding tilkommer kr 500,-/person. Ved avmelding etter 1. september tilkommer dekning av konferanseavgiften som inkluderer én overnatting og måltider.

Vi vil gjerne se både nye og erfarne konferansedeltakere. Er du nysgjerrig på å delta, kontakt gen.sekr. Marit Barene for mer info på tlf. 92 81 59 36 eller marit@edru.no.

Edru Livsstil



Edru Livsstil

Organ for DNT – Edru Livsstil

Utgave
Nr. 2 2020

Dato
02.06.20

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
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: 160

Nettside
www.edru.no

Forsidefoto
Linda Hagewick

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

INNHOOLD

3	Strategikonferanse	12	Koronakrisa stopper ikke verdiambassadørene
4	Sommerverving	16	Forebygging på folkehøgskole
5	Organisasjonsutvikling	17	Omsorg i koronatid
6	Intervju	19	Kryssord
8	Veganer og avholds	20	Foreldreopprøret mot narkotika
10	Leserinlegg		

Sommerverving 2020

Koronasituasjonen har gjort at verving er vanskeligere enn før, men det er ikke umulig. Flere medlemmer har den siste tiden benyttet en del av sitt sosiale nettverk til å kontakte folk de kjenner, som de tror kan være avholds, om å bli medlemmer. Men nå trenger vi hjelp av deg. I sommermånedene juni og juli vil vi belønne medlemmer som verver med et gavekort på 500 kroner hver uke.

Tekst: Daniel Nilsen

Hver uke i åtte uker vil én person som har vervet minst ett nytt medlem bli med i trekningen av gavekortet. Premieringen kommer i tillegg til vervepremiene man får for verveinnsatsen for hele 2020, og blir som en ekstra bonus og inspirasjon. Det vil fortsatt være slik at den totale summen av folk man verver telles opp 01.01.2021, hvor man blir belønnet ut fra hvor mange man har vervet gjennom hele 2020.

En god nyhet er at det ser ut til at Norge gradvis kan gjenåpnes. Allerede 15. juni vil regjeringen åpne opp det meste av samfunnet. Dette betyr at verveteamet sannsynligvis kan starte å verve som normalt om ikke så lenge. Men det er viktig å huske at verving ikke er noe som bare noen få personer skal gjøre. Alle medlemmer kan bidra, også du.

Ikke alle klarer å verve 50 nye medlemmer, men alle kan definitivt verve ett nytt medlem, og i sommer skal dette belønnes. Vi håper DU vil være med og påvirke samfunnet i en mer rusfri retning, men for at vi skal gjøre dette trenger vi å bli flere.

VERV ET MEDLEM I SOMMER!
Gjør du det, vinner du kanskje gavekortet. Men viktigst av alt:
Du er med på å utgjøre en forskjell i samfunnet!



Kjære medlemmer!

Også vår organisasjon og våre planer er blitt kraftig preget av pandemien som rammet Norge og verden våren 2020. Til tross for at mye ikke er blitt gjort slik vi hadde planlagt, har det også vært en god tid for nytenkning og kreativitet. Det har vekket til liv nye ideer og pushet oss til å ta skritt og valg som vi ellers kanskje ikke hadde gjort, noe som er både spennende og gøy.



Når det gjelder organisasjonsutvikling for DNT – Edru Livsstil, sitter vi fortsatt med store spørsmål til tross for at det har vært jobbet aktivt med dette i flere år, også før den store vervesatsingen i 2018. Store spørsmål som: Hvordan videreutvikle organisasjonen i motgang og medgang? Hvordan forbedre mulighetene for å nå vår medlemsgruppe? Hva er motoren i organisasjonen og hva er bensinen som driver oss fremover? Hva er nåtidens og fremtidens medlemspleie? Hva kan og må endres for å være bærekraftig også i fremtiden? Hvordan vokse seg større uten å miste vår verdi og intensjon? Hva er våre verktøy og hva er den spissede visjonen som kan være med og dra organisasjonen opp og frem?

Hvor vil vi hen? Jeg tror vi er nødt til å stille oss selv disse spørsmålene atter en gang for å stå sterkt i en verden som forandrer seg fort og hvor konkurransen er hard.

Det er viktig å huske på at organisasjonsutvikling egentlig aldri har en start eller en slutt, men er konstant. Behovet for utvikling er alltid til stede, men behovet forandrer seg over tid. Det er ofte enklere å tenke på organisasjonsutvikling i ulike sesonger. Hvordan kan vi kanalisere tid, energi og krefter på de riktige oppgavene i den sesongen som organisasjonen er inne i nå? Hva er det viktigst å rette søkelyset mot her og nå som kan legges som grunnmur for det vi ønsker å se lenger frem? Da føles de langsiktige målene plutselig ikke så overveldende og mer overkommelige. Derfor er det så viktig med tydelige og målbare mål og handling som gir ønsket effekt.

Jeg mener at vi har sett stor forandring og fremgang de siste 10 årene. Organisasjonen har allerede oppnådd

flere delmål og gjort sårt trengte valg som har gitt god fremdrift. I 2011 ble det lagd en rapport som ga grobunn for de verdiene som organisasjonen lever etter i dag:

Åpen og inkluderende, engasjert, modig og utfordrende, respektfull og tolerant samt kunnskapsrik. I 2015 skiftet vi navn, fikk ny logo og ny nettside.

Vi er en organisasjon med en bred visjon, men mitt ønske er at vi i tiden som kommer vil klare å spise vår visjon og intensjon enda mer. Det kan kanskje være lett å miste lidenskapen når man er opptatt av administrasjon og praktiske gjøremål, og derfor er det viktig å gå tilbake til røttene og finne frem iveren og minne oss på visjonen med tanke på alt arbeid vi legger ned. Hadde det ikke vært fantastisk hvis engasjementet for saken, målet og visjonen hadde blusset opp enda mer, i lagene og blant medlemmene? Hvis saken var blitt enda mer synlig i samfunnet og media?

Gleder meg til fortsettelsen!

Linda Hagewick

Utetrening med Edru Livsstil Sporty

Nettverkslaget Edru Livsstil Sporty har i april og mai hatt ukentlige utetreninger i Molde. Spreke deltakere har møtt opp uavhengig av vær og vi har trent i fantastiske omgivelser.

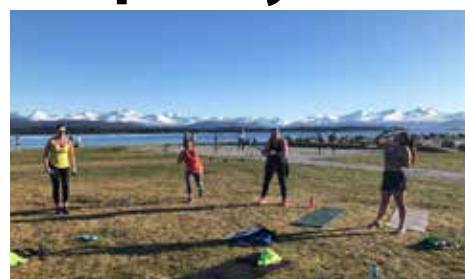




Foto: Anne- Lise Nordpoll. Strilen

Ingen kan kjeftte en ungdom til fornuft

Tekst: Marit Barene

Politiets forebyggende innsats har endret status fra å være «vaffelpoliti» til en viktig avdeling med anerkjennelse fra myndigheter og internt i etaten.

Sven Arne Hatlevik ved Nordhordland lensmannskontor har vært i politiets tjeneste i 38 år. Etter bare seks år i tjeneste, begynte han å arbeide forebyggende.

– De første årene ble vi som arbeidet forebyggende kalt «vaffelpoliti» eller «bamsepoliti», og det har ikke så høy prestisje som narkotika, drap og sedelighet, sier Hatlevik. Personlig mener jeg forebygging har hatt altfor lite status i politiet, men de senere årene har forebygging heldigvis begynt å få den troverdigheten og respekten den fortjener.

Politikontakten fra Nordhordland har alltid ment at forebygging er svært viktig. Helt fra han begynte med forebyggende arbeid ved Stavanger politikammer i 1988, har denne arbeidsformen engasjert ham. Han mener kriminalitet, rus, trafikk, alt handler om å møte mennesker før de tar de katastrofale valgene i livet. Spesielt unge trenger noen som kan korrigere kursen for seg, legger han vekt på.

– Mamma og pappa skal lære barna det å ta gode valg, men det er nok av dem som har en mor eller far som er et dårlig forbilde, og da er det andre ting som bestemmer: valg av venner og miljø.

Hatlevik snakker på innpust og utpust. Som fagleder for rusforebyggende avdeling ved Alver kommunes eneste lensmannskontor, har han mange meninger. – Jeg har svidd av mye energi gjennom mitt virke som politi. Det har vært arbeid dag, kveld, natt, helg, 17. mai, julaften og så videre, ofte med lite søvn. Men jeg klager ikke: jobben har vært spennende, sier mannen i stolen ved siden av meg tankefullt. Jeg gir ham tid til å tenke, og det går ikke lenge før han deler av sin egen barndom.

– Jeg ruset meg ikke som ung, men jeg vokste opp i et krevende hjem. Jeg har kjent på kroppen hvordan det er å være redd, og den erfaringen gjør at ungdom ofte har vist tillit til meg og opplever meg som troverdig.

Det er tydelig at jobben tar mye av hans tid og at han bryr seg. Hånden legger seg over hjertet flere ganger under intervjuet, spesielt når han snakker om de mest sårbare. Hatlevik tror det eneste som hjelper i møte med andre mennesker, er å prøve å formidle noen trygge tanker. Det nytter ikke å kjeftte en ungdom til fornuft. – Jeg er så naiv at jeg er sikker på at jeg korrigerer kursen for halvparten av de ungdommene jeg har inne til samtale. Jeg har kanskje kontakt med hundre ungdommer i løpet av et år, ungdom som har begått kriminelle handlinger, ruser seg, har det vondt, flipper ut. Hvis femti av dem gjør nye valg og forstår at det er de som eier sitt eget liv, ikke kameratene, ikke foreldre, da har jeg reddet de femti. Jeg opplever at jeg lykkes, og jeg tror det har å gjøre med mitt engasjement, sier han ærlig.

Hvis en skal omsette kostnaden på en ungdom som er kriminell fra vedkommende er 15 til 25 år, koster en ungdom samfunnet

3 millioner kroner i året. Dette er kostnader til opphold på institusjon, avrusning, fengsel, sykehusopphold, behandlinger og så videre. – Om jeg så bare klarer å snu ti prosent av de ungdommene som er inne til samtaler og oppfølging på vår rusforebyggende avdeling hvert år, så forstår alle at det er mye penger spart. Forebygging er viktig og kostnadsbesparende, men for meg er det ikke økonomien som er viktig, men mennesket. Jeg vil ikke se at ungdommer og familier går til grunne. Derfor er jeg stolt over at forebygging nå er blitt prioritert nummer én fra myndighetene.

Politioverbetjenten drar seg litt i jakken og beklager at han ikke har på seg uniform for anledningen. Kontoret hans hvor uniformen henger, brukes til avhør denne dagen. Vi har tatt turen innom et nabokontor i anledning intervjuet. Hatlevik beklager seg over dårlige kontormøbler og utrykningskjøretøy som er i dårlig forfatning. Hatlevik er ikke alene om å klage. Politifolk over hele landet uttrykte frustrasjon over arbeidssituasjonen sin etter at nærpolitireformen trådte i kraft i 2016. Også Hatlevik stiller seg bak frustrasjonen, selv fire år etter starten på reformen. – I forbindelse med nærpolitireformen fjernet vi oss fra publikum: Vi ble fjernpoliti. For vår region førte det til nedlegging av fire kontorer. Men noe positivt kom det også ut av omstruktureringen. Det ble opprettet en politikontaktstilling som er en forebyggende funksjon med kontakt og samarbeid med kommunen. Jeg har hatt denne rollen for seks kommuner de siste årene.

De siste månedene har vi hatt koronapandemien hengende over oss. Hatlevik legger vekt på at det har vært viktig at politiet er synlig i disse tider. – Mange mennesker er ensomme og redde. Korona er hovedsak i hver eneste nyhetssending, og i tillegg er det mye skremselsinformasjon ute på nettet.

Hvis man i tillegg har en belastning i hjemmet, for eksempel at et barn ruser seg, så blir bekymringen og redselen enda større. Det samme gjelder dersom de voksne ruser seg eller oppfører seg utrivelig hjemme når kontorer og skoler var stengt. De voksne kan reise hjemmefra hvis det blir problematisk, en unge kan ikke det.

Barn har ikke annet valg enn å bli der. Da kan det bli en dobbeltbelastning. Redselen som kommer fra media om sykdommen som har inntatt kongeriket skremmer og gjør at de små kan oppleve tristhet, være redde, ha angst, i tillegg til en trøblete voksen hjemme døgnet rundt.

Politioverbetjenten forteller at det har vært viktig for lensmannskontorets forebyggingsavdeling å ta kontakt med familier med personer som tidligere har vært etterforsket for familievold, sedelighet, misbruk av barn o.l. for å høre hvordan det går. Han forklarer at de må gå forsiktig fram. Stigmatisering er skummelt, og det er ømtålige saker. Samtidig mener Hatlevik at det viktigste politiet gjør, er å trygge mennesker. Bare en telefon kan gjøre underverker.

De fleste har takket for at politiet viser bekymring og tar en telefon. – Selv om vi er ferdig med saken og vedkommende er dømt, så vet vi at noen ganger kommer den parten som har utøvd vold tilbake til familien etter et fengselsopphold. Spesielt i slike tilfeller er det viktig at vi ringer til hjemmet, eller at vi reiser hjem til dem og foretar en velferdssjekk. Politiet kan ikke trylle, men vi følger opp og bryr oss så langt vi kan.

Politiet har utøvende makt, men politiet driver også tett oppfølging mot mennesker. – Enkelte familier følger vi opp over flere år. Vi driver en human organisasjon som har som prioritet å trygge mennesker. Fra medio mars til medio april viser tall fra politiets egen hjemmeside at anmeldte straffesaker som omhandler seksuallovbrudd

går prosentvis mest tilbake. Her er tilbakegangen på 44,2 prosent. Deretter følger voldssaker (33,8 prosent), narkotikasaker (32,8 prosent) og vinning (32,1 prosent). Mens tallene viser at antall anmeldelser som gjelder seksuallovbrudd og vold går tilbake, vurderer politiet – til tross for hva statistikken viser – at det sannsynligvis er en økning i det reelle antall saker som omhandler vold i nære relasjoner, herunder vold og overgrep mot barn – både i hjemmet og på nett. Nå som barnehager, skoler og fritidstilbud har vært stengt, har det også vært et fravær av voksne utenfor familien som barn har kunnet henvende seg til. Politiet er bekymret for mørketall.

– Vi hører i nyhetene at alkoholforbruket har økt, derfor tror også jeg det er mørketall her. Det kan hende at barn eller ektefeller ikke våger å rapportere hvis overgriper eller voldsutøver er i hjemmet med familien hele døgnet. Det kan være en mulig grunn til at færre saker rapporteres i disse koronatider, for selve sykdommen skulle ikke være grunn til mindre kriminelle handlinger.

Hatlevik lener seg tilbake i stolen og forteller at han skal legge fra seg politiuiformen for godt til nyttår. – Det kommer til å bli rart å legge politijobben bak meg etter å ha jobbet skift i over 30 år. Selv om jeg også har vært «i krigen» som politimann, har forebygging vært det viktigste for meg. Jeg kommer ikke til å slutte å jobbe selv om jeg pensjonerer meg som politi. Muligens vil jeg engasjere meg i arbeid med rus og psykiatri, så jeg regner med å jobbe i flere år framover, for jeg brenner ennå i begge ender.



Foto: Linda Hagevick



Hvorfor er mange veganere og vegetarianere avholds?

Tekst: Bo-Nicolai Gjerpen Hansen

Det er mange grunner til både å være vegetarianer og avholds, men på overflaten ser det lett ut til å være veldig forskjellige grunner, som ikke nødvendigvis har så mye til felles. Likevel ser veganere, blant annet ifølge en tysk studie, ut til å ha et langt lavere alkoholkonsum enn «alt-etere». Vegetarianere har også generelt en sunnere livsstil enn gjennomsnittsbefolkningen, med lavere alkoholkonsum og større tendens til å trene. Hva kan grunnene være til at veganere og vegetarianere ofte er avholds?

Å være veganer vil si at man så langt som mulig unngår produkter av animalsk opprinnelse. Vegetarianere, i motsetning til veganere, tillater egg og meieriprodukter i mat. Vanlige grunner til å være vegetarianer eller veganer har vært hensyn til dyr, helsefordeler eller religion. I senere år har det også seilt frem som et viktig klimatiltak. Da regjeringen la frem Klimakur 2030, ble reduksjon i kjøttkonsum fremhevet som et av de mest effektive grepene for å redusere klimagassutslipp.

Donald Watson, som konstruerte veganbegrepet i 1944, var selv både veganer og avholdsmann. Noe kan være arv herfra, men hvilke andre grunner kan det være?

Helse

Ellen White, opphavskvinnen til adventismen, tok til orde for vegetarisk kosthold både av hensyn til dyr og helse. Interessant var at helseperspektivet her handlet mye om hygiene. Hun advarte blant annet i teksten «Flesh as food» fra 1897 om kjøttproduksjon som opphav til smitte, og fikk i grunn rett i dette. Både sars og covid-19 spredte seg fra dyremarkeder i Kina, og svineinfluensaen kom fra grisehold. Oppmerksomheten

rundt zoonoser, altså sykdom som sprer seg fra dyr til mennesker, er ikke blitt allmennkunnskap før i år.

Både vegetarisk kosthold og avhold kan gi store helseeffekter. Det er ikke usannsynlig at helsebevisste blir motiverte av positive endringer de ser hos seg selv, når de tar først én livsstilsendring. Suksessen fra den første endringen, blir motivasjon til å ta enda et grep. Man blir overbevist om betydningen av en sunn livsstil generelt. I tillegg får man kanskje større tiltro til egen evne til å foreta endringer, om man først har lykket på ett felt.

Det kan fort skje en dominoeffekt om man endrer én livsstilsfaktor, gjennom at man søker seg til nye miljøer som er mer støttende i retning god helse. Hvis man ikke lenger går ut og drikker på lørdags kveld, løper man kanskje på søndag morgen i stedet. Trener man bra, føler man seg gjerne bedre, og det gjør at man har mindre lyst på usunn mat. Og så er det lettere å ha disiplin også i kostholdet.

Et primært plantebasert kosthold er assosiert med lavere forekomst av blant annet av iskemisk hjertesykdom, høyt blodtrykk, fedme, diabetes type 2 og visse typer kreft. Avhold fra alkohol og

rusmidler gir friskere lever, finere hud, og lavere risiko for kreft, høyt blodtrykk og fedme. Hyppig konsum av alkohol kan motsatt lede til betennelse i bukspyttkjertelen, hjertearytmier og en forkortet levealder. Alkohol fører også til dårligere trening og lengre restitusjonstid.

Hensyn til dyr

Hvordan dyrevernhensyn henger sammen med avhold er kanskje utydelig, men det kan være flere tenkbare grunner til at mennesker som er blitt vegetarianere eller veganere av hensyn til dyr også senere blir måteholdne eller avholdne til alkohol. Én årsak kan være smitteeffekt fra «helsevegetarianerne»: Man søker seg til samme miljø i vegetarsammenheng, og siden så få drikker fra før, forsvinner alkoholnormen som resten av samfunnet er preget av. Med alkoholnorm menes forventningen om at de fleste drikker alkohol, og at dette ses på som normalt. Veldig mange vegetarsammenhenger er rett og slett alkoholfrie uten at det blir gjort noen sak ut av det. Dette leder til den effekten avholdsfolk kan ønske å se i samfunnet for øvrig, at når mange nok avstår fra alkohol, blir det en snøballeffekt som



begrenser totalkonsumet ytterligere fordi alkohol ikke lenger ses på som selvfølgelig eller normalt.

En annen faktor er at det til tross for mye forskning med resultater til fordel for vegetarisk og vegansk kosthold, og at Helsedirektoratets holdning er at en godt sammensatt vegetarisk eller vegansk kost egner seg for folk i alle livsfaser, kolliderer dette med utbredte forestillinger om at kjøtt er nødvendig, normalt og naturlig. Spesielt er det en tanke om at kjøttspising er maskulint. For at flere skal vurdere vegansk og vegetarisk kosthold, er det nødvendig å punktere disse mytene. Helse og sunnhet blir da bevis på at kostholdet er mer enn godt nok, og avhold er en viktig komponent i en sunn livsstil – som vi så i punktet om helse. I tillegg erfarer mange dyrevernavtivistene at det er viktig å ta vare på seg selv når man fronter en sak som det inntil nylig har vært veldig vanskelig å nå gjennom med, og man fokuserer mye på dyrenes lidelse, som kan være veldig deprimerende. Da blir det viktig å ta mottiltak og sørge for også å ha det så godt som mulig selv.

Klima, naturvern og ville dyr

Vi blir stadig flere mennesker på planeten som forbruker stadig mer og legger beslag på stadig mer av planetens areal. Ifølge WWF har antall ville dyr gått ned med to tredeler på bare 50 år. Av pattedyr på kloden er nå kun fire prosent ville dyr, mens 60 prosent er husdyr og 36 prosent mennesker. Feilet regulering og ulovlig jakt er noe av årsaken, men en annen er arealbeslagene som ikke etterlater ville dyr sine naturlige habitater. På bakgrunn av dette må vi så langt det er mulig begrense oss, og da fremstår det unødvendig å legge beslag på enda mer jord gjennom å dyrke f.eks. poteter og druer for alkoholisk drikke, snarere enn å bruke det som mat.

Det samme kan sies for hampplanter som brukes til cannabis, når det samme arealet kunne vært brukt til å dyrke ting vi objektivt trenger.

Ikke-vold

Selv om mange avstår fra dyreprodukter fordi de er imot å ta livet av dyr, er det også mange som først og fremst kritiserer moderne landbruk med bakgrunn i at dette ikke klarer ivareta dyrenes naturlige behov, og dermed utgjør skade i seg selv. I tillegg er det en frykt for at mye galt skjer bak lukkede dører. Dokumentaren «Griseindustriens hemmeligheter», som ligger på NRK, fikk mye oppmerksomhet. Norun Haugen gikk undercover på 13 tilfeldige grisefermer i Norge, og fant klanderverdige forhold hos samtlige. Materiale fra åtte av dem dannet grunnlag for filmen, og filmen viser flere eksempler på grov dyremishandling. Slakteprosessen ses gjerne også på som vold, da det medfører å ta liv av dyret mot dets vilje. Kjent er sitatet fra Paul McCartney om at «hvis slaktehus hadde glassvegger, ville vi alle vært vegetarianere».

Utenom institusjonalisert dyrehold, vet vi at mennesker som skader dyr har større sjanse for også å skade mennesker senere. Vi vet at vold mot dyr og vold mot mennesker henger sammen, også når det gjelder vold i nære relasjoner. Dyrevernerne er ofte også opptatt av saker som berører mennesker, og det er en kjensgjerning at alkohol er blant de rusmidlene som aller mest øker risikoen for vold. Mange voldsgjerninger begås i beruset tilstand, og høyt alkoholkonsum er assosiert med høyere risiko både for å utøve og bli utsatt for vold. Dersom få eller ingen konsumerte alkohol, ville det blitt mindre vold i samfunnet.

Religion

Vegetarisme er også utbredt innen flere religioner, spesielt de østlige, som hinduisme, buddhisme og jainisme. Men, som vi har sett, har også adventismen promotert et vegetarisk kosthold, og en meget høy andel adventister er vegetarianere. Innen kostholdsforskning er adventiststudiene veldig kjent, og man har funnet at en livsstil med avhold, vegetarisk kosthold, aktivitet og mening i livet fører til spesielt høy levealder. I nyere tid har vi sett at veganisme er blitt spesielt populært i Israel, verdens eneste jødiske stat, som nå er det landet med høyest andel veganere i befolkningen. Dette har ikke tradisjonelt vært en viktig del av jødedommen, men har slått an i vår tid. I ortodoks kristendom spiser man kjøttfritt i fastetiden, og i etiopisk variant gjerne helt vegansk. Innen flere av de nevnte religionene er også avhold utbredt. Dette gjør at det blir kort vei til å bli både vegetarianer og avholds.

Avsluttende bemerkninger

Jeg har vist til flere motivasjonsfaktorer for å være vegetarianer eller veganer, og hvordan disse kan ha kort vei til også å velge avhold. Jeg har ikke sett noen studier som faktisk spør mennesker som er både og om hva de selv oppgir som årsak, så det kan hende jeg har utelatt viktige momenter. Det hadde vært spennende med mer forskning og holdningskartlegging på dette feltet, men så langt ser vi i hvert fall at det er mange berøringspunkter mellom avholds- og vegetarbevegelsen på idéplanet.

I løpet av året planlegges oppstart av et vegetarisk nettverkslag i Edru Livsstil. Er du interessert i å være med? Send gjerne en e-post til undertegnede på veggis@edru.no og meld deg gjerne inn i Facebook-gruppa «Edru Livsstil Veggis».



Hjemlevering av problemer

De siste to månedene har Norges befolkning, og verdens befolkning, levd under spesielle omstendigheter. Koronapandemien har blant annet tvunget mange til å være hjemme. Samtidig har pandemien bidratt til at stadig flere av Norges innbyggere får mulighet til å få levert alkoholholdige varer hjem på døra. Dette er en dårlig kombinasjon.



Tekst: Marit Barene
Foto: Maria Zafar

Både Vinmonopolet og enkelte avdelinger i ølutsalgskjeden Gulating har økt salget av alkohol under koronapandemien. Vinmonopolet meldte tidlig i utbruddet at de økte salget med mer enn 50 prosent. Både tallet på solgte liter og tallet på kunder gikk opp. Gulating meldte om tredobling av salget. Også flere andre nettbaserte dagligvareleverandører har økt sin omsetning massivt, også for alkoholholdige varer. Og flere lokale bryggerier som ikke får levert drikkevarer til utesteder og andre utsalgssteder i koronakrisen, har mange steder fått tillatelse til hjemkjøring som ny utsalgsform under pandemien. Fra forskning vet vi at økt tilgjengelighet fører til økt bruk, og når alkoholen står lett tilgjengelig i kjøleskapet hjemme, øker naturlig

nok også forbruket. Dette kan også føre til økte skader både for dem som drikker og for de rundt. Ifølge Folkehelseinstituttet lever over 90 000 barn med minst én forelder som drikker for mye. Da er det bekymringsverdig at kommuner flere steder i landet har hastebehandlet søknader om hjemkjøring av alkohol. Selv en sekspakning til en mor eller far som har et alkoholproblem eller allerede har drukket litt for mye kan utgjøre en stor forskjell for disse barna. Spørsmålet er om vedtakene i kommunene er godt nok gjennomtenkt og kvalitetssikret?

Et av de aller viktigste alkoholpolitiske virkemidlene er alderskontroll. Klarer man å sikre dette godt nok ved hjemlevering, spesielt med tanke på alle smittetilbudene? Dersom kommunene skal tillate hjemlevering framover, er det viktig at rutineene for alderskontroll og sosial kontroll følges på samme måte som i butikkene og på utestedene. Også de som kjører ut varene må ha tilstrekkelig opplæring i alkoholloven. Alkoholloven sier blant annet at dersom du er tydelig beruset, skal du ikke kunne kjøpe alkohol. Det er viktig at lokalpolitikere sikrer at dette blir ivarettatt. En annen utfordring er at ved å tillate hjemlevering, vil også tilgjengeligheten av alkohol øke.

Kommunene bør i langt større grad la forebygging og folkehelse gå foran næringsinteresser, og bør av den grunn stille større ansvar til leverandørene av alkohol levert på døren for å sikre at det ikke utleveres alkohol til berusede eller mindreårige.

Selv har jeg ved flere anledninger bestilt matlevering på døren under koronamånedene. Både Adams matkasse og Godt levert setter esken på trappen samtidig som jeg mottar en SMS om at leveringen står utenfor. Dette er ikke godt nok når det gjelder levering av alkohol. Oppfølging av alderskontroll må ikke nedprioriteres når det gis bevilling for hjemlevering. Lokalpolitikere bør heller se på andre tiltak for å hjelpe lokalt næringsliv enn å tillate lettere tilgang og nye salgskanaler for alkohol. Samtidig er det viktig at lokalpolitikere ikke vedtar noe som ikke kan reverseres. Disse unntakene om hjemlevering er kun ment å gjelde i en kort periode, og må ikke blir ny praksis. Det er forståelig at kommunene ønsker å hjelpe lokalt næringsliv, men de må ikke glemme et viktig perspektiv: Hensynet til sårbare barn og voksne må alltid veie tyngre enn næringshensyn i kommunens saksbehandling i alkoholsaker.

Alkohol forurensner



Tekst: Bo-Nicolai Gjerpen Hansen
Foto: Victor Hansen

De siste årene har det vært mye oppmerksomhet rundt plastforsøpling. Vi hører ofte at det i 2050 vil være mer plast enn fisk i havet, om ikke noe gjøres. Dette skrekkscenariet skriver seg fra rapporten «The new plastics economy» av World Economic Forum. Men dessverre begrenser ikke problemet seg til plast. Når det gjelder drikkeemballasje, har Infinitum Movement kåret glassflasker til klimaversting, og ifølge Naturvernforbundet lever glassflasker evig i naturen, eller minst en million år. Flasken brytes ned over tid, men i mellomtiden utgjør den skår som kan skade ville dyr, som sjelden går med sko.

Jeg ble selv bevisst på denne problematikken etter en lengre tur i Nordmarka utenfor Oslo 2. mai. Langt unna selve byen kom jeg over to ansamlinger med tomme drikkeflasker og tomme papp- og plastkrus. Dette var utenfor stiene, inne i selve skogen, og et stykke fra vei og annen infrastruktur. Hvordan søppelet hadde kommet seg dit, kan jeg ikke si sikkert, men mye tyder på at noen har hatt fest i Marka, og ikke ryddet etter seg. Jeg varslet Bymiljøetaten om det triste funnet.

Idrett uten alkohol har de siste to årene arrangert Rusfri sone under Holmenkollen Skifest i Oslo. Mange følger med på skiløperne fra skogen, heller enn fra tribunen, og mange overnatter også i området. Hvert år medfører dette mye forsøpling, blant annet med glassflasker og ølbokser, og det kan ta ukevis å rydde opp. Det er ikke sikkert at tilskuerne ved Holmenkollen Skifest er verre enn folk flest, men det vi vet er at jo større nærhet folk føler til naturen, jo høyere blir terskelen for å forurense. Trolig trekker mange mennesker som ikke har denne nærheten til naturen, til dette arrangementet, og derfor er terskelen lavere for å forurense.

I Oslo forsøples det mest natt til søndag, ifølge Joakim Lindberg og Bengt Jonny Kristiansen fra Vaktmesterkompaniet i en artikkel på KlimaOslo.no. Den verste forsøplingen er tilknyttet festing, uteliv og rusmiljøet. Det ville ikke vært underlig om alkohol er direkte medskyldig i dette da alkohol setter ned impuls kontrollen, og folk gjør ting i alkoholrus som de ellers ikke ville gjort. Til tross for dette, er både FrP, Høyre og Venstre positive til å legalisere drikking av alkohol i parker. Flere ungdomspolitikere

har også vært for å skrote forbudet. Argumentasjonen går gjerne på at det kun er en liten liberalisering, og en skroting av et forbud de ikke ser hensikten med. Imidlertid er det nærliggende å frykte at drikking i parken vil fordrive dem som er ukomfortable med det, og at alkohol får dominere, med dertil forhøyet risiko for både bråk og forsøpling.

Hva kan gjøres med dette problemet? Det er viktig at forbudet mot alkohol i parker ikke oppheves, men andre tiltak kunne ha vært å gjeninnføre pant på glassflasker og å få til en fellesnordisk panteordning med en høy pantesats. Det burde også vært forbud mot alkoholpregede arrangement i tilknytning natur. Ser du forurensning i naturen kan du varsle. I Oslo henvender du deg til Bymiljøetaten, og i andre kommuner finnes det også miljøansvarlige. Som frivillig gjør du en fantastisk jobb om du tar en ryddeaksjon, og dobbel gevinst blir det om du også setter søkelys på alkoholproblematikken gjennom å laste opp bilder i sosiale medier. Bruk gjerne hashtaggen #AlkoholForurensner og #holdmarkaren slik at flere får det med seg.

Treningstimer i banken

Tekst: Åsmund Kleivenes

Foto: privat

Koronakrisa ga noen av våre verdiambassadører en brå sesongavslutning i vinter, og sommersportutøvernes små og store treningsmål er blitt utsatt eller avlyst. Vi har spurt noen av dem hvordan dette har påvirket motivasjonen og treningsopplegget, og hva som nå blir deres neste store mål.

Idrett uten alkohol fikk sitt første møte med covid-19-pandemien da Holmenkollen Skifest ble avlyst i mars. Det var leit å måtte innse at ressursene vi hadde lagt inn i vår planlagte rusfrie sone var fånyttet, og vi hadde stor medfølelse med verdiambassadørene Silje Opseth, Magni Smedås og Torbjørn Næsvold som måtte gjennomføre rennene sine uten publikum. Men vi ante ikke at vi sto foran en pandemi som skulle få så enorme konsekvenser.

At idrettsarrangement blir avlyst eller utsatt, kan nok veldig mange leve fint med. Det blir en bagatell i den store sammenhengen, og med tanke på hvor heldig stilt vi er i Norge, kan vi ty til karakteristikken ”i-landsproblem”. Like fullt er den organiserte idretten viktig for både fysisk og mental helse. Den aktiviserer 1,9 millioner barn, unge og voksne, den lønner 4500 årsverk, og mange legger ned utallige treningstimer for å kunne prestere best mulig når det gjelder som mest. Blant dem finner vi verdiambassadørene våre, og flere av dem har toppidretten som levebrød.

Her forteller de selv hvordan de håndterer den nye treningshverdagen, og de kommer med sine beste treningstips for andre som har fått satt konkurransesesongen sin på vent.

1. Hva er de viktigste konkurransene du går glipp av i år?
2. Hvordan holder du motivasjonen oppe?
3. Hvilke endringer har du måttet gjøre i treningsopplegget ditt?
4. Har du ei favorittkoronaøkt som våre lesere kan ta utgangspunkt i?
5. Hva blir nå ditt neste store mål?

Ezinne Okparaebo, 100 og 200 meter



1. Jeg går glipp av OL og EM.
2. Det er tøft, men alle treningene jeg legger ned er ikke bortkastet. Den er med på å bygge enda bedre grunnlag til neste år, samtidig som jeg får tid til å jobbe med andre områder på treningen jeg normalt ikke får prioritert.
3. Alt av opplegget mitt har jeg måttet endre. Det er blitt lite styrke på grunn av at treningsstudioet har vært stengt.
4. Trappetrening er en fin måte å beholde styrken og kondisjonen på:
 - a. 5 x trappehopp
 - b. 5 x trappeløp
 To eller tre serier
5. Neste store mål blir OL i 2021!

Silje Opseth, skihopper



1. Forhåpentligvis ingen.

De viktigste konkurransene våre går jo på vinterstid, og selv om det er vanskelig å si hvordan sesongen blir med tanke på korona, håper jeg at vi får gjennomført en normal sesong konkurransemessig. Det kan skje at vi mister noen sommerkonkurranser, men disse er i mine øyne mindre viktige og det skal jeg kunne klare å leve greit med.

2. Jeg fokuserer på målene jeg har satt meg for vinteren og vet at innsatsen jeg legger ned hver dag vil bidra til at jeg er best mulig forberedt den dagen vi får konkurrere igjen. Å trene helt alene over tid, slik jeg har gjort de siste to månedene etter at utbruddet kom, fører iblant til noen litt tyngre dager motivasjonsmessig. Der har jeg vært heldig med timingen til koronaviruset, for det har gitt meg mulighet til å trene litt annerledes og gjennomføre trening som gir energipåfyll og variasjon sammenliknet med treningen vi vanligvis fyller ukene våre med.

3. Jeg har brukt litt tid på å trene alternativt, lystbetont og på en måte som har gitt meg mye i form av energipåfyll. I tillegg har jeg vært heldig som har klart å skaffe meg det jeg har trengt av utstyr til å gjennomføre den normale, dagligdagse treningen, og har derfor ikke behøvd å endre alt for mye i treningsopplegget.

4. Absolutt! Anbefaler alle å bruke nærområdet sitt til å trimme litt. Orientering/turorientering er en super måte å både holde seg i form og få seg litt frisk luft på. Selv har jeg brukt dette litt i koronatiden, og det er tipp-topp på alle måter. Det kan til og med virke skadeforebyggende å løpe litt i ulendt terreng. Kan også anbefale alle å slenge seg med på programmene til «Hele Norge trener» på TV2 kl. 13 på hverdagene. Dette er supergod og effektiv helkroppstrening for folk flest. Og om du vil se meg slite skikkelig, kan du jo prøve deg på økta fra episode 20!

5. VM i Oberstdorf 2021!

Torbjørn Næsvold, kombinert



1. Foreløpig er ikke vinteridrettene veldig berørt når det kommer til avlysninger, men det er jo mye som tyder på at internasjonale konkurranser før jul er rimelig usikre.

2. Motivasjonen holder jeg oppe gjennom å teste ut ulike ideer rundt treningsopplegg som jeg har diskutert med treneren min gjennom vinteren.

3. Treningsopplegget ser stort sett likt ut. Jeg har bygget meg et eget stativ for knebøy på verandaen som kan sies å være eneste tilpasning.

4. Anbefaler alle å bli med i IUA-virtuellen som et konkurransealternativ! Jeg har også brukt Strava-segmenter for å holde trykket oppe på intervaller etter sesongslutt. Velg deg ut 1–4 segmenter avhengig av lengde og gi gass!

5. Mitt neste store mål er VM i Oberstdorf i månedsskiftet februar/mars 2021, i første omgang betyr det å kvalifisere seg for å være med. Med fire utøvere blant topp seks i verdenscupen sammenlagt for kombinertlandslaget forrige sesong, vil det være store muligheter dersom man klarer å kvalifisere seg.



Henrik Einangshaug, langrenn og rulleski



1. Forrige sesong (fra 1. mai 2019 til 30. april 2020) hadde jeg rulleski-VM i august som hovedmål, og fikk derfor til å gjennomføre sesongens hovedmål. Hadde på vinteren sett veldig frem til både junior- og senior-NM i langrenn, men begge disse ble avlyst.

2. Det å holde motivasjonen oppe har gått veldig greit for min egen del. Var selvsagt litt spesielt den første uken, men jeg tilvante meg situasjonen raskt. Ble tidlig klar på det at jeg skulle sette i gang arbeidet frem mot neste sesong med en gang, og er derfor godt i gang med oppkjøringen til neste sesong.

3. Det er blitt veldig mange trenings-timer alene, og jeg har heller ikke kunnet matche meg mot andre på hardøkter. Har heller ikke kunnet trene på treningssenter, men jeg har gradvis taklet dette bedre og gjort det beste ut av situasjonen. Jeg økte samtidig også treningsmengden en god del i mars og april sammenliknet med hva som var tenkt, da det ikke ble noen konkurranser.

4. Jeg har brukt de siste to månedene til å samle mange timer på ski, og det er derfor blitt en god del langturer på ski på tre timer og mer. Ellers er jeg blitt mer glad i å løpe hardøkter på bane, og synes 6 x 6 minutter i intensitetssone 3 til 4 med 2 minutters pause mellom dragene er en god hardøkt. Viktig å prøve å holde så jevn rundetid som mulig i 6 minutter, samtidig som du holder jevn fart på dragene, gjerne litt raskere på sistedraget.

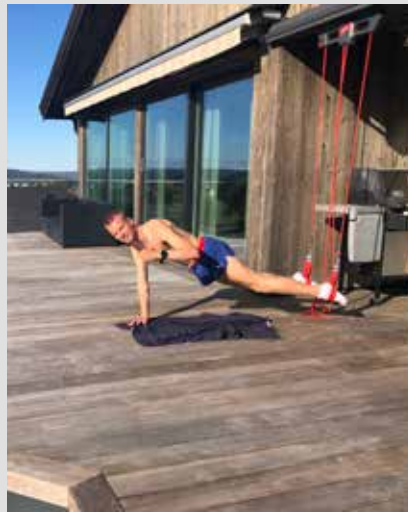
5. Mitt neste store konkurransemål blir NM i Granåsen (Trondheim) i januar, hvor jeg håper å vise at jeg har tatt nye steg som skiløper.

Toralv Opsal, tikjempar



1. Den viktigaste konkurransen eg går glipp av i år, er EM i Paris. Dette har vært eit hovudmål lenge og det er sårt å sjå den ryke.
2. For meg er det å kunne bruke kroppen aktivt og trene friidrett ei stor glede i seg sjølv. Situasjonen er lik for alle og det er lite vi kan gjere med den. For meg gjeld det å flytte fokuset litt lengre fram i tid og søke motivasjon frå neste års konkurransar og meisterskap.
3. Eg har skrudd tida tilbake ca. 8 år, ei tid der vi på Sunnmøre trente utan-dørs året rundt. Prøvd å legge vekk litt friidrettsspesifikk trening, konsentrert meg meir om å bygge ressursar og fokusert på å betre kondisjon, spenst og styrke. Eg har teke i bruk grusvegar og tribuneanlegg, samt rydda meg ein liten gymsal i snikkarbua til pappa.
4. Mi favorittkoronaøkt må vere bakkeløp. Den har eg kjørt heime på gardstunet kvar veke. 15 x 100 m slak motbakke (5 løp i 3 seriar). Pause 90–120 sek (gange tilbake) og seriepause 4–5 min. Åpne første serien kontrollert med gradvis auke i tempoet, så er det lov å trykke på og kjenne litt syre siste tre løpa.
5. Mitt neste store mål blir då EM i München 2022. Så er det det kanskje lov å håpe på OL i Tokyo 2021?

Sigurd Tveit, 400 og 800 m



1. I år mister jeg NM og Bislett Games.
2. Situasjonen lar meg fokusere mer på trening og skole, noe som gjør at jeg kan utføre øktene bedre enn før, og øve mer til eksamen. Får også mer tid til familie og kjæreste.
3. På grunn av at øvelser fra 800 m og oppover ikke kan bli arrangert, har jeg utvidet grunntreningsperioden. Som student får jeg en fleksibel hverdag når all undervisning legges digitalt, som igjen gjør at jeg kan optimalisere treningen enda bedre enn før! Ellers har jeg måttet flytte den planlagte treningsleiren i Portugal hjem til Kristiansand, noe som egentlig er blitt ganske greit! Alltid god mat på restaurant mamma!
4. Jeg vil anbefale å løpe mellom 10 til 20 400-metere på bane, ut ifra eget utgangspunkt. Pausen kan ligge på 45 til 60 sekunder. Man kan løpe den som en terskeløkt, eller trøkke til litt hardere. Lurt å begynne kontrollert og øke etterhvert.
5. Neste stor mål blir U23 EM i Bergen, som var planlagt 2021, og NM på hjemmebane i Kristiansand, som også var planlagt i 2021.

Anniken Karlsen, skiorientering



1. Jeg gikk dessverre glipp av student-VM i skiorientering, som var sesongens store mål.
2. Holder motivasjonen oppe ved å kunne ha flere ting å fokusere på. For min del er jeg inne i en tøff eksamensperiode og da blir treningen en fin avkobling fra all lesingen. Så blir jeg alltid i godt humør av å komme meg ut, og da starter alltid dagen bra med en morgentur!
3. Siden treningssentrene er stengt, har jeg måttet endre litt i styrketreningen. Trener mer spesifikk styrketrening på ruller på stedet for maksstyrke på senteret. Det er mange måter å trene de samme muskelgruppene på!
4. De siste ukene har det vært intervaller: 7 x 4 min med pause 3 minutter. Da får man tatt i ordentlig siden man får lang pause etterpå. Kan gjennomføres både som løping og på ruller.
5. Neste store mål er Universiaden i Sveits (student-OL) i begynnelsen av 2021. I tillegg er det et VM i Estland en måned senere som det frister veldig å være med på.

Marthe Katrine Myhre, langdistanseløp



1. Jeg hadde store mål, og var veldig godt i gang med trening mot kvalifisering til EM i friidrett i Amsterdam og OL i Tokyo. Distansene jeg skulle løpe var halvmaraton og maraton. Dessverre ble det ikke muligheter for hverken kvalifikasjon eller at disse arrangementene går i 2020.

2. Jeg har aldri hatt motivasjonsproblemer. Jeg er utrolig glad i å trene og måle framgang på ulike standardøkter. Mitt mål er å strekke seg litt lenger for å bli bedre. Oppsøke dem som er bedre enn meg og gi alt for å bli like god. Motivasjonen min er hele tiden å se hvor god jeg kan bli. Sette meg tøffe mål underveis i treningsarbeidet og gi alt for å nå dem. Veien fram mot et mål er for meg en spennende reise. Det å se framgang, planlegge og evaluere er noe jeg alltid har hatt veldig stor interesse av. Det er kanskje derfor jeg trener to økter hver dag, 365 dager i året, uansett vær.

3. Jeg måtte komme meg ut av maratonhardkjøret og gå tilbake til grunntreningsfasen. Det vil si at jeg gikk litt ned på både mengde og kvalitet for å holde meg på den sikre siden med tanke på overskudd og skaderisiko, og for å være klar til å trene annerledes igjen straks vi får en dato for når vi kan konkurrere igjen. I en hardtreningssperiode ligger jeg hele tiden veldig på knivseggen når det gjelder totalbelastning, og derfor kan jeg ikke ligge der over lang tid.

4. Jeg er veldig glad i å opparbeide meg noen standardøkter som kan gjennomføres med jevne mellomrom for å måle framgang. Uten framgang på disse øktene over tid, er det kanskje lurt å se på hva du har trent for å justere deg inn litt. En slik økt kan være 10 x 1000 meter på et strekke du kan løpe flere ganger, eller testløp på 3000 meter/5000 meter på bane. Det er deg selv mot klokka hver gang. Resultatet på disse øktene er dønn ærlige. Det er det som gjør løping så artig og spennende.

5. Jeg håper jo at vi kan få løpe noen konkurranser til høsten. Målet er å løpe personlige rekorder på distansene fra 5 km og opp til og med maraton. Om det blir i Norge eller utlandet, er litt uvisst. Hovedmålet er flyttet til 2021 og maraton i OL. Enda flere dager og uker å bli enda bedre på! Vi må se det positive i det meste.

Lars Granberg, terrengsykling



1. Jeg hadde planer om å kjøre fire til seks UCI World Series-ritt (verdenscup) rundt om i Europa i vår og sommer, og med det kvalifisere meg til årets VM i oktober. Her er alle ritt naturlig nok blitt avlyst, og selv om de hadde blitt flyttet til sensommeren ville det nok blitt vanskelig å få det til rent praktisk mtp. restriksjoner på utenlandsreiser, karantenetid osv. Sånn det er per nå vil man jo måtte reise ned to uker før start pga. karantene, så blir det ny karantene når man kommer hjem. Med andre ord er det nokså vanskelig å få til i praksis. Det kunne vært aktuelt i forbindelse med et VM, da man ofte reiser dit i god tid på forhånd uansett, men slik det ser ut i dag er det vel lite trolig at det blir kommet til å bli arrangert.

2. Her må jeg være ærlig og si at det er tidvis utfordrende. Det er konkurransene som trigger meg til å grave dypt på trening for å finne det lille ekstra som kan gi toppform. Men det hjelper å avtale trening med andre, samt sette seg mål om f.eks å klare ny pers i bestemte bakker eller strekninger. Det har gått bra til nå og jeg har holdt kroppen godt i gang slik at grunnformen er god.

3. Jeg gikk tilbake til vanlig grunntrening. Mengdetrening med mye rolig intensitet, og hardøkter til oppunder terskelfart. M.a.o. trening som syklistertypisk gjennomfører fra november til februar. Gis det klarsignal til at det blir konkurranser i juli og utover, går jeg over til trening med høyere intensitet for å være klar når startskuddet går!

4. Korona eller ikke: Dette er ei økt som er bra uansett tid! Prøv å finne en grus- eller asfaltbakke som har en morsom sti fra toppen og nedover. Så kan man kjøre gode intervalldrag oppover og dundre inn på sti med høy puls på toppen og bruke utforkjøringa som pause før neste drag. Da får man først trent kapasitet oppover, og så trent på å kjøre på sti nedover med høy puls og kanskje litt stive bein. Jeg har mange slike økter i Grefsenkollen i Oslo.

5. Ja, si det. Det blir jo i så fall kun konkurranser innenlands, og jeg har et håp om at det kan bli arrangert et NM. Det er planlagt til 11. juli foreløpig, og i skrivende stund vites det ikke om det kan gjennomføres eller ikke. Jeg krysser fingrene! Jeg kommer nok uansett til å være med på det meste som vil bli arrangert av terrengsykkelritt utover sommeren/høsten.

Seminar for folkehøgskoler

Tekst: Åsmund Kleivenes

UA fikk i vinter med seg Juvente og Norsk Narkotikapolitiforening på en liten foredragsturné på tre folkehøgskoler i Midt-Norge. Tilbudet ble godt mottatt, og fra høsten av tilbyr Idrett uten alkohol alle norske folkehøgskoler et mer omfattende seminar i samarbeid med Juvente og Ung i trafikken.

”Livet er den beste skolen, men folkehøgskolen tar kortere tid”. Alle som har gått på folkehøgskole har nok hørt dette utsagnet før, og svært mange vil også kunne skrive under på det. Norske folkehøgskoler er i vinden som aldri før, og omtrent 8000 ungdommer er så heldige at de får plass på en av landets 83 skoler til høsten. Fra Mandal i sør til Longyearbyen i nord.

For de fleste av elevene vil folkehøgskoleåret inntreffe midt imellom russetida og fadderukene. Høstens kull har riktignok en noe roligere russetid med seg i bagasjen enn sine forgjengere, men selv for dem vil skoleåret kunne bli en aha-opplevelse hva rus angår. Dette året er ikke bare et friår fra karakterjag og prestasjonspress, det er også en anledning

til å ta et friår fra rus. Folkehøgskolenes rammer, aktiviteter og sosiale felleskap eliminerer for de fleste behovet for alkohol som sosial krykke, og elevene får erfart at de ikke behøver rusmidler for å underholdes, knytte og dyrke relasjoner eller få adrenalinkick.

Alkoholfri kreativitet

Alkoholreglene varierer fra skole til skole, men felles for alle er at det ikke er tillatt å bruke rusmidler på skolens område. En tidligere rektor ved Nordfjord folkehøgskole fortalte at han med stor suksess pleide å selge inn året som en unik mulighet til å prøve et 100 % rusfritt år, og Rønningen folkehøgskole har alkoholfri bartending som valgfag. Der lærer elevene drinkmiksing og baristakunst, og

setter lærdommen ut i praksis i skolens egen kaffe- og drinkbar. Mulighetene for å promotere en rusfri, livsbejaende og inkluderende hverdag og fritid er mange. Den tidslomma folkehøgskoleåret utgjør, ønsker vi å benytte oss av. I en periode og et miljø hvor de forhåpentligvis har fått gjort seg noen gode erfaringer med redusert eller fraværende rusbruk, tror vi ungdommene kan være ekstra mottakelige for våre foredrag om alkohol, idrett og trening, alkohol i studiemiljøet, cannabis og andre narkotiske stoffer og rus i trafikken. Sammen med de to ungdomsorganisasjonene Juvente og Ung i trafikken, håper vi å få plantet kunnskap og holdninger elevene kan ta med seg inn i den ventende studietida.



Foto: Alvilde Budalen Hansen
Seminarer blir interaktive, og Ung i trafikken tar bl.a. med seg promillebriller som elevene får prøve.



Foto: Åsmund Kleivenes. Foredraget Idrett uten alkohol tilbyr sine samarbeidsklubber, blir nå tilpasset folkehøgskoler – både med og uten idrettslinjer.

Omsorg i koronaens tid – livssorg og livsglede

Tekst: Helga Bogno

De siste to månedene har vi levd under spesielle omstendigheter. Koronapandemien har endret samfunnet. Kanskje vil vi også se noen positive sider av denne pandemien. Vi vil lære av det, slik at vi kanskje er bedre forberedt på fremtidige kriser. Vi blir minnet om den gamle sannheten: Vi står sterkere sammen, og vi trenger hverandre! Vi kan bruke denne krisen, den påtvungne «pausen», til å fundere over hva som betyr mest: Menneskene, ikke materielle verdier.

«Helga, jeg har ikke hatt det bedre enn nå, min sønn har tatt kontakt, han er bekymret for hvordan jeg har det i disse tider». Dette er en kommentar fra «Harald» som jeg jevnlig besøker som frivillig. Det aller viktigste for ham var at han ble sett av sin sønn, da kontakten hadde vært meget begrenset de siste årene. Først og fremst på grunn av «Harald» sitt alkoholmisbruk. «Jeg tror min sønn er glad i meg, uansett», sa Harald. Og jeg betviler ikke at han har rett. Mange har opplevd det samme i denne spesielle tiden, preget av unntakstilstand, i samfunnet og privat.

Hvordan skape mest mulig normalitet og trygghet i koronaens tid?

Vi har fått klare instruksjoner om å omgås hverandre minst mulig for å unngå smitte. Dette gjør noe med oss alle. Det vekker mange følelser: Angsten for viruset, lengsel og savn etter familie, venner, kollegaer, for å nevne noe. Følelser som frustrasjon, frykt, savn og uro er helt naturlig å forvente i en situasjon som denne. Vi frarøves nærhet til de rundt oss, med unntak av de som vi bor sammen med. Vi må være rausere mot hverandre, og jobbe med å akseptere våre ulike reaksjoner. Vi har vært gjennom noen måneder med en fantastisk dugnadsånd i landet,

på så mange ulike vis, og vi har sett at vi KAN når vi MÅ og når vi VIL.

Hva med de hjemmeboende eldre og deres pårørende?

Eldre har vært og er spesielt utsatt for alvorlig sykdom av koronaviruset, særlig fordi mange av dem har flere underliggende sykdommer. Mange eldre bor alene, og har vært og er ekstra avhengig av hjelp fra kommunen og sine pårørende. Pårørende har til tider vært nødt til å overta omsorgsoppgaver som kommunen tidligere har ivaretatt, og de har derfor opplevd usikkerhet og har mange spørsmål. En situasjon som nok har vært langt mer krevende enn tidligere.

Ensomhet og isolasjon, eller kjærlighet?

Jeg har hatt kontakt med mange hjemmeboende eldre i løpet av de siste månedene, noen ganger på mine turer i eget nærområde, med andre på telefon eller Facetime. De fleste formidler at de ikke har opplevd noen større grad av ensomhet eller isolasjon enn før pandemien. «Jeg har vært alene i mange år etter at min mann døde. Våre barn bor andre steder i landet, og mange venner er allerede døde. Situasjonen er ikke endret i så stor grad, men jeg har sannelig ikke visst at jeg hadde så gode og vennlige naboer.

ELDRE OG KLOKERE



HVA MED ALKOHOL OG LEGEMIDLER?



Edru Livsstil

De har tatt kontakt og spurt om de kan hjelpe meg med innkjøp og annet. Og de hilser på meg!». Dette er refleksjonene fra 72 år gamle «Olga». Min erfaring er at mange også har opplevd større omtanke i denne spesielle tiden. Og vi har fortsatt en vei å gå. Koronaen må vi leve med fremover i tid, hvor lenge vet vi ikke. Så la oss bære med oss den gode dugnadsånden og ta vare på hverandre!

Hva med alkohol og legemidler?

Noen av dem jeg har besøkt som frivillig har et kjent risikoforbruk av alkohol, gjerne kombinert med ulike medisiner. Har de drukket mer i denne perioden? De fleste benekter økt alkoholforbruk, mens økt forbruk av antidepressiva og sovemedisin har vært en gjenganger hos flere. Så gjenstår det å se, på sikt, om dette er realitetene. Det forskes nå på dette, blant eldre og andre deler av befolkningen (FHI). Vi kommer til å komme gjennom dette – sammen!

Slik jobber vi digitalt under koronakrisen

Koronatiltakene har gjort at de fleste må jobbe på nye måter enn før. Hjemmekontor har en tid vært normalen, og møter har måttet holdes digitalt. Mange er blitt nødt til å utvide sin kompetanse og bli kjent med nye arbeidsmåter og programmer. Kanskje kan vi også ta med oss noe av det positive fra perioden inn i den nye normalen?



Tekst: Bo-Nicolai Gjerpen Hansen

Koronatiltakene har gjort at de fleste må jobbe på nye måter enn før. Hjemmekontor har en tid vært normalen, og møter har måttet holdes digitalt. Mange har blitt nødt til å utvide sin kompetanse og bli kjent med nye arbeidsmåter og programmer. Kanskje kan vi også ta med oss noe av det positive fra perioden inn i den nye normalen?

I DNT – Edru Livsstil er vi fra før av vant til å bruke mye digital kommunikasjon da de ansatte holder til i Knarvik, Kristiansand, Molde og Oslo. Likevel har koronakrisen gjort oss enda bedre på det. Til vanlig bruker ansatte arbeidsverktøyet Teams hvor vi kan ha digitale møter med video. Teams er et program som er veldig godt egnet for å holde kontakt med kollegaer på arbeidsplassen. I tillegg til video- og telefonsamtaler, har programmet en

chattefunksjon hvor man kan delta to eller flere, og hvor det er mulig å dele filer. Dette er veldig effektivt når man vil få tilbakemeldinger på tekster, bilder eller annet.

Et annet funksjonelt gratisprogram er Zoom. Personalet i DNT – Edru Livsstil har nylig vært på kurs holdt på Zoom. Programmet er enkelt å bruke, og egner seg godt til for eksempel styremøter i lokallaget. For å delta på et møte, trenger man ikke å ha registrert konto eller bruker. Man behøver bare å godkjenne invitasjon sendt på mail fra arrangøren. Her kan alle være samlet på et digitalt møte, eller arrangøren kan dele deltakerne inn i grupperom. Det finnes mange videoer – også på norsk – om hvordan man bruker programmet. Hvis du googler ”hvordan bruke Zoom”, får du treff på gode bruksanvisninger på YouTube.

Når man har nettmøte med video og lyd, er det noen ting det er smart å huske på. Det er lurt å være i et rom hvor det ikke er støy i bakgrunnen. Støy rundt deg kan høres av de andre på møtet, og det kan være slitsomt. Det er også lurt å være godt forberedt og ha nok strøm på PC-en. I tillegg kan det være lurt å sitte foran en enkel bakgrunn, og spesielt unngå å sitte foran et vindu. Det siste vil gjøre bilde ditt veldig mørkt og de andre deltakerne vil se deg dårlig.

Sosiale medier blir stadig en viktigere kanal både for å nå ut med informasjon og å komme i kontakt med potensielle nye medlemmer og andre. Facebook er fortsatt sentralt. DNT – Edru Livsstil har egen side på Facebook, og her postes jevnlig relevante saker, både egenproduserte og eksterne. Lokallag kan også sette opp egne sider på Facebook og andre sosiale medier, og gjennom disse spre viktig informasjon og bidra til viktige debatter. Vil man gjøre en innsats for avholdssaken, kan man følge DNT – Edru Livsstil, Idrett uten alkohol og lokallagene våre på Facebook, og gjerne kommentere sakene vi legger ut. Vi kan også bruke våre egne Facebook-sider til å dele interessante artikler og spre informasjon. Det er bare fantasien som setter grenser!

KRYSSORD

Kryssord laget av Rolf Bangseid

	NORSK FOTBALLKLUBB	SENTER PÅ BIRKE-LAND	SDARN MAUR-BOLIGEN	KIOSK	
	→			→	
	ROMERTALL 500	HUSDYR SELSKAPSFORK.		KJØKKENREDSKAP GHL.FRANSK MYNT	TETTSTED I STANGE
	HØYTIDELIGE	PLANTESLEKTEN			
		TITTE		VI MATTE, TEPPE	
	P O P		TILTRO	↳	
	HØYUTMERKELSE	SPIS	AVIS (FORKORTET)	ROMERTALL 50	FISK SANDSTEIN
	MUSIKKINSTRUMENT	VAR ÅRET 2019 SITTE TIL HEST			
	↳			HYSE OLJESKAP	
	ØVERSTE DEL AV DORDSMORPA SPIS		KRISTEN HØYTID	GRIBE	UKOKT
↳	GRESK FILOSOF DRA AVSTED			ELV OG BY	
KVADRATROTEN AV 81	↳			ADEPT TRAU	HAKEMERKE BY I USA
	AERFUHLHUNNEN	ROMERTALL 5	PIKE		
	FLATORM TRE-SORT		SKILLE UT GREIT		
RØYK LEGENDEL		JAPANSK SKUESPILL		BILKJ. TEGN SPANIA	LEVERER
↳					← ↙

Edru Livsstils kryssord

Har du løst kryssordet?

Send løsningsordet til DNT – Edru Livsstil, Pb. 140, 5903 Isdalstø.

eller på e-post: post@edru.no

innen 30. august 2020.



**IKKE DRIV SJANSESPILL
MED UNGDOMMEN VÅR!**



FORELDREOPPROPET

MOT NARKOTIKA

Et regjeringsoppnevnt utvalg har foreslått hvordan vi kan avkriminalisere narkotika i Norge. Forslaget går lenger enn hva en har gjort i andre europeiske land. Selv om bruk og besittelse av narkotika fortsatt skal være forbudt er det i praksis ikke foreslått noen konsekvenser for dem som ikke vil ta i mot hjelp frivillig. Ungdommer kan besitte store brukerdoser med narkotika uten at det får andre konsekvenser enn at stoffet blir tatt fra dem hvis det blir oppdaget.

Vi er redd forslaget vil føre til at flere unge vil bruke narkotika.

Sammen med andre organisasjoner har vi opprettet et opprop mot den foreslåtte rusreformen:

Skriv under på www.foreldreoppøpet.no