

# Edru Livsstil

Organ for DNT - Edru Livsstil

158. årgang - Nr. 4 - 2019



**Pensjonist i Spania • Alkohol og barn i julen  
Fra rusavhengig til maratonløper  
Edru og engasjert i 160 år • Krigen for narkotika**



# Du kan bidra til at barn får et bedre liv

**D**en 29. desember fyller DNT - Edru Livsstil 160 år, og er dermed Norges eldste organisasjon innenfor rusforebyggende arbeid. I alle disse årene har våre medlemmer bygget fellesskap og jobbet for å redusere skadevirkningene av rusmiddel. Vi er stolte av å tilhøre en organisasjon som har mennesket i fokus. Du kan lese mer om historien vår på s. 14.



**Jostein Solbakken**  
Leder DNT – Edru Livsstil

DNT – Edru Livsstil ble stiftet i romjula 1859, og kanskje var tidspunktet ingen tilfeldighet. For jula er ei høytid som mange gleder seg til, men for noen, og da spesielt barn kan disse dagene være svært vanskelige og utfordrende. Mye alkohol i hjemmet er en av grunnene. Jula stiller på en måte krav til at alle skal være glade, og da blir det ekstra vondt når noe ikke stemmer. Det jobbes hele tiden for at barn skal få et bedre liv. Det er en av våre hjertesaker. Ditt medlemskap er derfor svært viktig, og med ditt navn i vårt medlemsregister øker sjansene for at vi sammen kan bevege oss mot målet. Alkoholkonsumet i julebordsesongen er svært høyt, og utesteder og restauranter har stor omsetning på salg av alkoholholdige drikker. Denne bølgen munner ut i nettopp julehøytiden. Midt i julebordsesongen i fjor ble jeg intervjuet

av en lokalavis, og i etterkant ble jeg kontaktet av en tidligere skjenkekontrollør fra en annen kommune i Norge. Han sa følgende: «Når vi var ute på oppdrag kunne vi ha skrevet avviksrapporter hele kvelden». Så sa han videre: «Svært mange av de som har fått innvilget skjenkebevilling bryter alkoholloven».

I alkoholloven står det: «Det må ikke skjenkes alkoholholdig drikk til person som er åpenbart beruset, eller skjenkes på en slik måte at vedkommende må antas å bli åpenbart beruset». Det er denne paragrafen som oftest brytes. Vi jobber kontinuerlig for å begrense tilgjengeligheten til rusmidler. Mange mennesker er svake og klarer ikke å motstå fristelsen. For en tid tilbake leste jeg i en artikkel påstander om at det ikke er noen sammenheng mellom økt tilgjengelighet og større forbruk. Men da jeg var barn husker jeg godt hva min mor sa: «Jeg tror jeg tar bort skåla med godterier, gutten min, for hvis ikke kommer du til å spise opp alt sammen». Dette er «barnelærdom», og gjelder stort sett alle fristelser.

Samme hvordan man snur og vender på dette spørsmålet blir konklusjonen i de aller fleste tilfeller den samme: «økt tilgjengelighet gir økt forbruk». Jeg husker fortsatt at vi lærte på skolen at alle mennesker har like stor verdi, og at vi skulle ha omsorg for våre

medmennesker. Som sjåfør på veien er vi forpliktet til å stanse og hjelpe hvis noen er skadd. De aller fleste gjør alt de kan. Men ser man derimot noen som ligger nede på grunn av for høyt alkoholinntak eller en overdose, så observerer vi ofte noe helt annet. Mange korrigerer raskt både kurs og hastighet for forttest mulig å passere den skadde/syke. Noen tar til og med en u-sving og går rundt flere kvartaler for å slippe å komme i nærheten eller i kontakt med den som ligger nede. Her er det dessverre bare noen få som stanser.

Så hører vi ofte folk si: at disse menneskene er selvforskyldte. Nei, de aller fleste er ikke det, men et resultat av en liberal politikk. Vi har alle et ansvar for de som på en eller annen måte er fanget i rusens snarer. Kanskje du også i år skal være litt ekstra oppmerksom på hvordan dine naboer og medmennesker har det når julefeiringen starter. Ditt bidrag kan være med og redde et medmenneske. Det er på det nivået du skal jobbe, og på den måten du skal tenke. Det er den som jobber i det små som blir stor. Derfor betyr også ditt medlemskap i DNT – Edru Livsstil så uendelig mye. Proporsjonalt med et økende medlemstall økes også vår styrke, innflytelse og handlekraft. Med dette vil jeg ønske alle våre medlemmer, ansatte og samarbeidspartnere en riktig god jul og et godt nyttår!



Strategikonferansen 2020 blir på Lillestrøm 6.-7.juni.

Mer info kommer senere, men hold av datoene allerede nå.

# Edru og engasjert i 160 år til?

## Verv en venn!

Vi trenger flere som vil være med å skape et tryggere og sunnere samfunn med mindre skadevirkninger av alkohol og rus.



*På vegne av landsstyret vil vi takke for all innsats som er lagt ned i året som har gått - av administrasjon, prosjekt, lokallag, distrikt, utvalg, styremedlemmer og ikke minst av det enkelte medlem!*

*Vi ser fram til videre og godt samarbeid i arbeidsperioden som ligger foran oss, og ønsker hver og en en riktig god jul og godt nytt år!*

*På vegne av landsstyret, Jostein Solbakken*



## INN H O L D

7	Norske pensjonister i Spania	17	Lokallagsaktivitet
8	Alkohol, barn og jul	18	Krigen for narkotika
10	Fra rusavhengig til maratonløper	22	Ny leder i Juba
14	Edru og engasjert i 160 år	24	Rusreformen
16	Nye nettverkslag	26	Juba og Juvente
		27	Bli kjent med

# Edru Livsstil



## Edru Livsstil

Organ for DNT – Edru Livsstil

Utgåve  
Nr. 4 2019

Dato  
10.12.19

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

Besøksadresse:  
Kvassnesv. 58  
5914 Isdalstø

E-post: [post@edru.no](mailto:post@edru.no)  
Tlf: 40 80 10 30

**Ansvarleg redaktør**  
Marit Barene  
E-post: [marit@edru.no](mailto:marit@edru.no)  
Tlf: 40 80 10 30

**Redaksjonssekretær**  
Hilde Rivera  
E-post: [hilde@edru.no](mailto:hilde@edru.no)  
Tlf: 40 80 10 30

**Grafisk utforming**  
Hilde Rivera  
E-post: [hilde@edru.no](mailto:hilde@edru.no)  
Tlf: 40 80 10 30

**Trykk**  
Trykkservice  
E-post: [post@trykkservice.no](mailto:post@trykkservice.no)  
Tlf: 56 35 22 50

**Opplag:** 2000

**Nettside**  
[www.edru.no](http://www.edru.no)

**Forsidefoto**  
Av Og Til

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

# Status for prosjektet

## «Eldre, alkohol og ensomhet»

Prosjektleder Helga Bogno

**F**ortsatt er det rikelig med oppdrag i vårt eldreprosjekt. Og det er såpass mange som tar kontakt og ønsker en presentasjon, at prosjektleder har sett seg nødt til å overføre noen av oppdragene til 2020. Og det er jo nettopp dette vi ønsker – et engasjement som fremmer vårt mål, der det å nå ut med helseoppløsninger til eldre, pårørende og helsepersonell gis ekstra oppmerksomhet.

Etter vår presentasjon på Arendalsuka i august, har høsten vært preget av stor reisevirksomhet og mange foredrag. Og for de av dere som har tilgang til vår Facebook-side, er flere av arrangementene blitt presentert.

Og det blir mange flotte menneskemøter underveis, og ikke minst sterke historier i møte med mennesker, både eldre, pårørende og helsepersonell. I mine møter med medlemmer fra AA (Anonyme alkoholikere), som både velvillig og frivillig har valgt å stille opp i samtale med prosjektleder ved flere av våre arrangement, så har også de delt fra sin livshistorie om sin veg inn og ut av rusen, samt sitt forhold og tanker i et pårørendeperspektiv.

Levd liv gir inntrykk, er tankevekkende, og ikke minst, det gir refleksjoner som fremmer til de gode samtaler. Det siste vil fremme vår læring innen prosjektets satsingsområder .





I løpet av høsten har jeg hatt kontakt med vår nye helsebyråd i Bergen kommune, Beate Husa, jeg har presentert prosjektet og delt tanker om satsingsområder for eldre.

Flere kommuner har fått besøk, Osterøy kommune utmerker seg spesielt med et stort og ekte engasjement, og det er blitt mange oppdrag på "øyen" dette året. Med flere foredrag både for helsepersonell, pensjonistlag, demensforening, rusteam, elderråd og frivillige. Og flere oppdrag ligger i bestilling for 2020.

Prosjektleder har også tett kontakt med KoRusVest, presentasjon av prosjektet samt deltakelse ved kurs i MI, (motiverende intervju/samtale). MI er et meget godt verktøy til bruk i samtale med eldre og deres pårørende, spesielt tilpasset rusproblematikk.

Landåstorget seniorsenter har også vært besøkt, foredrag samt et godt måltid og gode samtaler i etterkant sammen med pensjonistene. Og min erfaring tilsier at det er i pausene de fineste samtaler får sin plass.

Den 1. oktober 2019 var den internasjonale eldredagen, og DNT – Edru Livsstil arrangerte et heldagsseminar sammen med Bergenklinikkene. Representant fra AA (Anonyme Alkoholikere) deltok også den dagen i dialog med prosjektleder. Og et flott kulturinnslag ble det også tid til, med «Motbakke-orkesteret», som er en musikalsk gruppe som er satt sammen av miljøarbeidere og brukere ved Bakkegaten bo- og omsorgssenter, drevet av Frelsesarmeen for menneskjer i aktiv rus. Tilbakemeldingene var meget positive.

Vi hadde også et stort fellesarrangement med NKS (Norske Kvinners Sanitetsforening), 11 sanitetsforeninger i Trøndelag stod for invitasjonen. Også den dagen med søkelyset rettet mot på Livet som senior – hva med alkohol? NKS Veiledningssenter for pårørende innen rus og psykiske lidelser deltok, samt St. Olavs hospitalhuset i Trondheim hvor doktorgradsarbeidet «eldre og alkohol» med utgangspunktet i HUNT (helseundersøkelsen i Nord- Trøndelag) ble presentert. Og det som var ekstra hyggelig var at dagen ble presentert i tekst og bilder, både før og etter arrangementet.

Også NKS Bergen stod som arrangør i Bergen denne høsten, hvor prosjektet ble presentert, og den kvelden var oppmerksomheten spesielt rettet mot eldre kvinner og rus. Vi vet at voksne kvinner har et fire ganger så høyt blandingsmisbruk (alkohol og legemidler) som menn, så problemstillingen bør belyses langt tydeligere enn det gjøres i dag.

Den kristne legeforening i Oslo inviterte prosjektleder til en kveldsstund hvor prosjektet ble presentert, det var et stort engasjement. På mitt spørsmål om legenes refleksjoner omkring «bar på sykehjemmet», var de yngre legene opptatt av at dette tilbudet burde eksistere, mens de eldre legene var av en ganske annen oppfatning. Dette var interessant, det er de yngre legene som nå tar over, og hva vil det bety for de eldre med en alkoholavhengighet?

Prosjektleder har vært og er i en tett dialog med HVL (Høgskolen på Vestlandet), hvor jeg bidrar med

undervisning innen alkohol og legemidler hos eldre. Og jeg deltok også ved et seminar i Høgskolens regi, hvor det ble satt fokus på å få opprettet et eget nettverk for veiledere. Og prosjektleder er nå en del av nettverket, og her kan vi benytte hverandres kompetanse til brukere av ulike tjenester, blant annet innen rusfeltet.

Prosjektleder har også vært på besøk i Sjømannskirken i Malaga, og fikk der anledning til å presentere prosjektet for ansatte og norske og nordiske pensjonister i Spania. Det ble tid til gode samtaler i etterkant av foredraget, og mange benyttet seg av dette tilbudet.

Møter med Helsedirektoratet har også vært på agendaen ved to anledninger. Vår generalsekretær og prosjektleder var i møte med Helsedirektoratet for å presentere prosjektet og resultatet så langt, samt presentere behovet for å videreføre prosjektet. Det ble et positivt møte. Så får vi ha håp om at prosjektet får sin tildeling i fortsettelsen når ny søknad sendes inn i desember 2019. Prosjektleder var også tilstede ved Helsedirektoratets kontaktseminar for frivillige organisasjoner. En hel dag med ny kunnskap, informasjon om tiltaksmidler mm. En nyttig dag hvor også nye kontakter ble etablert.

I november stod både Kristiansund kommune og Haugesund (vårt lokallag inviterer) for tur. Presentasjon av prosjektet og god dialog med deltakerne.

Også i år, i desember, er jeg invitert til VID vitenskapelige høgskole i Bergen. Det blir noen undervisningstimer for studentene ved deres tverrfaglige videreutdanning innen psykisk helse og rus.

Og gledelig er det også at HVL, campus Stord og Haugesund, ønsker undervisning på vårparten 2020, og avtale er allerede inngått. Dette vil også være på deres nyopprettede videreutdanning for sykepleiere innen psykisk helse og rus.

I slutten av november hadde prosjektleder også ha en artikkel i

Dagbladet, deres vedlegg om «Livet som senior», denne gang er det årets julehøgtid og «hvit jul» som blir omtalt. Ved tre anledninger inneværende år har prosjektleder fått på trykk artikler og promotert vårt prosjekt i «Livet som senior», Dagbladet. Dette er en kortversjon av status per i dag, og det går fortsatt i riktig retning. Dette er et «mangfoldsprosjekt» hvor mange ulike grupper skal møtes, så det må tenkes bredt og inkluderende.

Vi har også et mål om å nå våre politikere i Kommune-Norge, for på den måten å påvirke eldrepolitikken. Prosjektleder har tett kontakt med politikere i Bergen kommune, uavhengig av partitilhørighet. Og ved flere av arrangementene inneværende år har både politikere og administrasjon vært deltakere.

Vi kan konstatere at vi også innværende år vil komme i mål med de føringer som er lagt for prosjektet. Vi lykkes!

**Jeg avslutter med et bilde som ofte blir presentert fra AA (Anonyme alkoholikere)**

**«Det viktigste er ikke å nå ut til folk, men å nå inn til folk»**

Sitatet kan gjerne være en liten tankevekker på slutten av et år, både som medmenneske, i våre ulike prosjekter og for vårt dyktige verveteam.



## Eldre, alkohol og ensomhet

### Gi noen en god jul!

Julen er en gledens tid, men også kontrastfylt. Tradisjonene er sterke og gleden er stor. Familie, raushet og måltidsfellesskap er mange av de tradisjoner som vi gjerne forbinder med de gode tradisjoner for høytiden. Men dette gjelder ikke for alle.

For noen preges julen av ensomhet, og opplevelsen blir enda mer påtrengende i høytiden. Dette er også noe jeg erfarer i samtale med flere av de eldre jeg kommer i kontakt med i vårt «Eldreprosjekt», og dette kan også kan bidra til et økende inntak av alkohol for dem som allerede sliter i livet.

Mitt håp og ønske er at vi «ser» og tar vare på hverandre. Kanskje kjenner vi til et familiemedlem eller en nabo som vil sette stor pris på å bli ivaretatt i julehøytiden? Min oppfordring vil da være: stopp opp, gi litt av din tid, det er mange som behøver vår omtanke.

Det koster så lite og gir så mye å by på tilstedeværelse og nærhet; en kopp kaffe, en julekake, ei hand å holde, en god samtale og gleden er gjensidig. Årets beste og aller viktigste julegave!

**GOD JUL!**

Prosjektleder Helga Bogno



# Norske pensjonister i Spania

Prosjektleder Helga Bognø  
Eldre, alkohol og ensomhet

**P**rosjektleder Helga Bognø besøkte Sjømannskirken i Malaga i september i forbindelse med et annet oppdrag samme sted. Dette gav anledning til å invitere norske og nordiske pensjonister til foredrag og samtale i Sjømannskirken en varm og vakker lørdag ettermiddag. Tema var: Livet som senior – hva med alkohol og legemidler?

Både ansatte ved Sjømannskirken, samt pensjonister fra Norden deltok, og dialogen var god. Behovet for samtale var også til stede etter foredraget, og flere deltakere hadde bekymringer rundt sitt alkoholforbruk, og sin ensomhet. Det siste var gjerne basert på savnet av sin nære familie i Norge. Dette gjaldt spesielt dem som hadde sin faste bopel i Spania.

I samtale med diakon Solveig Brattgjerd fikk også jeg et innblikk i Sjømannskirkens arbeid og utfordringer, spesielt blant eldre. De oppsøkte gjerne fastboende eldre fra Norge, og tilbød samtale, veiledning og hjelp når behovet var til stede.

En eldre norsk kvinne som jeg fikk en god samtale med, i en moden alder på 92 år, fortalte at hun startet med whisky kl. 10, og supplerte med vin senere på dagen. Hun hadde bodd på Solkysten i 30 år, og hadde ikke noe ønske om å flytte til Norge eller endre sin livsstil. Hun bodde alene i sin egen bolig, også etter at hennes ektefelle døde for 20 år siden. Kontakten med familien i Norge var fraværende. «Hva har jeg å reise hjem til? Kirka tar vare på meg», det var hennes trygghet i alderdommen. Ansatte fra Sjømannskirka hentet henne daglig til kirken, og som en

av sosialarbeiderne sa, “det er kun her hos oss hun spiser, aldri hjemme. Og de timene hun er her hos oss kan hun ikke drikke.”

## Eldres alkoholmisbruk er utbredt i Syden

Har man hatt for vane å drikke i Norge, så drikker man ikke mindre i Spania. Tilgjengelighet og lave priser er noen av årsakene til at folk drikker.

En av legene jeg kom i kontakt med, fortalte at han hadde sett eldre som drakk en liter ren sprit om dagen, ofte kombinert med legemidler, og det endte ofte med bråstopp på sykehuset.

Mange kommer til Sjømannskirken og sier at de vil bort fra drikkemiljøet. Noen klarer det, andre ikke. Ønsket er likevel å fylle livet med noe annet.

Ikke sjelden ringer pårørende til Sjømannskirken, og ofte er personen i den andre enden en fortvilet sønn eller datter som ikke får kontakt med mor eller far i Spania.

## Fri flyt av alkohol

Mens Spania har tobakksmonopol og du må gjerne gå langt for en pakke sigaretter, er alkohol tilgjengelig overalt, selv på bensinstasjoner.

Nesten 80 % av innleggelsene på sykehus i Spania er nå alkoholrelaterte.

Ansatte ved Sjømannskirken opplever alkohol som et økende problem. Deres inntrykk er at kvinner og menn drikker like mye, men de opplever ikke samme grad av «skam» forbundet til dette som vi gjerne leser om i Norge.

Diakonen ved El Campanario hadde et ønske om at alkohol, kombinert med legemidler burde ha vært et hyppigere og tydeligere tema i kirken. Og dette gjelder nok både i Syden og her hjemme.

Samtidig opplevde diakonen en tendens mot en todeling. I en gruppe øker alkoholinntaket, mens den andre gruppen dyrker en sunnere livsstil.

## Eldrerusen ingen snakker om

Det er i dag for mange eldre som møter alderdommen ved å blande alkohol og medisin. Og jeg møter også i min hverdag mange som sliter, og dem som forsøker å hjelpe – både pårørende og helsepersonell.

Så vi må fortsatt ha mot til å snakke om det.



# – Driker du for mye i jula er det ikke bare ditt problem



Akkurat nå sitter mange barn med en ekstra klump i magen, fordi de er bekymret for om mamma og pappa kommer til å drikke for mye i jula, sier Randi Hagen Eriksrud i alkoholtvettorganisasjonen Av-og-til.

«Jeg gledet meg aldri til ferier da jeg var liten, spesielt ikke juleferien»

Slik beskriver en person som har skrevet inn sin historie til Av-og-til. Og vedkommende er ikke alene. Anslag fra Folkehelseinstituttet viser at 90 000 barn vokser opp i hjem der en mamma eller pappa drikker for mye alkohol.

– For disse barna blir foreldrenes drikking problemet til de små. Barna som vokser opp med foreldre jobber gjerne hardt og mye for å holde fasaden. De vil ikke at andre skal forstå det mange kanskje allerede vet: At mamma eller pappa drikker, sier Eriksrud.

## **Kjøper mest alkohol i desember**

Dette vil Av-og-til rette spesielt oppmerksomheten mot i førjulstida. DNT – Edru livsstil er en av kampanjepartnerne i årets kampanje «Hvor mange glass tåler barnet ditt?»

- Desember er den måneden det selges mest alkohol i Norge. Jeg tror nok mange foreldre har et litt naivt forhold til hvor mye barna ser og forstår. Ofte er vi voksne de siste til å merke hvor mye vi har drukket. Det vi voksne kan se på som positive effekter av alkohol, sånn som at vi ler litt høyere, mister noen hemninger og gjør ting vi ikke ville gjort ellers, kan oppleves skummelt og ubehagelig for barna, sier Eriksrud.



**– Tenk over hvor mye du skal drikke**

For mange har akevitt, vin og juleøl en selvskreven plass på middagsbordet når julen ringer inn. Men er det barn til stede er det gode grunner til å være ekstra bevisst på hvor mye du forsyner deg, minner Eriksrud om.

– Bruk alkovett, og tenk gjennom hvor mye du vil drikke foran barna. Mange erfarer at det er fort gjort å skyve på grensene etter at festen er i gang. Derfor er det lurt å bestemme seg på forhånd, slik at ikke alkoholen tar overhånd på feiringen, sier hun.

**AV·OG·TIL**   
UTAN ALKOHOL



**Fem råd om alkohol til deg som skal feire jul sammen med barn:**

- Bruk alkovett. Tenk igjennom om du skal drikke, og når du skal stoppe, når det er barn til stede. Drikk godt med vann.
- Husk at barn trives best med voksne som oppfører seg som de pleier. Voksne som drikker alkohol endrer seg, og det kan oppleves som både skremmende og utrivelig. Og vi merker det ofte ikke selv!
- Snakk med de andre voksne som skal være til stede under feiringen. Hvor stor rolle er vi komfortable med at alkohol spiller på en fest med barn tilstede? Det kan også være lurt at minst én er edru og kan kjøre bil dersom det skulle oppstå noe.
- Gjør alkohol til et «ufarlig» og naturlig tema for barna å snakke om. Det går an å spørre om hva de tenker om at de voksne tar seg et glass eller to med vin. Da er det viktig at du tar det de har på hjertet på alvor.
- Hvis festen likevel ender opp med å bli veldig fuktig, har du som voksen et ansvar for å skjerme barnet. Ta ham eller henne ut av situasjonen, og dra hjem dersom dere er på besøk.

# Lagidretten ble veien inn

**S**om 15-åring ble ”Nils” introdusert for alkohol gjennom den organiserte idretten. Mangelen på gode retningslinjer gjorde femtedivisjonslaget på Vestlandet til en del av en lei statistikk: på den tiden var det ungdom som drev med håndball eller fotball som drakk mest. Nils drakk ikke bare mye – han ble til slutt alkoholiker.

Av Åsmund Kleivenes

”Hei Åsmund. Foreslår heller Kaffebrenneriet i Universitetsgata kl. 17 om det går greit for deg. Jeg sitter her nå med ei venninne, men hun skal gå kl. 17. Nils”. Jeg hadde i forkant av intervjuet kommet med det lite gjennomtenkte forslaget Kaffebrenneriet i Grensen, et trangt lokale uegnet for historier fra et alkoholisert liv. Det er derfor med lett hjerte jeg setter fra meg kaffekoppen og forflytter meg til kjedens langt romsligere filial 300 meter nedi gata.

Vi er i månedsskiftet januar/februar, snøen ligger tungt i Oslomarka, og vi kommer nesten umiddelbart inn på nært forestående Birken og Nils sine opplevelser fra rennet i fjor.

– Jeg hadde fått plass på Villa Berg (Kirkens Bymisjon, journ. anm.) og satte av hele 2018 til behandling. Jeg fikk fullstendig panikk, måtte ha noe å holde på med, så jeg kjøpte meg langrennsski. Jeg hadde så klart gått på ski tidligere, men bare 5 km – rastepause – 5 km tilbake. Villa Berg ligger på Tåsen, det vil si kort vei til Sognsvann. Dermed begynte jeg å trene på strekningen Sognsvann-Frognerseteren. Fire turer i uka, og forbedret meg med 40 minutter på

strekket i løpet av vinteren. Så gjorde jeg noe dumt: Ca. ei uke før Birken dro jeg til Spania for å trene sykkel med en kamerat hjemmefra. Kom hjem fra 25 grader på onsdag til -20 på Rena lørdag. Det ble et skikkelig værsjokk! Jeg fikk betennelser i nakke og skuldre som satt i tre måneder.

## For mye av det gode

Slik var det i hele rusbehandlingsperioden. Nils måtte ha noe å drive med. Derfor meldte han seg på sykkelklassikerne Nordmarka rundt, Tyrifjorden rundt og Øyeren rundt. Og Oslo halvmaraton.

– Så det ble veldig intenst i fjor.

Trening ble en måte å takle livet på.

– Trente du bare det du kom på der og da, eller hadde du en plan?

– Jeg hadde ingen plan. Det var egentlig en slags flukt. Utpå sein-sommeren gikk jeg på en smell. Kroppen sa stopp, og det ble et tiltak å sette seg på sykkelen. Turene ble på én time i stedet for tre-fire. Jeg hadde ikke mer å gi.

– Hadde du kjørt for harde økter? For mye intervaller?

– Jeg meldte meg inn i Sagene IF Sykkel, og der var det mange dyktige syklister som hadde holdt på i 20-30 år. Så kommer jeg med nyinnkjøpt sykkel, tømte kroppen for energi og ble overtrent.







**Før og etter: Da avhengigheten regjerte som verst, veide Nils 120 kilo. Høsten 2017 var det en rusfri og atskillig lettere mann som stilte til start på Oslo halvmaraton.**

**Foto: privat**

### Tidlig introdusert

Da Nils ble edru i november 2016, veide han 120 kg fordelt på 193 cm. Livsstilen var i totalt forfall. Siden han spilte sin siste fotballkamp i tredjedivisjon i august 2013, hadde han ikke trent noe som helst. Ikke det at formen var noe å skryte av på den tiden, heller. Riktignok trente han 4-5 ganger i uka, men han drakk også 4-5 dager i uka. Og brydde seg lite om kosthold. På laget spilte han midtstopper, den eneste posisjonen han kunne ha med sine 110 kg. På den kampen røk hamstringen, han ble kjørt bort i ambulanse, og fra da av trente han ingenting. I stedet drakk han hver dag.

– Det var som om alt bare falt på plass da jeg smakte alkohol for første gang. Nå fant jeg meg selv og fikk den selvtiliten jeg alltid hadde savnet.

Han hadde alltid vært god i idrett, men fra 13-årsalderen av hadde han slitt med selvtiliten. Da han var 15 ble han tatt inn på seniorlaget som da lå på bunnen i femtedivisjon, og som yngstemann på laget var det hans oppgave å steke Grandiosa til lagkameratene etter fredagstreningene. Det hørte øl med til pizzaen, og det er klart det var stas for en 15-åring å drikke øl i garderoben med de store gutta. Fra da av drakk han hver fredag og lørdag, og ble med de eldre spillerne ut på byen med falsk legitimasjon. En lagkamerat lånte ham til og med ei skinnjakke som fikk ham til å se eldre ut.

– Var det ingen trenere eller andre i klubbledelsen som reagerte på dette?

– Alkoholkulturen i klubben stakk dypt. Ved bortekamper ble det leid inn buss som kjørte spillere og supportere til og fra kamp, og etter kampen ble det alltid drukket på bussen hjem igjen. Som 15-åring var jeg den eneste spilleren under 23 år, og ingen satte noen grenser for meg. Verken laglederne eller de spillende trenerne.

### En vond vekker

Alkoholforbruket førte til at Nils ofte pådro seg skader under trening og kamp. Dehydreringen gikk ut over både prestasjon og reaksjon, og resulterte i flere muskelskader og et alvorlig overtråkk.

– En gang jeg stilte med promille på en lørdagstrening, skulle jeg ta imot et innlegg med hodet. I lufta ble jeg truffet i siden av en annen spiller, slik at jeg landet skeivt. I edru tilstand skulle jeg ha klart å kompensere for dyttet, men nå endte jeg med overtråkk og en ankel i 90 graders vinkel.

Et høyt alkoholkonsum hadde han hatt hele tiden, men fra 20-åra av begynte det å skli ut. Etter endt befalsutdanning tjenestegjorde han et år ved grensa til Russland.

I Forsvaret opplevde han det han kaller en ukultur:

– Fra du møtte i offisersmessa klokka halv fire fredag ettermiddag, hadde du promille fram til oppstilling mandag morgen. Messekulturen i Forsvaret var midt i blinken for meg. Nils sluttet i Forsvaret da han var 25 og flyttet til Oslo. Der fikk han kjenne på ensomheten. Det løste han ved å sitte hjemme og drikke, før han dro ut på byen for å treffe folk. Dette gjorde han 4-5 ganger i uka.

Slik kom han til et punkt der alkoholen ble hans beste venn. Han var i flere forhold som var preget av alkohol, og hvor han var pådriveren, og i november 2016 våknet han i arresten på Grønland. Det ble vekkeren. Ved løslatelsen ble han møtt av tanta si. Hun tok fysisk tak i ham og dro ham hjem til seg på Galgeberget og ringte familien hans.

– Da mamma sa ”nå har det gått for langt, gutten min. Du trenger hjelp”, knakk jeg sammen. Dagen etter oppsøkte jeg fastlegen min og fikk henvisning til rusbehandling. Nå har jeg vært rusfri siden 6. november 2016.

– Var det ingen som så signalene og som kunne ha stoppet deg i tide?

– Jeg er av den oppfatning at mange rusavhengige er veldig dyktige til å skjule problemet sitt. Foreldrene mine syntes nok at jeg drakk mye, men pappa – som selv vokste opp med en alkoholisert far, har klandret seg selv for at han ikke klarte å se at hans egen sønn hadde utviklet den samme sykdommen. Dette viser hvor skjult og snikende alkoholisme er.

### Skjulte seg bak fasaden

Jobben han fikk innen shipping etter tiden i Forsvaret, krevde mye av ham. Den ga også god lønn, noe som hjalp ham å bygge en fin fasade: kone, barn, to hunder, Audi A4 stasjonsvogn, stor og flott leilighet – alt dannet rammer som tydet på at ting var på stell. Men inni seg hadde han det helt forferdelig. Sugget etter alkohol var så sterkt at etter en 10-timers arbeidsdag måtte han styrte en øl før han kunne passe sin halvt år gamle datter mens kona var ute.

– Jeg så ikke selv at jeg hadde et problem. Det var tvert imot slik

at jeg la opp til å invitere middagsgjester hver fredag og lørdag. Da kunne jeg drikke meg god og brisen mens jeg lagde maten, og fortsette festen med gjestene under og etter måltidet. Og alt ble selvsagt delt på Facebook. En kamerat av Nils, som selv hadde vokst opp i et alkoholisert hjem, spurte derfor en gang:

”Klarer du ei helg uten å drikke?”

Svaret var at for ham var det ikke helg uten at han fikk drikke”. Ikke engang da innså han at alkoholen hadde grepet på ham.

I dag deler han sine erfaringer med andre. Han tar oppdrag for blant annet

Filadelfia i Oslo – pinsemenigheten han går i – og for Trasoppklinikken, hvor han var til behandling i flere måneder. Dette ser han på som en viktig del av rehabiliteringen sin. Fra sin egen ungdomstid husker han at politiet dro rundt på skoler og ungdomsklubber og advarte mot narkotika, mens ingen informerte om at alkohol kunne være farlig. Nå vil han informere unge mennesker om skadevirkningene til dette lovlige rusmidlet. I dette intervjuet ønsker han imidlertid å være anonym av hensyn til familie og venner.

### Indre motivasjon

En enda viktigere del av rehabiliteringen, er treningsrutinene Nils har lagt seg til. I fjor satte han seg litt for mange mål og gikk på en smell. Nå er det den indre motivasjonen som gjelder.

– Å ta på seg treningstøy, joggesko og hodetelefoner, løpe en tur, få tenkt gjennom og sortert ting – det

er gull verdt. Jeg trener selvsagt for å holde kroppen ved like, men enda mer for å holde hodet ved like. Jeg tror ikke jeg hadde sittet her i dag, hadde jeg ikke fått tilbake motivasjonen for å trene.

Kameraten hjemmefra, som var med på treningsturen til Spania, var den som fikk Nils til å komme i gang.

Han hadde selv tidligere tatt et



oppgjør med egen livsstil og trent seg opp til å gjennomføre beinharde Norseman, og lot seg ikke skremme av en bakfull, overvektig og humørsyk syklist med kramper på langturer rundt Øyeren. I stedet har han pushet 35-åringen til en fullstendig livsstilsendring, og er i dag et stort forbilde for ham. Kontakten med det gamle miljøet er dessuten brutt, og Nils får i stedet god drahjelp av treningskamerater som ikke drikker alkohol.

Med sin nye livsstil har Nils fått kontroll på diabetesen han hadde utviklet, kolesterolet er fint og leveren er frisk igjen. Norseman er foreløpig et stykke unna, men i september løp han Oslo Maraton, så nå er det bare svømmeteknikken som står i veien for hans første triathlon.





Vi takker våre samarbeidspartnere for et fantastisk 2019, og ønsker alle ei fredfull jul og et aktivt nytt år!

Hilsen Hilde, Linda  
Marit og Åsmund i TUA



Treningsleir med **MAX UTBYTTE?**

## BLI MED TIL FUERTEVENTURA!

- 22.-29. mars 2020
- Marthe Katrine Myhre
- Lars Granberg
- Stort treningscenter

- Seminarer
- Gruppetimer
- 50-metersbasseng
- Kr 8900,- inkl. reise



[idrettutenalkohol.no](http://idrettutenalkohol.no)



Personalet ønsker alle medlemmer, lokallag, distrikter og samarbeidspartnere en riktig god jul og godt nytt år!

Takk for samarbeid i 2019!  
Nå ser vi fram til treffpunkt og godt samarbeid i 2020!

Julehilsen fra  
Daniel, Helga, Hilde, Kristine,  
Linda, Magne, Marit og Åsmund







Tekst: Marit Barene  
Foto: Linda Hagewick

---

**I** år fyller DNT – Edru Livsstil 160 år. Vi har hatt flere navn og flere logoer gjennom årenes løp, men i dag er vi like stolte av å tilhøre Norges eldste eksisterende organisasjon, DNT – Edru Livsstil, som historien viser at medlemmene før oss var.

---

### Inspirasjon fra det store utland

Norges første avholdsforening så dagens lys i Stavanger 29. desember 1859, og i år fyller DNT – Edru Livsstil 160 år. Dette ble markert på årets jubileums-landsmøte på Klepp i Rogaland, bare tre mil fra Stavanger, byen hvor Stavanger yngre Afholdenhedsforening ble startet. 30 medlemmer meldte seg inn under møtet, og kvekeren og privatskolelæreren Asbjørn Kloster ble valgt til foreningens første formann. Inspirasjon til arbeidet fikk han fra lignende bevegelser i England, Irland og USA.

### Fra måtehold til totalavhold

Den norske Forening mod Brændevinsdrik hadde lagt ned virksomheten i 1869 etter å ha mistet støtte både blant ungdom og samfunnstopper fordi det ikke var en «ekte avholdsforening». Måteholdsforeningen med over 30 000 medlemmer kjempet i hovedsak mot brennevin, men godtok både øl og vin. For avholdsfolket var ikke dette nok i et samfunn med stor fattigdom og nød, og 16 år senere kom totalavholdsarbeidet i gang for fullt på landsbasis i Norge. I 1875 ble dermed den landsomfattende organisasjon med navnet Det Norske Totalafholdsselskap (DNT) stiftet, og også her

ble Kloster valgt til leder. Kontor ble opprettet i Christiania, og tidsskriftet Menneskevennen, som Kloster hadde startet i 1860 ble organisasjonens medlemsblad.

### Medlemsrekord i 1913

Medlemsgrunnet fra Den norske Forening mod Brændevinsdrik skapte grobunn for vekst i avholdsarbeidet, og i årene som kom vokste medlemstallet i DNT. Toppen ble nådd i 1913 da hele 139 500 nordmenn var medlemmer. Med et så høyt medlemstall i tillegg til 1433 lokallag og 29 amtslag, var DNT den største frivillige organisasjonen i landet.





bare regnet som avholdsfolkets høvding, men er også kjent som taler og forfatter, og utgav mer enn 100 bøker og småskrifter, de fleste om alkoholspørsmålet. Som stortingspolitiker og medlem av viktige komiteer og kommisjoner, brant også pioneren for både målsaken og fredssaken.

### **Kvinner og stemmerett**

Avholdsbevegelsen har også hatt en finger med i kampen for å gi kvinner stemmerett. Da Asbjørn Kloster stiftet DNT i Stavanger i 1859, var lik stemmerett for kvinner og menn i organisasjonen selvsagt for ham, men etter at han døde i 1876, endret ledende menn i organisasjonen på dette. En av de som ikke aksepterte dette, var Elisabeth Edland (1869–1901) fra Mosterøy i Rennesøy kommune. Ikke bare var hun med på å kjempe en viktig nasjonal kampsak fram til seier på Stortinget, nemlig brennevinsloven i 1894, men hun talte også varmt om like rettigheter for kvinner og menn gjennom sitt virke som reisetaler i DNT, og i 1892 gjeninnførte DNT stemmerett for kvinner i egen organisasjon. For Elisabeth og for den nasjonale avholdsbevegelsen ble det nå viktig at alle kvinner skulle ha stemmerett ved Stortingsvalg på like linje med mennene.

### **Politisk engasjement**

Men DNT gjorde seg ikke bare gjeldende i lokalt arbeid. Alkoholpolitikk ble også et viktig arbeid og kom sterkt på agendaen under Sven Aarestad fra Rogaland som var formann i DNT i perioden 1887–1927. I slutten av sin lederperiode i DNT ble han også første formann i Avholdspartiet - et politisk parti som stilte opp i Stortingsvalg fra 1901 til 1933. Partiet rettet et kraftig søkelys mot avholdsaken. Historiske kilder sier at partiet kjempet for mer undervisning i skolene om alkoholens skadevirkninger, totalforbud mot alkohol, og konfiskering av all fortjeneste på alkoholproduksjon og salg. Avholdsbevegelsen sto med andre ord svært sterkt i denne perioden, som også inkluderer forbudstiden (1916 til 1927) da det som kjent var forbudt å lage og omsette brennevin i Norge. Aarestad er ikke

Seks år senere fikk kvinner med skattbar inntekt også stemmerett ved stortingsvalg, men det var først i 1913 at kvinner i Norge fikk stemmerett på like vilkår som menn.

### **Arbeid gjennom 160 år**

Lag og medlemmer i DNT - Edru Livsstil har opp gjennom årene tatt initiativ til, og deltatt i, informasjonskampanjer og lokalpolitiske markeringer. Medlemmene har på denne måten fått trening i møteledelse og demokrati. Historien vår viser altså at våre medlemmer har kjempet for en bedre verden med demokratiske rettigheter og solidaritet i hele 160 år. Denne kampen har hele tiden gått hånd i hånd med kampen for avholdssaken og troen på en bedre og tryggere ruspolitikk, noe den fremdeles gjør, og vi kommer til å kjempe videre i framtiden. Historien legger vi bak oss, men kampsakene tar vi med oss videre.

Under landsmøtet i Kristiansand i 2015 endret Det Norske Totalavholdsselskap navn til DNT - Edru Livsstil. Under jubileums-landsmøtet på Klepp i juni i år ble det vedtatt en arbeidsplan som tilsier at vi til neste landsmøte skal vokse til 3000 medlemmer. For å klare det må alle bidra. Ved utgangen av 2019 er vi i overkant av 2000 medlemmer. Sammen fyller vi 160 år. Vi vet at vi ser mye yngre ut, men så gammel er vi faktisk - og vi har en fantastisk historie full av kunnskap og erfaring å bygge organisasjonen videre på. Sammen skal vi lykkes, sammen skal vi vokse!

### **Gratulerer med dagen 29. desember!**

#### **Kilder:**

«125 år for alles vel»

DNT 1984 342 s. av Haakon Odd Christiansen, Arne Fjørtoft, Stein Fossgard, Per Fuglum og Jens Risdal

<https://edru.no/historikk/>

# Sober Gamers

– nytt nettverkslag

Datoen 25.10.2019 markerte dagen da nettverkslaget Sober Gamers ble opprettet på en adresse som ikke kommer til å eksistere om et par uker, pga. den nye motorveien mellom Kristiansand og Mandal. Her møttes en del gamere for å stifte et nettverkslag i Edru Livsstil som vi mente var tilpasset dagens samfunn og ikke bygd opp på «en gammeldags» måte. Vår observasjon var at de tradisjonelle lagene ikke er så godt tilpasset dagens unge voksne, men skapt i en tid som de fleste av oss under 35 ikke kan relatere oss til. Målet med opprettelsen var å kunne styrke Edru Livsstil som organisasjon på lang sikt, men også å rette søkelyset mot aktiviteten fremfor avhold. Vårt lag er primært for ulike gamere og avholdenhet er sekundært. Vi tror at den beste «gamingopplevelsen» er den man har når man er edru.

Like før opprettelsen av laget lanserte et av verdens mest suksessrike dataspillprodusenter en oppdatert versjon av World of Warcraft: Classic (WOW). Her har vi laget en «online klubb» som heter Sober Gamers. Vi har rundt 50 medlemmer allerede! De fleste kommer ikke bare fra Norge, men vi har også med folk fra Skandinavia og Europa. Vi satser ikke på «hardcore» spillere, men heller dem som spiller for gøy («Casuals»). Vi er ikke bare begrenset til ett spill, men dette var for oss en god måte å starte på.

Dersom du er interessert i å bli med å spille WOW kan du ta kontakt med lagets leder, Daniel Nilsen, på epost [daniel@edru.no](mailto:daniel@edru.no)



# Edru Livsstil Sporty

- nytt nettverkslag

Edru Livsstil Sporty er det nye nettverkslaget som Edru Livsstil skal starte opp rett over nyttår. Dette er nettverkslaget for deg som er glad i fysisk aktivitet. “Tanken med dette laget er å skape aktivitet og et rusfritt fellesskap uavhengig av hvor man bor i landet.”

Edru livsstil Sporty vil ha en lukket facebookgruppe der medlemmer kan legge ut om de har tenkt å gjennomføre for eksempel løpetur, gåtur, styrketrening eller fjelltur, og ønsker å gjøre det sammen med flere. Altså tanken er at dere som medlemmer tar initiativ til aktivitet der du bor/er. Eksempel: Om Kristine er på jobbreise til Oslo, så kan hun lage et innlegg i facebookgruppen og spørre om flere vil bli med å løpe rundt Sognsvann.

Formålet med denne gruppen, er å skape aktivitet, fellesskap og bevegelsesglede.

Dersom du har lyst å bli en del av dette nettverket kan du sende e-post til [kristine@edru.no](mailto:kristine@edru.no)



*Me vil ynskja alle fråhaldsvener ei triveleg julehelg 2019 og eit godt og framgangsrikt nytt år 2020.*

*Mvh DNT Edru Livsstil  
Rogaland distrikt*



*EDRU LIVSSTIL TRØNDELAG  
ØNSKER ALLE MEDLEMMER EN  
RIKTIG GOD JUL  
OG GODT NYTT ÅR*

*TUSEN TAKK FOR ÅRET 2019.*





## Høstfest



Edru Livsstil Molde arrangerte tirsdag 29. oktober høstfest for sine medlemmer. Nærmere 50 personer tok turen til Røbekk kirkesenter for å få høre flott musikk fra Gunnar Bech med musikervenner. Leder

Jostein Solbakken holdt et flott og nyttig innlegg om avhold, og Kjell Ove Kleivenes testet kunnskapen til medlemmene med en quiz. En flott og vellykket høstfest i Molde!

## Songkveld på Gol



Gol Fråhaldslag arrangerte songkveld i Hemsedal 31. oktober. Det vart ein vellukka kveld med omlag 40 frammøtte. På menyen stod god song av mannsko- ret Stjernen. Det var fellessongar - utlodning

med mange gevinstar. Og det vart servert kaker og kaffi. Ein vellukka kveld med andre ord. Gol Fråhaldslag har verva ti medlemmer i år.

Tormod Skarsgard

# Klostermedaljen til Terje Vindenes

Tekst: Magne I. Teppen

Foto: Harald Dyrkorn

**T**erje Vindenes frå Skarnes fekk tildelt Klostermedaljen av leiar i DNT - Edru Livsstil, Jostein Solbakken, under eit arrangement på Kulturhuset Skogtun, det tidlegare Avholdslokalet på Skarnes, torsdag 21. november.



Terje har ein lang og allsidig karriere i DNT/DNT – Edru Livsstil. Han meldte seg inn i dåverande Skarnes Avholdslag i 1982. I 1984 vart han innvald i barnelagsstyret, som dreiv barnelaget “Skogstjerna” på Skarnes. Året etter vart han leiar i barnelagsstyret, ein posisjon han hadde i tre år, og gjorde ein god jobb der. I 1989 vart han vald som vara til styret i Skarnes avholdslag, og

allereide i 1991 vart han leiar i laget. Med unntak av arbeidsåret 1998-1999 har han sidan, altså i 27 år, vori leiar for laget, som no har skifta namn til Edru Livsstil Glåmdal. På landsnivå var han leiar i DNTB i toårsperioden 2001 – 2003, og vart så i 2003 vald til leiar i landsstyret i DNT. Denne posisjonen hadde han i to periodar, fram til 2007. Han har og seti i Ruspolitisk utval og Internasjonalt

utval i DNT, og vori utsending frå DNT i fleire internasjonale fora og ruspolitiske konferansar, IOGTI, Eurocare, NGR m. fl. Der har han vori ein aktiv deltakar.

Vi gratulerar Terje med ei høgst velfortent tildeling av Klostermedaljen.

# Krigen for narkotika

**D**ei fire Actis-organisasjonane i Glåmdalen i Hedmark arrangerte eit vellukka seminar om «Cannabis og hjernen» på Kongsvinger i vår. Fredag 22.november vart det arrangert eit oppfølgingsmøte på Kulturhuset Skogtun på Skarnes.

Tekst og foto: Magne Teppen

Innleiar var Dag Endal frå «Drug Policy Futures», ein internasjonal organisasjon som følgjer tett det som skjer på legaliseringsfronten i verda, særskilt saker som går gjennom FN-systemet.

Motivasjonen hans er ansvaret han kjenner som forelder og som idrettsleiar, og erfaringar frå arbeidet i FORUT, der han heile tida har møtt alkohol- og narkotikabruk som eit hinder for ut-vikling.

Det pågår no ein systematisk krig for narkotika på verdsbasis. Kjenneteikna på denne krigen er at han er global, koordinert - men óg uorganisert - og tungt finansiert, stort sett med private pengar frå nokre av dei rikaste milliardærane i verda. Delar av denne rørsla er prega av ein nes-ten religiøs entusiasme og fanatisme, skal ein døma etter det dei legg ut på alle propagandasi-dene på Internett.

Legaliseringsrørsla har høgt utdanna folk som kan sine saker, både økonomisk, organisatorisk og PR-messig. Angrepa blir sette inn for cannabis / hasj, som det er lett å «bevise» er eit langt meir ufarleg stoff enn alkohol, som er i fritt sal verda over. Det gjeld å gjera bruk av hasj så allminneleg som mogeleg, kjendisar som røyker pot, bruk av hasj som medisin (mot ei utruleg lang rekkje sjukdomar og tilstandar), private selskap som bryllup eller fødselsdagar der temaet for arrangementet er hasj, både som tilsetning i mat, drikke og røyk.

Ein sentral person i dette er den ungarsk-amerikanske milliardæren og filantropen George Soros. Han har ei høg stjerne hos folk som berre veit om det filantropiske arbeidet hans, men han satsar óg millionar av dollar på legalisering av cannabis.

President Richard Nixon's «War on drugs» utløyste ein motreaksjon hos cannabisstillhengjarane, og strategien er klar. Ein startar i det små med kampanjar for å få godkjend hasj til medisinsk bruk. Så går ein vidare for å få godkjend mindre mengder til rekreasjonsbruk, mellom anna ved å føra «bevis» for at hasj er langt mindre farleg enn alkohol. Når denne terskelen er vunnen startar kampen for å få legalisert sterkare stoff.

All slags mytar, rykte og tru om dei narkotiske stoffa blir tekne i bruk i kampen, og framstilt som vitskapeleg bevist. Det blir mellom anna vist til at narkotikapolitikken i Noreg, som er relativt restriktiv, også ligg heilt i toppen når det gjeld overdosar. Slagordet er: «Noreg, ein «over-doseversting». Når ein først har postulert dette, er det ikkje vanskeleg å få politikarane med på nesten kva som helst av tiltak for å bli kvitt dette stampelet. Tiltaka treng ikkje ha nokon som helst verknad på overdosesituasjonen. Professor Helge Waal og andre har gjort eit stort arbeid med å dokumentera alle sider av overdoseproblematikken.

No veit vi mykje meir enn tidlegare, men den kunnskapen blir ikkje brukt i politisk debatt. Der er det dei enkle forestillingane som rår.



Det har vori gjennomført stygge svertekampanjar mot personar som har stått fram med eit kri-tisk syn på narkotika, både gjennom sosiale media og ved at dei mellom anna har fått tilsendt narkotika i posten. Taktikken er klar: Det gjeld å mobbe kritiske røyster til tagnad. I strategien til «Krigen for narkotika» er allminneleggjing eit sentralt tiltak, der ein får kjende folk til å stå fram og fortelja om sine (positive) erfaringar med hasj. Underforstått: Det er ingen grunn til å skamma seg over å ha brukt narkotika.

Det gjeld så å eksponera flest mogeleg aktuelle brukarsituasjonar innafor feiringar, matlaging, fritidssyssele, ferie og andre situasjonar. Oppskrifter med cannabis, drikkevarer med cannabis, snacks med cannabis, cannabis mot menstruasjonsplager o.s.b.

I tillegg kjem gjerne ei glorifisering av cannabis, overdrivne skildringar av kor bra det er, at det er viktig for den personlege fridomen og at det er moderne og trendy. Det er uskadeleg, helsefremjande og heilt normalt.



I fleire land feirar ein no «Cannabisdagen» 20. april. Mellom anna samlast tusenar i Vancouver, Canada, og mange andre byar denne dagen, berre for å røyka hasj.

Medlemslanda i FN utformar narkotikapolitikken sin i Wien, i FN's Narkotikakommisjon (CND).

Der er mange frå Drug Policy Futures-organisasjonen til stades, og prøver å påverka så godt dei kan.

Men det er eit problem at utsegner og framlegg som blir framført i dette systemet ofte blir oppfatta som FN-politikk, sjølv om det er snakk om dokument frå grupper og enkelt-personar som ikkje representerar FN.

Norsk narkotikapolitikk er i godt samsvar med tilrådingane frå CND/FN. Vi er eitt av landa som har tatt i bruk flest av tilrådingana i t.d.

UNGASS-dokumentet frå 2016. Men legalise-ringsrørsla jobbar systematisk med å påverka medlemslanda, og fleire land står fram med ein liberal politikk, til dømes Uruguay, Canada, Mexico og Colombia. I Europa har vi narkotikaliberale land som Sveits, Nederland og Tsjekkia. USA er heilt lamma fordi mange av enkeltstata-ne og det føderale USA er på kollisjonskurs. Det er mykje som står på spel.

## Edru Livsstil Hamar har «adoptert» eit framifrå aktivitetstilbod i Hamar, Discover People!

Tekst: Magne Rydland  
Foto: Åsmund Martinsen



**D**ette kulturtilbodet har ein del av sine aktivitetar i Brukshuset, - der vi er medeigarar, og Discover People har eit motto som smeltar inn i vårt arbeid: «Ikke oss og de, men vi.» Vi møter Kjerstin Michaela Haraldsen, medlem i ELH, ho som har starta dette framifrå tiltaket ut frå ei genuin interesse for å møte menneske, unge og eldre, slik som dei er, med eit tilbod om vennskap og trygge samværsformer.

- "Discover People" tilbyr en nøytral møteplattform. Det kan være en aktivitet, facebookgruppe eller klubb, utbryter Kjerstin begeistret! Vi legger til rette for nettverksbygging og å oppdage empati for hverandre. Vårt mål er å integrere og inkludere! Slik kan vi bekjempe ensomhet, forebygge usunne grupperinger og bedre folkehelsen, både fysisk og psykisk!

- Jeg ville gjøre noe med ensomheten og tristheten jeg så i mennesker rundt meg. Når noen hadde vondt i stillhet, skrek det i mine ører» - legger hun til. - Er vi villige til å gå ut av våre komfortsoner og ta integrering og inkludering på alvor, spør hun. Jeg ønsker at vi skal legge forskjeller til side og skape en fristund, et trygt sted – et rom for å bli kjent! Den ideelle organisasjonen hun leder er på papiret ny av året, men i praksis har arbeidet pågått siden 2015.

Det startet helt uformelt med bare en aktivitet i nabolaget hennes: "Tren og integrer" var starten! Senere flyttet Haraldsen aktiviteten til Hamar by ved Stupetårnet på Koigen og til trivelige lokaler på Brukshuset. Det var da de spennende luktene spredte seg fra kjøkkenet og ut i foajeen i Brukshuset. Vi som er innom torsdagskvelder, kan ikke ha unngått å kjenne luften fra eksotiske retter!

Mange har sett henne stå med #DENGULE\_T\_SKJORTA, som er blitt et symbol for organisasjonen. - Slik kunne nye deltakere tørre å komme bort, forklarer Kjerstin. Åssen skulle de ellers vite at det var jeg som hadde postet åpen invitasjon på Facebook?

- Vi har nedstressing langs Mjøsa og basketball på Koigen til snøen kommer, Språkkafén i Brukshuset er i samarbeid med NLM Hamarkirken - alt dette hver mandag, smiler hun stolt. Det populære arrangementet "Sosial Middag" holdes annenhver torsdag

- Vi er definitivt et alkoholfritt miljø. Vi har ikke engang vin i maten, ler løyensokningen. Edruskap er viktig både for kristne og muslimer. Vårt kvalitetsstempel er at alt vi serverer skal være trygt for alle å spise. I samtaler med Hamar moske har vi funnet løsninger som gjør at vi kan dele måltid – et av de største symbolene på fred, mener Kjerstin.

# I brann mot 2020

Tekst: Linda Hagewick

**A**vholdssaken lever. Mange trender i samfunnet blant unge mennesker underbygger dette. Det er likevel ikke like vanlig å organisere seg i dag som det var før. Det er derfor også blitt vanskeligere å samle folk til avholdssaken. Det vanlige i dag er å møtes til aktiviteter hvor det også faller seg naturlig å være edru. Men mennesker som brenner for noe og som føler at de er med og bidrar i et viktig arbeid, blir gjerne med til tross for at ordet «organisering» kan føles en smule gammeldags.

Vi har jobbet hardt med verving i 2019, og i starten av desember har vi vervet 440 så langt. Til tross for at målet med 400 nye medlemmer er nådd, har vi ikke vokst i medlemstall ettersom utmeldingen dessverre har vært like stor. Nye medlemmer som ikke vil bli knyttet opp mot et lokallag har vanskelig for å finne sin plass i organisasjonen. Vi trenger å legge til rette for tilhørighet i organisasjonen også for våre nye medlemmer.

Vi trenger også å videreføre avholdstanken til neste generasjon samtidig som vi ikke forkaster den rike arven som er grunnvullen i organisasjonen.

Hvordan kan DNT – Edru Livsstil forme seg etter det skrikende behovet av modernisering? Hvordan kan vi stå som et attraktivt tilbud for så vel unge som godt voksne i en verden hvor forandring er konstant? Hvordan kan vi være en organisasjon med rikt organisasjonsliv når mange nye medlemmer kun ønsker å stå som direktemedlemmer? Dette skal vi jobbe videre med i 2020!

Vi skal fortsette med arbeidet i å bidra til å skape trygge inkluderende lokalsamfunn med mulighet for positiv livsutfoldelse. Toleranse og respekt skal praktiseres åpenlyst og det skal finnes plass for alle som

har valgt en edru livsstil. Vi skal fortsette å utfordre etablerte holdninger og vaner omkring bruk av rus, i hverdagen som på fest. Vår rolle skal fortsatt være bevisstgjøring om fordelene ved å skape en alternativ rusfri kultur i lokalsamfunnet. Det er urealistisk å tro at majoriteten av folket kommer til å bli avholds med det første. Men det er likevel viktig at vi får så mange vi kan til å velge en edru livsstil og forandre holdninger gjennom opplysning, informasjon og alkoholpolitisk arbeid. For samfunnet sin skyld. For alle de barn som lider under foreldrenes alkoholbruk sin skyld. For fremtidens generasjon sin skyld.





## Narkotika mer tilgjengelige i Europa

Hvert år handler europeere narkotika for over 29 milliarder euro. Dette kommer fram i en ny studie fra EUs legemiddelbyrå EMCDDA, gjort i samarbeid med Europol.

Forbruket regnes som en viktig inntektskilde for kriminelle organisasjoner i EU, fremgår det av en ny rapport presentert 26. november av Europol og narkotikamyndigheten EMCDDA. 39 prosent av den totale summen spanderer europeerne på cannabis, 31 % på kokain, 25 % på heroin og 5 % på amfetaminsubstanser og MDMA (Ecstasy). Dette er tredje gang EMCDDA og Europol publiserer en samling av Europas illegale narkotika marked. I oversikten over det ulovlige stoffmarkedet i Europa har de to EU-byråene blant annet fulgt trender i kjeden fra produksjon til distribusjon og salg. Rapporten slår fast at narkotika fortsatt er en viktig inntektskilde for Europas kriminelle nettverk.

• Fotnote: Rapport fra 2019 om narkotikamarkedet i EU, (engelsk, pdf-fil, 260 sider)

Kilde: Fritt oversatt fra IOGT-NTOs medlemsblad Accent, Ulrica Ambjörn

## Alkohol i arbeidslivet

Folkehelseinstituttet gav i mars 2019 ut sin andre rapport fra prosjektet «Alkohol og arbeidsliv». Resultatene fra undersøkelsen viste at det var tydelige bransjeforskjeller i jobberelatert bruk av alkohol. Selvrappert alkoholbruk i jobberelaterte situasjoner forekom sjelden blant ansatte i helse- og omsorgsbransjen, men hyppigere blant ansatte i bransjene forskning, bank/finans og telekommunikasjon/IT. Andelen som oppga å ha vært beruset i jobberelaterte sammenhenger var høyest innen forsvar/politi/rettsvesen/vakthold, bygg og anlegg, og telekommunikasjon/IT.

Aksept for beruselse på sosiale arrangementer i jobbregei varierte betydelig mellom bransjer. Andelene som svarte at det var problematisk at kollegaer drakk seg tydelig beruset på sosiale arrangement i jobbsammenheng varierte mellom 30 % og 50 %.

Les hele rapporten her:

<https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2019/alkohol-og-arbeidsliv-ii-rapport-2019.pdf>

Kilde:

«Alkohol og arbeidsliv II – Bruk, konsekvenser og retningslinjer ved ulike typer arbeidsplasser i Norge» Folkehelseinstituttet 1984 342 s. av Inger Synnøve Moan og Torleif Halkjelsvik

# Barn på jobb og barn på fritiden



Tekst: Marit Barene Foto: Juba

**K**atrine Engen (29) er nyvalgt leder i Junior- og barneorganisasjonen Juba. Under landsmøtet i Oslo i august ble hun valgt til å styre Jubaskuta den neste arbeidsperioden, men for den unge jenta fra Redalen er ikke det å jobbe med barn eller Juba noe nytt.

På fritiden er Katrine barneleder i Juba Redalen som har omlag 70 medlemmer. - Jeg driver et Jubalag, og det har jeg gjort i mange år sammen med 5-7 andre hjelpeledere og ledere. I laget har vi Klubbaktivitet annenhver fredag på en skole i nærområdet vårt.

Et raskt søk på [www.juba.org](http://www.juba.org) viste hele tolv aktiviteter i lokallaget bare i løpet av våren.

- Vi har mange forskjellige aktiviteter i klubben vår som for eksempel karneval, forming, leker, forsøk m.m. Og vi reiser ofte på tur. På programmet står både teatertur, vintertreff, leirer, Hunderfossen og hytteturer.

## Å gå i andres fotspor

Katrine er lærer av yrke. Og som Jubaleder i tillegg blir det dermed «barn på jobb og barn på fritiden». Men for den erfarne organisasjonsjenta, tross sin unge alder, er ikke dette noe nytt. Hun har vært med i organisasjonsarbeidet fra før

hun kunne gå, og nå har hun gått i mamma Solfrids fotspor både når det gjelder valg av yrke og som leder av en barnegruppe. Den smilende lederen har alltid likt å drive med morsomme aktiviteter i et trygt miljø for barn. - Dette ønsker jeg også å legge vekt på som leder av Juba.

Katrine opplevde at det var et enkelt valg å si ja til ledervervet i Juba. - Jeg satt i Jubas sentralstyre fra før, og har likt styrearbeidet veldig godt. De tre lederne siden Jubas «fødsel» i 2009, Dag Endal, Annlaug Fludal og Ida Braathen har lagt en god vei, og jeg synes det er spennende å være med på å utvikle Juba videre sammen med flotte og dyktige folk i sentralstyret.





*Styreleder Juba Katrine Engen*



Jeg så det derfor som en utfordring å gå på som leder da komitéen spurte meg, og her er jeg. Katrine legger vekt på at det er en god tone mellom de som sitter i sentralstyret i Juba. - Vi jobber godt ilag, og sammen får vi mange gode idéer som vi skal sette ut i livet.

### Samarbeidsplaner med Juvente, IOGT i Norge og DNT – Edru Livsstil

Samarbeid er et av temaene på Jubas arbeidsplan. - Juba prøver å finne ut på hvilke områder vi kan samarbeide med de andre organisasjonene. Aktivitetsleiren er et av samarbeidene vi har med DNT- Edru Livsstil og Hvit jul er et av samarbeidene vi har med Juvente og IOGT. Vi ønsker likevel å ha flere aktiviteter sammen, særlig med Juvente, for å få de eldste Jubamedlemmene våre til å bli interessert i å bli medlem i ungdomsorganisasjonen vår.

### Jubas planer framover

- Juba vil jobbe aktivt med å rekruttere nye ledere framover, både for å kunne hjelpe de som allerede driver lokallag og for de som ønsker å starte nye lokallag, sier Katrine mens hun legger til at dette også er viktig for å skape medlemsvekst i barneorganisasjonen. Noen av aktivitetene i sentral Jubaregi er sommerleirene. - Neste år skal Juba arrangere to sommerleirer som tidligere år.



Først er det Juniorleiren som er tilrettelagt for lokallag og familier. Her blir det en uke med teltliv, aktiviteter, leirkvelder og mye annet moro. Og så har vi Aktivitetsleiren som er Edru Livsstils og Jubas familieleir der barn og voksne gjør ting sammen på tvers av familier. Leiren flyttes hvert år rundt om i landet, og i 2020 er det 20 år siden den første Aktivitetsleiren ble arrangert – noe som blir markert ved å endelig ha en leir i Nord-Norge for blant annet å oppleve midnattssol og samisk kultur.

I 2020 inviterer Juba til Juniorleir 21.-27.juni på Nordtangen i Gran kommune med tema «Under åpen himmel» og til Aktivitetsleir som i jubileumsåret har fått navnet «Nordaførr». Aktivitetsleiren legges til Alta Folkehøgskole 22. – 28.juli. - Jeg håper mange fra Edru Livsstil legger sommerferien til en av leirene i 2020, avslutter den aktive Jubalederen som selv ser fram til en hektisk, men kjekk sommer i ekte Jubaånd.

# Rusreformens vanskelige balansegang

**I** narkotikapolitikken må vi klare å jobbe mot to mål på samme tid: Vi må sørge for å forebygge at unge bruker rusmidler og utvikler avhengighet, samtidig som vi ivaretar dem som har utviklet rusavhengighet på best mulig måte.

# actis

RUSFELTETS SAMARBEIDSGRUPPE

Innen årsskiftet skal utvalget som har jobbet med regjeringens forslag til rusreform legge fram sitt arbeid. Actis støtter intensjonen i reformen, nemlig at oppfølgingen av rusproblematikk skal flyttes fra justis til helse. Når det konkrete forslaget til hvordan dette skal gjøres ligger på bordet, vil vi være opptatt av at det ikke fører til at bruken av narkotika vil øke.

## De tunge

Actis mener at rusavhengighet må møtes med helsehjelp, og vi har over tid vært opptatt av forholdene til mennesker med langvarig og alvorlig rusproblematikk. Vi har jobbet politisk for å sikre økt kapasitet i avrusing, økt kapasitet og mangfold i behandlingstilbudene og for å bygge ut lavterskeltilbud og skadereduserende tiltak. Vi har også vært opptatt av å sikre innsatsen for å forhindre overdoser og overdosedød

gjennom overdosestrategien. Dette er tiltak som må opprettholdes og styrkes, uavhengig av rusreformen.

Det var særlig hensynet til gruppa med langvarige og alvorlige rusproblemer som etter vår oppfatning utløste politisk vilje til å sette i gang arbeidet med en rusreform. Situasjonen med bortvisning og bøtelegging av mennesker med avhengighet og dype helsemessige og sosiale problemer, har opprørt mange. Vi venter derfor at reformforslaget inneholder tiltak som bidrar til å motivere flere med rusproblemer inn i behandling. Da må behandlingsskapasiteten økes.

## De unge

Slagordet «fra justis til helse» vil i praksis bety at bruk eller besittelse av et visst antall brukerdoser ikke lenger er straffbart, og det vil ikke lenger være knyttet strafferamme til forholdet. Det gir noen automatiske endringer. De som er avhengige av et illegalt rusmiddel, vil ikke være kriminell som følge av å bruke de rusmidlene de er avhengige av. Bruk og besittelse vil heller ikke gi prikk på rullebladet. I dag er den vanligste reaksjonen for ungdom som blir tatt for bruk av narkotika en påtaleunntakelse med vilkår. Vilkåret er å bevise at de kan holde seg rusfri

gjennom å avlegge rene urinprøver i en periode, og består ofte i tillegg av annen oppfølging, som jevnlig samtaler med en helsesykepleier. Denne muligheten faller sannsynligvis bort. Og politiet vi ikke kunne beslaglegge telefonen til den som er tatt i å bruke narkotika, for å se hvem de har kjøpt av, eller om han eller hun selger.

Dette er ordninger som har en funksjon i dag. Rullebladet har en funksjon som samfunnssikkerhet eller for at politiet skal ha mulighet til å avdekke større narkotikanettverk. Det å gå på kontrakter der rusfrihet er et krav, har vært motivasjon i seg selv eller gitt en grunn til å si nei til tilbud om narkotika. Vi må sørge for at vi ikke mister tiltak som virker forebyggende, eller som hjelper unge ut av problemer før de har utviklet en tung avhengighet.

Helsehjelp skal være frivillig. Vi er redd dette vil føre til at unge som har behov for hjelp vil takke nei, selv om pårørende og andre rundt er bekymret. De av våre medlemsorganisasjoner som jobber med behandling sier at rusproblemet ofte har blitt omfattende før personen det gjelder innser at han eller hun trenger hjelp. Vi mener derfor det er viktig





å få på plass tiltak som bidrar til å gi unge nok motivasjon til å takke ja til helsehjelp. Dette kan gjøres ved å utdanne enda flere helsesykepleiere og miljøarbeidere, bygge ut helsestasjoner for ungdom, opprette lavterskelhjelp for cannabisavhengighet og ordning som Ungdomslos.

### **Bry oss mer**

Rusreformen innebærer ikke legalisering, det skal fortsatt være forbudt å bruke narkotika. Dette er politikerne helt enige om. Men om forbudet skal fungere normgivende, må lovbrudd møtes med en reaksjon, enten i form av helsehjelp når det er behov for det, eller i form av et gebyr eller annen tydelig beskjed til dem som eksperimenterer, men ikke trenger helsehjelp. Hvis ikke, er vi redd resultatet vil bli økt bruk og

normalisering blant en gruppe unge voksne med stor påvirkningskraft på ungdom under 18 år.

Vi svikter ungdommen dersom vi lager en reform som resulterer i at vi ser bort og ikke bryr oss når noen bruker illegale rusmidler. Vi må bry oss mer, ikke mindre, både som foreldre og som storsamfunn.

### **Prosessen framover**

Når rusreformutvalget har overlevert utredningen, sendes den på høring. Det er viktig at alle med et engasjement for en ansvarlig og solidarisk ruspolitikk bidrar med innspill. Alle konsekvenser av reformen – både positive og negative – må bli belyst, slik at politikerne har et helhetlig beslutningsgrunnlag når forslaget skal vedtas. Dette skjer antagelig en gang i løpet av høsten 2020 eller våren 2021.

Det er heldigvis mange som er opptatt av situasjonen til mennesker med store rusproblemer. Men vi må klare å ha to tanker i hodet på en gang. Vi i Actis vil derfor være spesielt opptatt av at hensynet til de unge ikke glemmes. Det er mulig å sikre gruppa med tunge brukere en bedre livssituasjon, og samtidig unngå en politikk som innebærer økt bruk blant andre grupper. Vi må tenke langsiktig og i et folkehelseperspektiv. Hva vil denne reformen bety for helsetilstanden i Norge – la oss si ti år etter innføringen av reformen? Økes bruken i befolkningen, vil vi etter all annen erfaring også få flere som får helseproblemer. Det må vi unngå. Vi håper på deres drahjelp i dette arbeidet.



Tekst: Sarah F. Jul- Rasmussen  
Foto: Juvente

Er du klar for en bedre verden? Juvente er en organisasjon av, for og med ungdom som ønsker en verden basert på menneskeverd og solidaritet der rusmidler ikke skaper problemer. Juvente ble dannet i 1992 da DNTU (Ungdomsorganisasjonen til Edru Livsstil) og NGU slo seg sammen. I dag er Juvente en unik organisasjon med sitt avholdsløfte. Vi setter ruspolitikken på agendaen og er med på å skape trygge rusfrie ungdomsmiljø rundt omkring i landet!

Er du eller noen du kjenner mellom 12-26 år? Bli med! Les mer på [Juvente.no](http://Juvente.no) eller gå direkte til [Juvente.no/bli-medlem](http://Juvente.no/bli-medlem).



## NYTT FRA **Juba**™

Juba Aktivitetsleir vil i 2020 skje «Nordaførr» - nemlig på Alta Folkehøgskole 22.-28.juli 2020. Dette er en familieleir, det er plass til både liten og stor. Besteforeldre kan være med, naboer kan være med, venner kan være med – i Juba er alle velkomne!

Leirkomiteen består av Marit Barene, Jofrid Fludal, Linnda Bull, Gjertrud Fludal og Trude Bjørkaas.

Hold av uke 29/30 neste sommer og bli med på Juba aktivitetsleir! Det er første gang vi arrangerer leir så langt nord i landet og leirkomiteen er i full gang med planleggingen. Vi tenker dette blir en knakende god 20-årsmerking av aktivitetsleiren. Har du spørsmål? Ta kontakt med Mari Rehoff Skjerden, aktivitetskonsulent i Juba, [mari@juba.org](mailto:mari@juba.org)

# NORDAFØRR



Aktivitetsleir 22.-28. juli 2020

ALTA FOLKEHØGSKOLE





## MEDLEM



### Magny Haraldsson Nilsen (59)

**Bosted:** Øyslebø

**Yrke:** Hjemmeværende

**Hvorfor er du avholds?**

Det fører med seg masse skader og ødelegger for hjem og familier. Det er mange tragedier i samfunnet pga. alkohol. Derfor er jeg avholds.

**Favorittdrikke:**

Eplemost som er ferskpresset. All fersk frukt egentlig, men helst norsk! Norske epler er helt topp!

**Favorittordtak:**

«Utsett ikke til i morgen det du kan gjøre i dag».

**En ubehagelig opplevelse i forbindelse med alkohol:**

En nær bekjent av meg drakk rom uten å vite noe om det og kunne ha dødd som følge av det.

**Hvis du kunne trylle, hvordan ville samfunnet ha sett ut når det gjelder rus?**

Jeg ville ikke ha noen rusmidler. Og at folk levde sunt og riktig.

**Favorittsted og hvorfor?**

Island. Fordi jeg har slekt der og jeg har vokst opp der. Det er et flott land.

**Hva er viktig i ditt liv?**

Troen på Jesus. Han er veien, sannheten og livet. Ingen kommer til Gud uten gjennom Ham.

**Hva er DNT – Edru Livsstil god på, og hva kan organisasjonen bli bedre på?** Dere har fått mange medlemmer i det siste. Og håper det kan bli flere.

Organisasjonen kan bli mer synlig i samfunnet.



### Bjørn Voreland (63)

**Bosted:** Kristiansand

**Yrke:** Malermester

**Hvorfor er du avholds?**

Jeg er tørrlagt alkoholiker og blir syk av alkohol, som antakelig vil ta livet mitt ved inntak.

**Favorittdrikke:**

Ekte Coca- Cola.

**Favorittordtak:**

Det er godt for en med dårlig hukommelse å alltid si sannheten.

**En ubehagelig opplevelse i forbindelse med alkohol:**

<<<<<<<<<<<<<dilerium

**Hvis du kunne trylle, hvordan ville samfunnet ha sett ut når det gjelder rus?**

Rusfritt

**Favorittsted og hvorfor?**

Hjemme.

**Hva er viktig i ditt liv?**

Familie, venner og et edruelig liv. Samtidig må det være trivsel og spenning i hverdagen.

**Hva er DNT – Edru Livsstil god på, og hva kan organisasjonen bli bedre på?**

Kunne vært bedre på å følge med i tiden og få med ungdommen i virksomheten.

*Me ynskjer alle fråhaldsvener ei god og fredeleg jul 2019 og eit lyst og framgangsrikt nytt år 2020.*

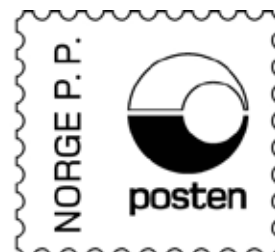
*Mvh DNT Edru Livsstil  
Time Fråhalslag*



*Vi ønsker alle gode avholdsvenner en riktig god jul og et fremgangsrikt godt nyttår*

*Mvh hilsen oss i  
Edru Livsstil Trondheim*





På jakt etter julegave?

Abonnér på  
medlemsbladet eller gi  
bladet i julegave!

Få fire blader i året  
til kun kr 200,-

Bestill abonnement på  
Tlf. 40 80 10 30  
eller mail til  
[medlemsblad@edru.no](mailto:medlemsblad@edru.no)



**Edru Livsstil**