



Det Hvite Bånd

115. årgang nr. 3 2025



*«Jorden har gitt sin grøde.
Gud, vår Gud, velsigner oss.»
Salme 67,7*

Leder

Av: Brit Kari Urdal, redaktør



Takksemd gjev god helse

I dette bladet skriv Samson Andreas Olsen om kor takknemleg han er for alt det gode som me får nytta godt av i dette landet vårt. Han uttrykkjer takksemd for skuleverket, helsevesenet, allemannsretten og dugnadsånden.

Me har godt av å bli gjort merksame på dette i ei tid det me fort kan falla inn i ein tilstand der misnøya kan få fotfeste i tanke og sinn.

Å vera takksam kan me forstå har ein positiv effekt på den psykiske helsa vår. Men så viser forskning at takksemd faktisk har ein positiv fysisk helseeffekt også. Menneske som praktiserer takksemd, har betre søvn, fysisk smerte blir lindra, blodtrykket går ned og det styrkjer immunforsvaret..

Det å vera takksam betyr ikkje at ein skal lukka augene for det som er vanskeleg. Krevjande ting har ein naturleg plass i livet til alle menneske. Men takksemd kan gjera oss betre rusta til å leva med det vanskelege som livet har å by på.

Så dagens helsetips er altså både gratis og effektivt: praktiser takksemd!

“Takk Gud, kva som enn møter dykk! For dette er Guds vilje med dykk i Kristus Jesus.” 1.Tess 5:18

Brit Kari Urdal

NB! FRIST TIL NESTE BLAD
15.oktober 2025

Det Hvite Bånd

«For Gud, heim og alle folk»



UTGIVER: Det Hvite Bånd
Landskontoret: Torggt. 1, 0181 OSLO
Giro: 7874.06.24252
Org.nr.: 971 422 025
Hjemmeside: www.hviteband.no
Vipps: 636558

LANDSKONTOR: Mob. 405 09 305
Telefontid: mandag - torsdag 10.00–14.00
Sekretær: Vigdis Goldin
E-post: landskontoret@hviteband.no

Daglig leder: Oddrun Småbrekke
E-post: oddrun@hviteband.no
Tlf.: 474 41 395

Regnskap: Jasmin Bratic
E-post: jasmin@actis.no

Redaktør: Brit Kari Urdal

Alt stoffet sendes til:
britkariurdal@gmail.com – Tlf. 91 66 11 71

Produksjon:
Design og trykk: Karmøy Trykkeri as
Opplag: 1100

Framsidedfoto: Brit Kari Urdal

Innhold

Landsleder hilsen	4
Enighet i Stortinget om rusreformen	6
Snuperasjonen.	8
Voss Cup snur bygda på huden, uten alkohol . . .	10
Trosvitamin	12
Barnesider 6-12 år	13
Avdeling Ung	16
Leder DHB Ung	18
Ungdom over 13 år	19
Snakkekort fra Blåkors	20
Totalavhold er god diakoni	22
Avdeling Utdanning	24
Avdeling Sosial	26
Hilsen fra landskontoret.	28
Avdeling Bibel og bønn	30





Landsleders hjørne

ODDRUN SMÅBREKKE, LANDSLEDER

Stå i kampen og kallet!

Håper dere har det godt og at dere har hatt en fin sommer, der dere har fått nytt pågangsmot til å stå videre i arbeidet for Det Hvite Bånd. Dere er velkomne til å delta på landsmøtet i Sandnes 19. – 21. september. Jeg ser frem til å treffe den enkelte av dere. La oss stå sammen i Guds tjeneste og i kampen mot rusmiddelbruk.

Kristne avholdsmennesker er verdifulle og gode forbilder for mange andre. Det er mange barn og unge som trenger en trygg voksenkontakt som de kan se opp til og snakke med om ulike utfordringer og problemer.

Rusmisbruk fører etter hvert til en tomhet og mange ulike problemer i livet. Derfor søker de etter et nytt innhold og mening i hverdagen. Mange lengter og leter etter noe som vil gi livet et nytt perspektiv. Det kan Jesu frelsesverk og Guds fred gi dem. Derfor må vi formidle frelses budskap om Jesus og Guds ord. Fortell hva du selv har erfart i livet med Jesus.

For vi er kalt til å være lys og salt i verden og til å gi evangeliet videre. Livets vann er livgivende, og Guds ord er livets brød. Hans lys gir varme og er lys. Alle mennesker kan komme til Jesus akkurat slik som de er, her og nå. En skal ikke prestere noe selv, for Jesus er vår stedfortreder. Gud forvandler og gir livene en ny mening når vi har fått Han til far. Det er umulig å forstå hvor allmektig Gud egentlig er, og hva Han kan rette opp i og gjøre. Husk at alle er like dyrebare for Gud. Din kjærlighet og omsorg er med og smelter kalde hjerter, og formidler håp og trøst. Et lite lys kan være avgjørende for en som er i mørket. Det viser veien ut av mørket og inn i lyset.

Å velge å leve rusfritt er et godt grunnlag for å få et godt liv. Det forebygger blant annet sykdom, skader, ulykker og gir gode stabile relasjoner. Din oppgave kan være å vise omsorg og avsette tid til dem du ser trenger hjelp og støtte. Å formidle Guds ord, respekt og nestekjærighet til hvert enkelt menneske. Bønn om Guds ledelse i hverdagen er en viktig del av arbeidet. Gud er spesialist på å utdanne oss til å gå inn i ulike tjenester, og alle tjenester er like viktige. Vi må bygge og stå sammen i tjenesten "For Gud, heim og alle folk". Vær med og sett gode spor etter deg.

Gi videre den kjærligheten du selv er elsket med. Vær lindring for det såre sinn. Vær lys og salt i verden og tørk hver tåre bort. Elsk dem med den kjærlighet du selv er elsket med. Slik som Jeg elsket, elsk dem i Mitt sted.

Rita Aasen

Gå i fred og tjen Herren!
Søsterhilsen fra Oddrun Småbrekke.

Enighet i Stortinget om rusreformen



NY RETNING: Dagens enighet innebærer en liberalisering av ruspolitikken, der politiet ikke lenger beslaglegger rusmidler fra rusavhengige og ingen rusbruk fremgår av rullebladet. Illustrasjonsfoto: Heiko Junge

Et flertall i Stortinget er enige om en ny rusreform. Narkotika skal fortsatt være forbudt, men avhengige skal få hjelp i stedet for straff.

– Bruk av narkotika skal fortsatt være forbudt. Dette skal kunne håndheves av politiet. Samtidig skal rusmiddelavhengige få hjelp i stedet for straff. Arbeiderpartiets inngang har vært å gjøre det vanskeligere å begynne med ulovlige rusmidler, og lettere å slutte, sier justisminister Astri Aas-Hansen (Ap).

Sammen med Høyre, Venstre og SV danner Arbeiderpartiet nå flertall for en ny ruspolitikk i Stortinget.

– Dette kunne gått i en helt annen retning – med mer straff, mer stigmatisering og en enda vanskeligere hverdag for mennesker med rusutfordringer. Vi er fornøyd med at Arbeiderpartiet har snudd på viktige ting som kan hjelpe mennesker som sliter med rus, sier ruspolitisk talsperson Sandra Brufloth i Høyre.

Skal straffes med bot

Enigheten innebærer blant annet at folk som blir tatt for rusbruk, vil få tilbud om å betale en bot med lav bøtesats. Hvis ikke man vil vedta den, vil man få påtaleunntatelse med pålegg om å møte opp ved en kommunal rådgivende enhet. Videre er partiene enige om at:

- Narkotikaovertrедelser skal som hovedregel ikke havne på rullebladet.
- Mengdegrensene for en brukerdose heroin økes til 3 gram.
- Der lovbryteren er rusmiddelavhengig, bør politiet unnlate å beslaglegge mindre mengder narkotika til egen bruk
- Politiets virkemidler til å håndheve loven blir mer klargjort, og terskelen for å bruke tvangsmidler blir tydeliggjort, sammenlignet med i dag.
- Det skal føres åpen statistikk over omfanget og resultatene av narkotikatesting i mindre alvorlige narkotikasaker hos politiet

– Viktig skritt på veien

Forhandlingene har foregått den siste tiden, etter at Ap-regjeringen la fram sitt forslag til nye straffebestemmelser knyttet til rus i april.

Dette var andre del av regjeringens forslag til rusreform. Den første delen ble lagt fram i fjor høst, og handlet først og fremst om helse og behandling.

Arbeiderpartiet har ønsket at narkotikabruk fortsatt skal være straffbart, men har samtidig ønsket å lovfeste at personer med alvorlige rusproblemer ikke skal straffes.

– Etter tiår med feilslått ruspolitikk er vi endelig på rett vei. Nå tar ruspolitikken en bedre, mindre stigmatiserende retning, som handler om at folk skal få hjelp. Det er et viktig skritt på vei mot en mer human ruspolitikk, sier SVs justispolitiske talsperson Torgeir Knag Fylkesnes.

Venstre: – En liberalisering

Venstre bekrefter enigheten i en pressemelding.

– Dagens enighet betyr liberalisering av ruspolitikken, hvor politiet ikke lenger beslaglegger rusmidler fra rusavhengige og ingen rusbruk fremgår av rullebladet. Jeg er glad for at vi har fått dyttet ruspolitikken i riktig retning, sier justispolitisk talsperson Ingvild Wethrus Thorsvik i Venstre.

– Det er fortsatt mye som gjenstår og avkriminalisering vil bli en viktig sak for Venstre i valgkampen. Vi gir oss ikke før hjelp, ikke straff styrer norsk ruspolitikk, sier Thorsvik.

Vedum: Særdeles uklokt

Sp-leder Trygve Slagsvold Vedum sier til NTB at han er forundret over enigheten.

– Dette drar Norge i feil retning, og gjør det lettere å bruke narkotika. Norge blir ikke bedre land av at politiet har mindre virkemidler og at det blir lettere å bruke stoff, sier han.

Vedum opplever at Arbeiderpartiet har vært delt på midten i saken.

– Det er en slags rusnaivitet som Høyre og Venstre har stått for, som det virker som Ap har kastet seg på. Det at Ap, Høyre og Venstre skal være en ny rusliberal allianse, mener jeg er særdeles uklokt, sier han.

– Vi trenger ikke mer narkotika, vi trenger mindre. Da må politiet få mer virkemidler.

Kilde: dagensmedisin.no



Snuoperasjonen

Skrevet av: Carina Kaljord



ET NYTT LIV: «Julia» har fått et nytt liv etter at hun ble fanget opp av FACT Ung.
(Illustrasjonsbilde: Janick Kern, Unsplash)

Livet til «Julia» var et kaos av rus og konflikter. – Heldigvis ble jeg fanget opp av FACT Ung. Det reddet meg, sier jenta, som snart har et fagbrev i handa.

Julia er ikke hennes egentlige navn, hun ønsker å være anonym.

– Jeg har fått en sjanse til å fikse livet mitt, og vil ikke at fremtidige arbeidsgivere skal vite alt om meg, forklarer hun.

Turbulent

Julia forteller om en turbulent ungdomsskoletid:

– Jeg hadde strenge rammer hjemme, og opponerte mot dette. Det ble mye krancling. Jeg var ute til seint på kvelden, stakk ofte av, hang med feil folk og var i stadig konflikter med mamma og pappa.

Da Julia begynte på videregående, hadde rusingen og konfliktene med foreldrene eskalert. Ulike tiltak var prøvd ut, til ingen nytte, og dermed fikk hun plass på institusjon. Tida på institusjon husker hun ikke så veldig mye av. Men hun klarte å opprettholde skole og jobb, alle kreftene hennes gikk til dette. Julia mener det var barneverntjenesten som henvist henne til FACT Ung.

– På denne tida hadde mye vært prøvd: Jeg hadde vært hos BUP, jeg hadde gått til psykolog, jeg hadde vært i andre team og tiltak som ikke funket. Men barnevernet mente altså at FACT Ung kunne være det riktige for meg – og det viste det seg jo å være, smiler Julia.

Lettelse

– Hvordan opplevde du å bo på institusjon?

– Det var faktisk en lettelse i starten, for da fikk jeg i det minste en pause fra kranclinga hjemme. Men det er klart at å bo på institusjon som 16-17 åring langt fra er det beste.

– Mens jeg bodde på institusjon, fikk jeg plass i FACT Ung. Her fikk jeg to ansatte som skulle følge meg opp, «Kari» og «Ola», og de er her fortsatt. Etter institusjonsoppholdet ba jeg dem om å hjelpe meg med å få bo på hybel. Jeg var ikke klar for å flytte hjem igjen.

Frihet og ansvar

Barnevernet og foreldrene var ganske skeptiske til tanken om hybel, de var redde for at det ble for vanskelig og krevende for Julia å flytte for seg selv. Men Kari og Ola klarte å overtale dem. For å få til dette, ble det stilt en rekke krav:

– Jeg skulle hver dag komme meg av gårde tidsnok til jobb og skole, hybelen skulle være ryddig, jeg skulle spise til faste tider. Særlig mat var en utfordring på den tida. Her pushet Kari meg veldig. For å ha tett kontakt, opprettet hun en Snap-bruker på jobbtelefonen. Vi var enige om at jeg skulle lage og spise tre skikkelige måltider i løpet av dagen. Dette måtte jeg dokumentere med å sende bilder. Og det er rart med det; mat i

kroppen gir mat til hodet, og da får man det åpenbart bedre over tid. Dette var en av de første skrittene mot å jobbe for en bedre livsstil, å spise riktig og nok, forteller Julia.

Å ikke prøve kan skade

– Hva var det med FACT Ung som gjorde at du var villig til å gi det en sjanse?

– Jeg tenkte at det kunne ikke skade å prøve – men det kan skade mer å ikke prøve. I starten skjønte jeg jo ikke hvem alle disse folkene var. Men etter hvert fikk jeg mer styr både på meg selv og det nye livet mitt. Det jeg syns er fint, er den tette oppfølginga. Og så kan vi snakke om dagligdagse problemer, i stedet for alt som har skjedd i fortida. Da jeg flyttet for meg selv trengte jeg for eksempel hjelp til å fikse BankID, ha kontroll på penger, vaske klær og andre ting som et helt vanlig liv innebærer.

Tid og tillit

– Jeg liker også veldig godt at vi ikke trenger å sitte på et kontor og prate. Vi går på kafé, går en tur, eller drar og trener. Tillit til andre voksne tar tid å bygge opp. For meg som ungdom blir det veldig rart å brette ut om fortida mi til en «random» dame på et kontor, som sitter og ser på PC-skjermen og som har 45 minutter før neste pasient kommer. I FACT Ung har de tid til å hjelpe meg å finne ut hvordan leve livet på en sunn måte som funker for meg, samtidig som jeg «dealer» med fortida.

Det nye livet

– Du har vært i FACT Ung-systemet et par år nå. Hva har endret seg mest?

– Hele livet mitt er snudd helt opp-ned i positiv retning! Jeg har jo gått fra å røyke hasj og sniffe, til å trene, være på jobb hver dag og dra på spillkveld med venninner.

– Nå bor jeg hjemme hos mamma og pappa igjen, etter å ha bodd for meg selv i ett år, og det fungerer veldig fint. De sier de føler at de har fått den lille jenta si tilbake etter mange vanskelige år. Jeg er mye mer komfortabel i meg selv, er blitt tryggere på meg selv, og flinkere til å prate for meg.

– Hva tenker du om veien videre?

– Jeg vil ha FACT Ung ved siden av meg en stund til. Det skjer fortsatt ting som jeg har behov for å snakke om, og da kan jeg bare sende en Snap til Kari eller Ola. Det er forresten et råd til alle voksne som skal jobbe med ungdom: Bruk Snap, det er slik vi unge kommuniserer. Snap gjør det enklere å ta kontakt.

– Jeg var kjempeheldig som kom inn i FACT Ung, for jeg vet ikke helt hvordan det hadde gått med meg uten dem.

– Foreldrene sa at Julia var flink til både husarbeid og matlaging, men ønsket ikke at hun skulle flytte. De var

svært bekymret for henne og ville være tett på jenta si.

– Hvordan gikk dere frem for at Julia skulle få oppfylt sitt ønske, samtidig som at foreldrene skulle vite at det var trygt for henne å bo for seg selv?

– Gjennom et tett samarbeid mellom alle parter valgte foreldrene likevel å lytte til Julia sitt sterke ønske og gi det en sjanse. Dermed laget vi en plan sammen med Julia, foreldrene, barnevernet og FACT Ung. En plan der alle fikk medvirke og vi var avhengige av et samarbeid.

Et liv i kaos

– Hvordan hadde Julia det da FACT Ung kom på banen?

– Julia var en ungdom som strevde alvorlig med rus, hadde et lavt næringsinntak, store konflikter hjemme med foreldre og søsken. Hun var både i kamp- og beskyttelsesmodus mot alle hun møtte, og unngikk å kjenne på følelser. Slik ønsket hun ikke å ha det lengre, hun ville ha endring, men visste ikke hvor hun skulle starte eller hva som kunne hjelpe. Livet var kaotisk, det hun visste var at hun trengte ro og rom rundt seg, forklarer «Kari».

Ett skritt om gangen

– Hvordan jobbet dere for å få Julia til å stole på dere?

– Julia måtte få tid til å bli kjent med oss først. Vi måtte skape tillit og trygghet, og ikke minst opplevelsen av et samarbeid. Etter dette kunne vi gi konkrete oppgaver rundt næringsinntak, samt minske rusbruken og finne nye verktøy som hun mestret. Hjelp til å holde skole og jobb i drift, ta ett skritt om gangen. Vi har jobbet tett sammen, har møttes minimum en gang per uke og hatt digital kontakt gjennom Snapchat, som var hennes viktigste kanal ut i verden. Relasjonsbygging og fokus på å ta livet tilbake i Julias tempo var viktig. Det tar tid å snu en slik skute, men Julia hadde både drømmer og ressurser som ga retning. Det første året hadde vi jevnlig samtaler med foreldrene. Vi stilte også opp fysisk eller per telefon i situasjoner der Julia og foreldrene opplevde at ting holdt på å kollapse.

Gi slipp, gi rom

– Hva tenker dere når dere ser Julia i dag, over to år etter hun fikk et tilbud fra FACT Ung?

– Vi er virkelig stolte av henne, men mye viktigere: Hun er stolt av seg selv, og foreldrene er stolte av henne. Og for en jobb hun har lagt ned! Det har vært en tøff og strevsom vei. Den har vært lang og krokete til tider. Men ved å gi hverandre tillit, gi slipp, gi rom, har hele familien kommet nærmere hverandre. For oss som fagfolk har det har vært en glede å følge Julia på hennes reise til der hun står støtt i seg selv i dag.

Hele livet mitt er snudd opp-ned i positiv retning! Jeg har gått fra rus og konflikter til jobb, trening og spillkvelder med venninner.
«Julia»

Voss Cup snur bygda på hodet, uten alkohol

– Veldig mange overnatter på Voss, på skoler og i barnehager sammen med ungene. Da tenker jeg at det er en selvfølge at det ikke skal nytes alkohol, sier turneringsleder Kjersti Bakketun.

Voss Cup har fått oppmerksomhet for sin popularitet og klare standpunkt mot alkohol. Bakketun sier de har innført Voksenregler med helt selvsagte ting det er greit å få en påminnelse om.

– Mange arrangementer i idretten har foreldreregler. Men det er ikke bare foreldre som er med på en barncup. Disse reglene gjelder for venner, onkler, besteforeldre og trenere – for alle voksne, forteller Bakketun.

Hun legger til at de ikke har reglene på bakgrunn av uønskede hendelser, det er et forebyggende tiltak til det beste for barna.

Voss Cup engasjerer

Folketallet i Voss blir doblet under cuphelgen. I 2025 deltok 738 lag og 7 000 barn, med familier. Det betyr rundt 15 000 ekstra mennesker i Vossavangen.



Kjersti Bakketun er turneringsleder for Voss Cup.

– Folk kommer tilbake år etter år. I år åpnet vi påmeldingen 1. november, og etter to uker var vi fulle med over 700 lag. Folk vil til Voss, sier Bakketun.

Samtidig påpeker hun at når det kommer så mange mennesker samlet, har ikke alle samme formening om forholdet til alkohol, og da er det lurt å være tydelig.

«Det er intenst, men kanskje det ikke skal være noe egentid for de voksne akkurat de to dagene.»

KJERSTI BAKKETUN,
TURNERINGSLEDER VOSS CUP



KALD DUKKERT:

Voksne og barn samler seg lags Vangsvatnet for å ta seg et velfortjent bad mellom kampene.
(Foto: Kaisa Tiivel)



FULLT TRØKK: Barn mellom 7-12 år konkurrerer i cupen, som ikke har sluttspill eller resultatfokus.
(Foto: Kaisa Tiivel)

Den helga handler om barna. Som voksen skal du være klar til å rykke ut, det kan skje mye med små barn. Å ta seg en fest på kvelden passer ikke inn. Det handler ikke om at vi har hatt store episoder, men om forebygging. Alkohol hører ikke hjemme på Voss Cup.

Råd til andre klubber

Bakketun mener klubber skal ha god samvittighet for å sette tydelige grenser rundt alkohol i breddeidretten, og har følgende råd til andre arrangører:

– Det er lov å være tydelig. Da er det ingen tvil. Man må tørre å stå i det og si: Sånn vil vi ha det her. Vi i Voss Cup har aldri fått negative tilbakemeldinger på det. Vi kan ikke kontrollere alt, men de fleste ser på det som noe utelukkende positivt.

Kilde: avogtil.no

Voksenregler

Voss Cup er ein fotballfest for born. Det er viktig for oss at dei voksne oppfører seg som akkurat det dei er – voksne. Det klarer me sjølvsagt alle, men i kampens hete kan det koka over for einkvar. Me håpar våre voksenreglar kan vera ein peikepinn på kva som bør vera fokuset.

- Alkohol og tobakk høyrer ikkje heime under Voss Cup.
- Respekter dommarar og banevakter, mange av dei er også born.
- Ver eit godt førebilete, i handlingar og ord.
- Kampresultatet betyr ingenting, her er alle vinnarar.
- Ver oppmuntrande og positiv.
- Hjelp spelarane med å utvisa god sportsånd.»





Høsten er her og nå

Liker du høsten? Jeg er blant dem som synes det er noe trist over høsten. Bladene faller av trærne. Temperaturen faller og kveldene blir tidligere mørke. Bibelens forfattere var helt sikkert ikke så opptatt av sol og sommer som jeg er. Årstidene forstod de seg derimot på. Flere av dem skriver om høsten, da oftest i betydning av at noe skal høstes inn. Grøden, kornet og druene må høstes inn hvis folk skal ha noe å spise resten av året.

I Det nye testamentet møter vi ordet “høst” som oftest i overført betydning. Høsttid brukes som et bilde på misjon og evangelisering. Mennesker må høstes inn til Guds rike.

“Sier ikke dere at det ennå er fire måneder, og så kommer høsten? Se, jeg sier dere: ”Løft deres øyne og se markene, de er alt hvite til høst!” Joh 4:35

På hytta har vi noen gamle epletrær. Det samme gjentar seg hvert år: Ikke et eneste av de sure eplene blir plukket ned av treet og spist. Hvert år blir frukthøsten liggende og råtne på bakken. Når snøen er smeltet og gresset igjen ser dagens lys, så kan jeg se noen små brune epleskrotter liggende der.

Epletreet og eplene som ikke blir høstet inn, de har for meg blitt et symbol på misjon og “de unådde”. Vi lever 2000 år etter at Jesus befalte sine disipler å gå ut i all verden for å høste inn mennesker for evigheten. Ennå finnes det milliarder av mennesker å høste inn, moden frukt som venter på å bli plukket. Det står mange fullmodne frukttrær i Asia, i Afrika, i Sør-Amerika, ja, også i det gamle kristne Europa.

Frukten, mennesker, er modne, ja, tiden er overmoden for å høste inn. Vi vet ikke hvor lang tid vi har igjen å plukke moden frukt før han som eier frukttrærne kommer og sier: “Nå er høsttiden ferdig.” Nå starter evigheten.” Hvor mange epler vil da henge igjen på trær som aldri ble høstet inn? Kanskje ble de hengende der fordi du og jeg ikke så at nettopp vi var bønnesvaret på bønnen om nye høstarbeidere?

Trosvitaminer er korte radioandakter produsert av Norea Mediemisjon. Noen av dem er også utgitt i bokform.





Våg å si neil

Velg rett!

Gode vaner,
venner og valg!

Barnesider fra 6–12 År



Bibelordet som sier: "Gjør mot andre det du vil at andre skal gjøre mot deg!" er vanskelig å etterleve når alle bare er opptatt av å tenke på seg selv og sitt eget beste.

LIKAR DU Å PLUKKA BÆR?

I hagen kan ein ha buskar og planter med saftige gode bær, og i skogen tittar det fram blåbær, tyttebær, bjørnebær og molter heilt av seg sjølv. Dei berre står det og ventar på å bli henta. Ingen har planta dei og ingen gjødslar og steller dei. Likevel dukkar dei opp år etter år.

Eg tenkjer at Gud er utruleg generøs og gavmild med oss menneske. Han lar vekstar av alle slag veksa fram for at dei skal vera både til glede og nytte for oss. Tenk at me har ein far i himmelen som har slik omsorg for oss og som gir oss alt me treng og meir til.

"Gi oss i dag vårt daglege brød", bed me i Herrens bønn. Bæra i skogen er ein del av dette "brødet" som Gud gir oss, i tillegg til så mange andre ting.

Då er det fint å gje takk tilbake til Han som er den store givaren.



Foto: Brit Kari Urdal

Eplemuffins med vaniljekrem

FOTO: TONE RIEBER-MOHN / NRK

Eplekake i porsjonsformer.

Lise Finckenhagens eplemuffins toppet med vaniljekrem.

Ingredienser:

(10-12 porsjoner)

150 g meierismør

2 store egg

150 g sukker

230 g hvetemel

2 ts bakepulver

1 ts ekte vaniljesukker

1 dl fløte, matfløte eller melk

2-3 syltige, norske epler

2 dl vaniljekrem

2 ts kanel

2 ss sukker

perlesukker og hakkede nøtter
til pynt

Slik gjør du det

Denne oppskriften gir 10-12 store muffins.

Smelt og brun smøret forsiktig til nøttebrunt og aromatisk, avkjøl.

Skrell og skjær eplene i jevne båter. Vend eplebåtene med 2 ss sukker og 2 ts kanel.

Visp egg og sukker til eggedosis. Sikt sammen mel, bakepulver og vaniljesukker. Visp smøret raskt inn i

eggedosisen. Rør inn det tørre vekselvis med fløten.

Fordel røren i muffinsformene, fyll formene 3/4 fulle. Legg på en skje vaniljekrem på hver muffins og stikk ned et par tre eplebåter. Dryss over litt perlesukker og hakkede nøtter.

Stek muffinsene midt i ovnen ved 190 °C i ca. 20-25 minutter.

Tips

Syltige epler passer best i Lise Finckenhagens store eplemuffins.

Kilde: nrk.no

MORSOMME HØSTAKTIVITETER





Avdeling ung

SELMA JOYCE OLSEN

Slave av den digitale tidsalderen

Jeg har lenge drømt om et mer analogt liv. Mobilen har vært min konstante støtte, og på den måten har den også blitt min fiende. Ved å alltid være pålogga har jeg hatt vanskelig for å logge av. Jeg har slitt med å være til stede uten å ville fikle etter mobilen. Å gjøre «trege aktiviteter» som å lese bøker, løse kryssord, sitte i ro på bussen, ja selv å se filmer, har opplevdes utfordrende med mitt korte oppmerksomhetsvindu.

Da jeg nylig var på festival, oppdaget jeg at selv konserter kunne føles kjedelige og jeg fikk en trang til å sjekke telefonen under konsertnumre jeg ikke kjente til eller kunne så godt. Jeg som er så glad i konsert! Denne siste oppdagelsen fikk meg til å bekymre meg. Heldigvis, ettersom uken gikk, fikk mobilen min også mindre batteri. Dermed ble mobilen kun brukt til kort kontakt via sms eller til å ringe, ikke noe til scrolling eller tankeløs titting på instagram. Til min store glede økte faktisk konsertoppmerksomheten min når mobilen ikke var et alternativ. Jeg ble lettet og kjente at dette er en tilværelse jeg trives med. Det var fint å slippe å se på hva alle andre driver med på instagram og snapchat, deilig å slippe å se morsomme videoer av alt jeg går glipp av. Det er paradoksalt at disse tingene, som jeg ble så glad for å slippe, også er de samme mekanismene som ofte gjør det umulig for meg å legge fra meg telefonen min når jeg legger meg om kveldene, eller når jeg står på konsert og prøver å kose meg.

Uansett, som om det var meningen, så ble mobilen min stjålet på festivalen mens den lå og ladet. Jeg reagerte først med panikk, 'hvordan skal dette gå?!', som om mobilen var min nærmeste venn som hadde blitt revet fra meg. Jeg følte virkelig på en reell frykt, som om mobilen min var en søyle av trygghet som forsvant og noe skulle komme til å rase over meg. Men etter den første timen uten mobilen, der jeg skjønnte at jeg faktisk kunne avtale nøyaktig tid og sted for hvor jeg skulle møte venner, og at jeg faktisk kunne spørre fremmede om klokken, merket jeg at roen kom tilbake. Og mens jeg satte meg ned for å skrive dagbok (tid jeg ellers ganske sikkert ville brukt på å scrolle), skrev jeg ned følgende: Kanskje jeg kan finne en mening med at jeg har mistet telefonen min.

Jeg fikk en følelse av at Gud ville gi meg et hint om at min trygghet og støtte lå i en falsk trygghet: Jeg gikk gjennom livet og trodde det var mobilen som var min stabile følgesvenn, når det egentlig er Gud. I tillegg til



å huske og stole på Gud tenkte jeg at jeg også kunne lære av å måtte stole mer på meg selv: tenke tanker ferdig uten å google dem og finne frem til løsninger uten å spørre kunstig intelligens om hjelp først. Ikke minst å klare å velge antrekk selv uten å spørre fire venner og en tante først om de synes det ser bra ut. Jeg tenkte at nå, endelig, starter min analoge reise.

Så lett skulle det ikke bli

Først da jeg skulle navigere i samfunnet uten mobil skjønte jeg hvor avhengig også samfunnet har gjort oss av den. Alt fra å anmelde tyveriet til politiet, kontakte forsikringen og bruke banken krevde enten BankID eller en telefon jeg ikke hadde. Jeg måtte stadig låne andres enheter bare for å gjøre helt grunnleggende ting. Å ta bussen med kontanter skulle vise seg å være vanskelig, og kostet i tillegg mer enn å kjøpe billett på mobilen.

Jeg er sikker på at enkelte eldre personer som leser dette kan humre for seg selv og tenke at i deres ungdom var dere ikke avhengige av en mobiltelefon og at dere klarte å leve uten. Jeg har hørt lignende før: «Da vi var unge måtte vi klare oss uten! Vi snakket faktisk sammen», og så videre.

Til dere vil jeg si: heldige dere. Jeg skulle ønske jeg levde i et samfunn der det fantes gode (ikke bare alternativer, men gode alternativer) til digitale

løsninger. Alternativer som gjør at man ikke er avhengig av den lille dingsen eller en gigantisk skjerm for å komme seg rundt og navigere i hverdagen. Ikke minst tenker jeg at det må ha vært hyggelig med et samfunn som var mer sosialt selv uten sosiale medier. Det kommer selvfølgelig positive ting ut av det å ha kontakt digitalt, men det er synd at det har blitt så komplisert og vanskelig å navigere uten mobiltelefon. Jeg har lyst til å være til stede i livet og avlogget fra mobilen, og jeg skulle ønske det fantes en mellomting mellom å være helt analog og helt påkobla.

Hvordan hører en slik artikkel hjemme i Det Hvite Bånd-bladet? Jeg tenker det er fordi mobilbruk også handler om avhengighet. Mobiltelefonen vår, i tillegg til å være nyttig for oss, frarøver oss også verdifull tid fra det faktiske livet, og gjør at vi går glipp av øyeblikk og samtaler vi ellers ville fått med oss. Selvsagt er ikke mobilavhengighet like alvorlig som rusavhengighet, men noen av de samme mekanismene er i spill – trangen, vanene og følelsen av å miste kontroll. At det for meg er så utfordrende å løsrive meg fra mobilen og dens avhengighetsskapende faktorer, gjør også at jeg tenker jeg ikke skal dømme andre som sliter med avhengighet. For i bunn og grunn er vi alle mennesker som søker trygghet – og noen ganger får vi det fra feil trygghetskilde.



Leder DHB Ung

ESTER MJØS ENES

...Mens vi gjør det gode

Det Hvite Bånd er en organisasjon som ønsker å gjøre en forskjell – i samfunnet og i menneskers liv. Vi står sammen om kristne verdier, rusfrihet og nestekjærlighet.

Jeg er takknemlig for å ha fått muligheten til å være leder i DHB Ung de siste årene. Det har vært en lærerik tid, hvor jeg har fått oppleve engasjement, fellesskap og tro i praksis. Å lede DHB Ung har gjort meg enda mer bevisst på hvor viktig det rusforebyggende arbeidet er. Nettopp her ligger nøkkelen til å unngå mange av de vonde konsekvensene rus kan ha – både for enkeltmennesker og for samfunnet. Samtidig har jeg sett betydningen av å bygge opp en god rusomsorg, som sikrer verdighet og håp for dem som allerede er rammet.

Det har skjedd mye innen rusfeltet de siste årene, blant annet med debatten om cannabis og nye anbefalinger om alkoholbruk. Midt i dette er arbeidet til Det Hvite Bånd like aktuelt og viktig som før.

Jeg vil takke for tilliten jeg har fått, og for fellesskapet i Det Hvite Bånd.

Engasjementet mitt for rusforebygging og rusomsorg vil jeg ta med meg videre, både i fremtidig arbeid som lege og ellers.

Hilser med Galaterne 6:9:

«La oss ikke bli trette mens vi gjør det gode. Når tiden er inne, skal vi høste, bare vi ikke gir opp. La oss gjøre det gode og ikke bli trette.»

Alt godt,

Ester Mjøs Enes



Takknemlig for landet vårt

Ungdom over 13 år

SAMSON ANDREAS OLSEN



Jeg kjenner på en dyp takknemlighet over å være norsk. Selv om jeg ikke har bodd fast i Norge på en stund, blir jeg stadig minnet på hvor heldig jeg er som får kalle dette landet mitt hjem. Mange ting vi tar for gitt i Norge, viser seg å være helt unike når man ser dem fra utsiden.

Tenk på helsehjelpen. Det å kunne gå til lege eller sykehus uten å måtte bekymre seg for store regninger, er nesten som et skjult supergode vi bærer på, uten å se hvor sjeldent det egentlig er i verden. Skolegangen er gratis, tilgjengelig for alle, og gir oss et sterkt fundament. Jeg er særlig takknemlig for at utdanning er åpen for alle. Og i studietiden er det nesten komisk at Lånekassen ikke bare låner deg penger, men også sletter en del av lånet hvis du faktisk gjør jobben din og består.

Så har vi allemannsretten. Den beundrer de i Canada. Skogen, fjellet, stien og vannet er ikke bare ditt eller mitt, det er vårt. Sammen med fjordene og fjellene, som uansett hvor du snur deg står der som kulisser, blir naturen en gave vi alltid kan nyte. Og hvilken luksus det er å kunne fylle et glass rett fra springen med kaldt og rent vann. Verdens beste!

Idretten gir oss noe å samles om, en kollektiv stolthet til å gli raskt på ski eller løpe fortest på gressmatten etter en fotball. Jeg liker også den litt pussige Janteloven. På godt og vondt minner den oss om å ikke tro vi er bedre enn andre, men samtidig om at fellesskapet er viktigere enn egoet.

Fersk sjømat var ikke min favoritt i barndommen, men jeg har nå forstått hvor god den er i Norge sammenlignet med utlandet. Kombinert med friluftslivet, der en tur på fjellet er en liten planlegging unna, får nordmenn en livsstil som er både sunn og jordnær.

Til slutt vil jeg også nevne dugnadsånden. Naboer, foreldre og venner stiller opp uten betaling, bare fordi fellesskapet betyr noe. For meg er dette knyttet til Norges kristne røtter og verdier om nestekjærlighet, ansvar og omsorg for hverandre. Jeg er utrolig takknemlig for alt dette. Ikke bare fordi det gjør livet lettere, men fordi det gjør livet rikere.



Snakkekort fra Blå Kors

Snakkekort er et gratis samtaleverktøy utviklet av Blå Kors. Kortene er ment til å brukes for å få engasjerende samtaler om viktige tema. Kortene er laget for barn, ungdom og foreldre, men kan brukes av alle. Alkohol og rus er et sentralt tema som tas opp.

Til deg som er ungdom eller forelder

Vi håper snakkekortene kan hjelpe til med gode samtaler i familien og med venner. Du kan også bruke dem til å tenke gjennom temaene på egen hånd.

Kortene er laget for barn og ungdom i ulike aldre, så du må vurdere hvilke kort som passer best.

Tips! Sett frem snakkekortene på kjøkkenbenken, og bytt på å velge tema dere vil snakke om mens dere spiser.

Det kan også være fint å bruke kortene mens dere går på tur. På mobilen har du alltid digitale snakkekort tilgjengelig.

Til deg som jobber med barn og unge

Snakkekortene er et populært verktøy i skolen, fra mellomtrinn og videre til videregående. De brukes også mye i fritidstilbud, barnevern, trossamfunn og organisasjoner. Her kommer noen tips til hvordan du kan bruke kortene i grupper eller med enkeltpersoner.

Dette sier fagfolkene

Les hva lærere, helsesykepleiere, miljøarbeidere, fritidsledere og barnevernspedagoger forteller om hvordan de har brukt snakkekortene:

- Undervisning om et tema: «Gode spørsmål og aktuelle temaer- som er åpne, direkte, konkrete og inkluderende!»



- Klassens time/forbedre klassemiljø: «Elevene likte å snakke rundt korta og de åpnet seg for hva de selv synes vi kunne jobbe med for å få et bedre klassemiljø»
- Verktøy til å få bedre dialog: «De er ofte en god måte å bli bedre kjent med hverandre på, i tillegg fint å ta i bruk der samtalen har «låst» seg litt.»
- Ta med kortene på tur: «Nyttig ved diskusjon i små grupper. Gikk tur samtidig som vi benyttet kortene.»
- Ta opp bekymring: «Synes det er en fin anledning til å komme inn på tema som kanskje lærer er bekymret for angående elev uten at eleven skal føle seg «tatt» for noe. Hvis vi har mistanke om at en elev har drukket på fest eller fester mye så kan slike kort være med på å starte en ufarlig samtale da det gjelder andre og ikke dem selv.» (Sitater er hentet fra en evaluering gjennomført i 2022.)

Bruke kortene på nett eller papir?

Snakkekortene er fleksible og finnes i flere formater: på nett, som papirutskrift, og i en kortstokk. Den enkleste måten å starte på er å bruke dem online, hvor deltakerne kan se spørsmålene på storskjerm eller bruke mobil/PC.

Papirkort kan også være nyttige. Du kan enkelt skrive dem ut i PDF-format, som ligger under de digitale kortstokkene. Det er også mulig å bestille en fysisk kortstokk fra Blå Kors.

Kilde: <https://www.blakors.no/ressursbank/snakkekort/>



Totalavhold er god diakoni

Misjons Sarepta har overtatt driften av Bjorliheimen. På dette hotellet serveres det ikke alkohol. For noen tiår siden var det mange slike hotell. Er det mulig i dag å drive et avholds-hotell? Vi tror det kan ha mange fordeler.

Avholdssaken var særlig sterk i Norge på begynnelsen av 1900-tallet. Det var både kristne og ikke-kristne avholdslag. Den kom først og fremst som en reaksjon på skadene som fulgte med brennevinen, men ble en solidaritetsholdning for all drikke med alkohol.

Særlig sterkt har avholdssaken stått der kristenlivet har vært preget av vekkelseskristendom. Her har en ofte hatt et særlig øye for hva som kan føre folk til fall. Om en ting ikke kan sies å være syndig i seg selv, så har en likevel valgt å avstå fra det av solidaritet og kjærlighet til både seg selv og sin bror.

I dag ser vi blant mange kristne en reaksjon mot en for streng kristendom. De skal vise hvor «evangeliske» de er, ved å ta seg et glass vin i ny og ne. Da skal vi ikke bli overrasket når vi ser skadevirkningene av alkoholen vokser også blant kristne.

I Norge har 20 % av menn og 8 % av kvinner et problemfylt forhold til alkohol. Sannsynligvis er tallet større, sier de, for de som har størst problemer, svarer ofte ikke i slike undersøkelser. Det er også vanskelig å definere et alkoholproblem. Rundt 17 % avstår helt fra alkohol. Særlig stort er problemet blant ungdom, der hele 33 % har et problemfylt forhold. Tallene er hentet fra FHI.

Bibelen er tydelig i sin tale når det gjelder det å drikke seg til beruselse. «Drikk dere ikke drukne av vin», sier Paulus. Vi skal være edrue og våke. Det betyr at vi skal bruke den forstand vi har fått. Alkohol bedøver hjerne-celler så de ikke virker som før. Du tenker ikke like klart lenger. Grensen for beruselse kan også være vanskelig å sette. Har du bare drukket et glass øl, kan du ikke lenger kjøre bil.

Et viktig argument for totalavhold er solidaritetsargumentet. Ved å servere alkohol til middager og fester, vil det utgjøre et press og forventning hos dem som kommer. Kanskje vil du ved det føre din bror til fall?

Ved at barna ser at du bruker alkohol, vil de lettere gjøre det samme. Kanskje vil det ødelegge et av dine barns liv? Og ganske sikkert kommer du selv inn i vanskelige tider i livet. Om alkoholen da står klar i hylla, vil du lett gripe til den. Hadde du derimot gjort et valg om aldri å ha alkohol i huset, ville du lettere kunne stå den fristelsen imot.

Jeg har nylig lest boka «Pabbi», av Mímir Kristjánson. Han beskriver åpent og rett fram sin fars alkoholisme og sitt eget problematiske forhold til alkohol.



Når blir man alkoholiker, spør Mímir. «De fleste av oss oppdager ikke problemene våre før det allerede er for seint», svarer han. «Først når jeg en dag har lyst til å slutte og oppdager at det ikke lenger lar seg gjøre.»

Hvis man fortsetter å drikke lenge, blir man til slutt ufri, man blir en slave av alkoholen, sier Mímir, så beskriver han sin fars alkoholbruk.

«Han ler og skåler seg ikke lenger gjennom byen med gode venner og noe godt i glasset. I stedet strever han ensom i mørket med skammen og skyldfølelsen for hver eneste øl han tar.»

Alkohol er en fristende snarvei ut av mange vonde følelser. Mímir kaller den for doktor Alkohol. Men beskriver legen slik:

«Problemet med å gå til doktor Alkohol er at han er en heksedoktor. Medisinene han skriver ut, fungerer naturligvis smertestillende. Men i likhet med mange andre medikamenter må man hele tida øke dosen. I realiteten består doktor Alkohols metode bare i å skyve problemene foran seg.

Til slutt går ikke bivirkningene an å bære i det hele tatt, og da går man enten til grunne, eller man tar mot til seg og oppsøker en virkelig lege.

Pappa drakk utvilsomt fordi han hadde angst og for å døyve den. Men han fikk også angst fordi han drakk. Angst og alkohol går sammen som pølse og ketsjup.» Så langt Mímir.

Det er som et ekko av Salomos ord:

«Se ikke til vinen, hvor rød den er, hvordan den perler i begeret, hvor lett den går ned! Til sist biter den som en slange og hogger som en hoggorm». Ords 23,31

Mímir beskriver den livsødeleggende avhengigheten. I tillegg kunne vi nevnt de utallige tilfeller av sinne, vold, ulykker og skilsmisser som ofte skyldes alkohol. Kanskje er det vårt største samfunnsproblem?

«Ta ikke det første glasset», lærte de gamle på bedehuset meg. Det rådet har jeg fulgt. Og det rådet vil jeg gi videre. Det er god diakoni!

Ole Andreas Meling

Daglig leder Misjon Sarepta

Kilde: misarepta.com





Førebygging av rusmisbruk

Ein kan aldri garantere at folk ikkje kjem ut i rusmisbruk, men det er måtar kvar og ein kan gjera seg nytte av for å førebyggje at det skal gå slik.

Her er dei fem viktigaste måtane ein kan førebyggje rusmisbruk på, anten det gjeld alkohol, pillemisbruk eller narkotika:

1. Forstå korleis misbruk utviklar seg.

Misbruk kan komma av at ein brukar lovlege eller ulovlege stoff til anna enn det som er meininga med dei. Dersom du søker avslapping eller rus kvar gong du bruker midlet, er det misbruk.

2. Unngå freisting og gruppepress.

Utvikle sunne vennskap og relasjonar ved å unngå venner og familiemedlemmer som pressar deg til å bruke rusmiddel. Det blir ofte sagt at vi blir som dei vi er i lag med. Det er slik at om du er i lag med folk som brukar alkohol og andre rusmidler, er det stor sjanse for at du begynnar med det du og. Gruppepress er ein stor del av livet både for ungdom og vaksne. Dersom du ynskjer å leve rusfritt, er det klokt å leggje opp ein strategi for å møte presset når det kjem.

3. Søk hjelp for mental sjukdom.

Mental sjukdom går ofte hand i hand med rusmisbruk. Dersom du slit med angst, depresjon eller posttraumatisk stressyndrom, må du søkje profesjonell hjelp. Då vil du få hjelp til å lindre lidinga på ein helsesam måte utan å måtte ty til alkohol eller narkotika.

4. Undersøk risikofaktorar.

Sjå på familiehistoria di når det gjeld mental helse og det å bli hekta på rusmiddel. Ein god del studiar syner at mentale helseproblem kan gå i arv i familiar, men dette kan førebyggjast. Dess meir du er klar over dei biologiske, miljømessige og psykiske faktorane, dess større er sjansen for å unngå problema.

**5. Lev eit godt balanseert liv
så godt det let seg gjera.**

Folk kan snuse på bruk av alkohol og narkotika når dei slit med noko dei manglar. Det er lurt å finne måtar å takle stress på, som gjer deg betre rusta til å motstå misbruk. Slik blir livet og helsa betre.

6. Utvikle mål og draumar for framtida.

Dette vil hjelpe deg til å fokusere på det du vil oppnå. Då innser du at rus vil hindre deg i å nå måla dine.

Til slutt vil eg ta med ei trist historie eg høyrde nettopp. Ein sær dyktig legestudent hadde gått ut av skulen med fantastiske resultat. No var han klar for ein stor karriere. Så reiste han til Nederland for å feire dette. Der prøvde han hasj for første gong. Det førte til at han vart psykotisk og kom seg aldri psykisk. Så gale kan det gå.





Avdeling Solsial

KENNETH KIPLESUND

«Mitt siste store ønske er at alle må den samme frelse snarest oppleve få» Siste helsing frå Kåre

25. februar 1942 vart 18 år gamle Kåre Anton Iversen Hafstad avretta ved skyting på Håøya i Drøbaksundet. Berre timar tidlegare hadde den unge mannen frå Kristiansund dikta ein song til mor si. Her tek han fram kor stort det er å ha funne frelsa i Jesus Kristus.

Kåre Hafstad vart arrestert av tyskarane etter at han og fleire andre hadde prøvd å reise over til England. Dette var noko som innebar dødsstraff under krigsåra. Han vart fengsla ved Akershus festning.

Fengselsprest og seinare biskop Dagfinn Hauge hadde mykje kontakt med Hafstad. I boka «Slik dør menn» fortel han om mange av dei han møtte gjennom arbeidet sitt i fengselet. I kapitlet om Kåre står det slik: Han snakket ofte om mor. Både hun og andre i slekten var levende kristne, sa han. (...) I fengselstiden var alt det han på den måten hadde med heimemefra, blitt levende for han. (...) Likevel var det som han ikke riktig kunne finne troens hvile. (...) Da jeg kom igjen til Kåre uken etter, lyste hele gutten av fred. Han pekte på andaktsboken og sa med ettertrykk: "Den har hjulpet meg til klarhet".

Jeg forklarte ham at det ikke var noe rart om han var redd, og at han bare måtte snakke om det slik som han kjente det. "Jeg er ikke det minste redd. Det er bare så vondt å tenke på det de hjemme må gå igjennom. Med meg får det gå som Gud vil".

I forkant av avrettinga får Kåre møte mor si: Det er stille som i en kirke. Så tar mor gutten sin inn i armene og begynner å be — stille, tillitsfullt. Det er som all himlens fred senker seg forsonende over vår

tunge strid her nede. "Det er bare en liten stund, Kåre, så skal vi møtes igjen. Er du virkelig frelst?" "Ja, mor, jeg er frelst, og jeg tror at mange andre skal frelses ved dette".

Til avskjed seier Kåre: "Jeg er frelst mor, husk det. Be de andre, alle jeg kjenner, at de må søke frelsen". Hauge skriv: Døren mellom dem lukkes. Men de eier et samfunn som ikke kan hindres av stengte dører. Kåre Hafstad skreiv også eit brev til mora. Her stod det mellom anna: «Vær ikke bedrøvet, min lille kjære mamma, for vi ses igjen! Hils alle hjemme, hils bestefar Iversen, bestemor Zahl og bestefar, lille Hilmar, Astrid, Arne, Fritz, onkel Hilmar, tante Bella og alle sammen som kjenner meg og si at jeg er et Guds barn. (...) Mitt siste ønske er at alle som har mig kjær, må finne veien til livet, som går om korset. Guds fred med eder alle! Amen.»

Songen frå Kåre er innspelt på plate (Frem fra glemselen, kapittel 4) under tittelen "En fanges siste hilsen", med ein litt anna tekst enn den som står på trykk her.

Øya der Hafstad ble skutt, Håøya i Drøbaksundet.



*Min kjære mor, nå får du det siste brev fra meg.
I cellen min i fengselet jeg skriver til deg.
Jeg er jo dømt til døden, som du vet, o kjære mor,
kun fire timer har jeg igjen på denne jord.*

*Sørg ikke kjære mor, for gleden blir så stor,
når vi i Paradis skal møtes.*

*Guds sønn har stridd min strid
med blodet kjøpt meg fri,
og jeg er toet ren for Gud deri.*

*Tenk at jeg fant det største
som et menneske kan få eie;
Gud i kjærlighet, og snart ham møte få.
Han kjøpt meg fri på korset har, o for en nåde stor.
Han elsker også deg, o kjære mor.*

*Hils hjem til mine slektninger,
til venner fjern og nær,
og si jeg dør i troen, og Guds barn jeg er.
Mitt siste store ønske er at alle må
den samme frelse snarest oppleve få.*

*Hvis noen spør hvor de nå skal finne meg igjen,
så si dem at de komme etter må til Paradis.
Den vei som fører dit er lagt av Jesu ned,
hans død, o kjære venner, kom og der meg møt.*

*Nå står min tanke stille, jeg
kan ei skrive mer.
Men hjertet banker varmt for
Jesus, og for alle her.
Vi møtes snart, min kjære
mor, for livet er så kort,
Og da skal alle tårer tørkes
bort!*



Vår kjære sønn og bror

Kåre Iversen Hafstad

gav sitt liv for Norge og ble skutt
på Håøya 25. februar 1942.

Kristiansund N. 22. juli 1945.

Anny og Bjarne Hafstad.
f. Zahl.

Søskende.
Bergliot Iversen. Anna Zahl.
Tanter og onkler.

Begravelsen foregår fra Nord-
landets kirke søndag 29. ds. etter
gudstjenesten.

MANDAG den 28. júl 1945.

Kåre Iversen Hafstad gravlagt igår.

Gripende høytidelighet i Nordlandets kirke.

Kåre Iversen Hafstads begravelse foregikk fra Nordlandets kirke etter gudstjenesten i går. Kirken som var fylt til siste plass var vakker pyntet med blomster. Båren ble ført inn i kirken av hjemmefrontsoldater, som også sto æresvakt om kisten. Denne var svøpt inn i et norsk flagg. Høytideligheten ble innledet med at forsamlingen stående sang «Tenk når engang —»

Sokneprest Hovde talte varmt og gripende, kom inn på de grusomheter som tyskerne gjorde seg skyldig i under okupasjonen, og den terror og vold som avdøde ble et av de mange offer for.

Soknepresten tegnet et vakker bilde av den unge gutten som fikk slik tragisk skjebne, og sluttet det gripende brevet han hadde skrevet til sin mor. Etter talen sang man «Tenk når engang hvert hjerteblad som knyttet».

Sokneprest Hovde la ned en krans fra avdødes foreldre med en inderlig takk for hva han har vært for dem. Klokke Thorsen la ned en krans fra avdødes besteforeldre ledsaget av en varm tale. Ordfører Ulrik Olsen la ned en krans på vegne av Kristiansunds kommune. Kåre Iversen Hafstad er en av de mange tusener som ble skutt av tyskerne på grunn av sin patriotiske innstilling, uttalte ordføreren bl. a. Han var så ung, at det var helt ulovlig både etter norsk og internasjonal lov å berøve ham livet, det var direkte mord. Vi blir fylt av mange tanker når vi står overfor slike skjendelsjergjerninger, men ett må vi slå fast. Slikt må straffes, men straffen må være rettferdig. Ordføreren bragte så en siste hilsen til Kåre Iversen Hafstad fra hjembyen og takket for den gode holdning han hadde vist.

Dr. Erling Kristensen la ned en krans fra hjemmefronten ledsaget av en kort tale.

Per Halås la så ned en krans på vegne av kameratene som satt sammen med avdøde i fengsel. Det er så uendelig tungt og trist å tenke på at vi idag skal stå samlet om din bære, uttalte Halås bl. a. Du skulle ut å kjempe for landet som du hadde kjært, du ville ikke gå uvirksom her hjemme når det var så mange oppgaver som ventet. I vakre ord skildret så Halås samværet med Hafstad i fengsel, hans rake holdning, urokkelig og verdig, like til det siste. Du ofret ditt liv, fortsatte han, i kampen for Norge. Takk for godt kameratskap Kåre. Vi vil aldri glemme deg. Fred over ditt minne.

Kjøpmann Sverre Jansen la ned en krans fra Den norske sjømannsmisjon. I sin tale dvelte han særlig ved den gode holdning Kåre hadde vist til det siste, og det rolige og manende brev han skrev til sine foreldre. Kåre var ikke redd døden, for han visste han gikk hjem til Gud.

Tilslutt la Oskar Olsen ned en krans fra Idrettsfronten. Olsen uttalte at han hadde kjent Kåre siden han var liten gutt og fulgt ham opp gjennom oppveksten. I vakre ord knyttet han en minne-

krans om Kåre Iversen Hafstads minne.

Kisten ble så bragt ut av kirken av hjemmefrontsoldatene, og med to norske flagg i spissen beveget det store gravfølge seg utover mot gravstedet.

På gravstedet sang man før jordfestelsen «O bli hos meg» og etter jordfestelsen Nærmere deg min Gud.

Det norske flagget ble så senket over graven, og den gripende høytidelighet var slutt.

Begravelse.

Lørdag ble fru Kaia Enge jordfestet fra Gravkapellet under stor deltagelse. Et veld av sommerens skjønneste blomster dekket båren og gulvet omkring. Sogneprest Hovde, som forrettet, talte vakker og trøstende. En rekke kranser ble lagt ned, således fra barn og barnebarn samt losje Altid Fremad ved revisor Peter Andersen, fra byens øvrige losjer ved agent Ivar Øien, som også leste en versifisert avskjedshilsen, fra Israelsmisjonen ved fru Håkonsen. Avdøde var med å stifte denne forening her i byen for 66 år siden. Videre la fru Olga Naess krans fra Finne-misjonen. Hun ga i enkle og hjertevarme ord et vakker bilde av avdøde, hennes stille og beskjedne ferd, hennes trofasthet, hennes vakre smil, som gjenspeilet det gode og elskverdige menneske hun var.

Etter jordpåkastelsen darner godtemplarer søskenringen og sang: «Når hvert jordisk bånd er oppløst».

Tilslutt rettet forsorgssjef Leif Bang på familiens vegne en varm takk til de frammøtte for all deltagelse.

Roma: Den åttende britiske arme er oppløst fra kl. 12 idag, meddeles det offisielt. Dermed har en av de mest berømte allierte armeer opphørt å eksistere.

Moskva: President Benes har ifølge Moskva Radio, undertegnet et dekret som bestemmer at jord i Tsjekoslovakia tilhørende tyskere og andre fiender av staten skal overtas av Tsjekoslovakias bønder.

Et sjømannspars sølvbryllupsdag.

Marineoffiser Gustav Lindblad og hustru Martha, født Blakstad, Blakstad i Gjemnes, kunde fredag 27. juli feire sin sølvbryllupsdag.

Løytnant Lindblad har vært ute til sjøs i 7 år, og familien har i de siste 4 intet hørt fra ham. Stor var derfor gleden da de fikk hilsen fra ham fra Tromsø. Lindblad hadde fått permisjon for å kunne feire dagen her hjemme med sin familie. Da han stod på bryggen klar for å reise hjem, fikk han telegram om at hans frue dessverre hadde fått difteri og lå på lasarettet i Kristiansund. Heldigvis ble permisjonen utsatt, men skjebnen for sølvbrudeparet er bitter.



Det Hvite Bånd - en rusfri verden

«for Gud, heim og alle folk»

Det Hvite Bånd har sitt landskontor i Torggata 1, Oslo. Dette er Actis - Rusfeltets samarbeidsorgan sin administrasjon, og DHB har kontorfellesskap med mange andre avholdsorganisasjoner. Hit henvender kretser, foreninger og enkeltpersoner seg for å få praktiske råd, og materiell

tilsendt. Landskontoret fører regnskap for landskassen, gavefondet og Olafiafondet.

Medlemsregistrering og innkreving av kontingent skjer her. Landskontoret har telefonid mellom 10 - 14 hver dag. Landskontoret forbereder saker og

iverksetter de saker landsstyret vedtar. Landskontoret utarbeider søknader om økonomisk støtte, og rapporterer for mottatt støtte til myndighetene. Landskontoret arbeider med opplegg av landsmøter, lederkonferanser og andre arrangementer. DHB er medlem av Hovedorganisasjon Virke.

Hilsen fra landskontoret

Kjære medlemmer og venner av Det Hvite Bånd!

Høsten er her, og vi går inn i en ny sesong med fornyet energi og engasjement.

Landskontoret ønsker å takke alle som har bidratt til vårt arbeid så langt i år – enten det er gjennom frivillig innsats, deltakelse på arrangementer, eller ved å dele våre budskap videre.

I løpet av våren og forsommeren har vi hatt gleden av å følge barneleirer og lokale aktiviteter som har skapt trygge, rusfrie fellesskap for barn og unge. Det er inspirerende å se hvordan vårt arbeid gjør en forskjell – og det er takket være dere.

Denne høsten fortsetter vi med arbeidet med planlegging av landsmøtet 2025 og ledersamling i 2026. Vi har planer om å videreutvikle nettsiden, og er også snart i gang med søknaden til Helsedirektoratet.

Vi minner også om viktigheten av å stå sammen for en rusfri livsstil – både i hverdagen og i møte med samfunnets utfordringer. Del gjerne våre innlegg, inviter en venn til å bli medlem, eller ta kontakt om du ønsker å engasjere deg.

Vi ser frem til en meningsfull og aktiv høst sammen med dere!

Med vennlig hilsen,
Landskontoret i Det Hvite Bånd

Velkommen til vår nettside:
www.hviteband.no



Vil du bli medlem?

**Ta kontakt med landskontoret
på telefon: 405 09 305
Eller via vår nettside hviteband.no**

STYREMEDLEMMER:

Oddrun Småbrekke
- Landsleder

Torgunn S. Skoglund,
- nestleder

Helga K. Ingebrigtsen,
- kasserer

- Else Karin Stackbom
- Aslaug Elin Straume Kleven

Smånytt

Har noen et eksemplar av jubileumsboka for DHB fra 1989 tilgjengelig?

Det står nevnt en trykksak der, som heter: Har Gud virkelig sagt det?

Jeg kunne gjerne tenke meg et eksemplar av den. Ta kontakt med Kenneth Kiplesund, kkiplesund@gmail.com

Takk for gaven!

Björgvin krets kr. 50.000,-
Privat person kr. 2.425,-

Nye medlem:

Kjell Egil Fredly, vervet av Kenneth Kiplesund.



Hjertlig velkommen



Det Hvite Bånd trenger flere nye medlemmer

Vi er tilsluttet WWCTU, World Womans Christian Temperance Union som har medlemmer i 54 land.

Vi er en avholdsorganisasjon av kvinner som på kristenn grunn arbeider for en rusfri verden. Vi bryr oss!

Bli med å støtt opp om dette viktige arbeidet og verv en venn!

Avholdsløftet:

Med Guds hjelp lover jeg: Ikke selv å bruke, gi, kjøpe eller selge til andre alkohol eller annen slag rusgift, bære Det Hvite Bånds merke, prøve å få andre med i avholdsarbeidet.

Medlemskapet

Navn:

Adresse:

Fødselsdato:

E-post: Tlf:

Medlemsverver

Jeg godtar at navnet mitt blir trykket i bladet under "Nye medlemmer" ☐

Navn:

Adresse:



Det er Herrens velsigning som gjer rik, eige strev legg ingenting til

Så er me komen til den første haustmånaden og skulane rundt omkring er komne i gang att. Ein fantastisk sommar ligg bak oss i skrivande stund. Ja, me har fått kjenna på samanhengande dagar med sydentemperaturar i vesle Noreg, landet øverst oppe på globusen. Yrande strandliv med glade menneske i alle aldrar. Rett og slett herleg og forfriskande. Eg kjenner meg heilt opplada med tanke på å gå haust og vinter i møte.

Eit anna og endå større høgdepunkt denne ferien har vore ei kristen bok som har minna meg på viktigheten av å velsigna. Velsigna menneske, bygd og by i Jesu namn. Det er ikkje ein einaste ting som ikkje treng Herrens velsigning. Det er eit privilegium å få vera til velsigning for andre. «*Den som spreier velsigning, trivst, den som livar opp andre vert oppliva sjølv.*» Ord.11.25

Det siste er eit bibelvers verdt å leggja merke til, og handla på, dei dagane livet er trått, grått og trist. «*Den største gleda me kan ha, det er å gjera andre glad.*»

Biletet av «troskykkja» er frå hagen vår heime på Kvilhaug i Vikøy. Det er ein av mange velsigningar på den fine eiendommen vår. Der finn eg ofte kvile og ro til bønestundene mine, både dag og natt.

Det er ein stad der eg får kjenna naturen på kroppen. Regn og blest, sol og varme. Alt er ei gåve frå Herren. Alt har me fått av han som står bak skaparverket. Det er stor grunn til å takka.

Det andre bilete av sjøen er teke på ein helgatur denne sommaren, saman med ei god veninne og bønepartner. Hengekøylene våre var hengde opp i skogen, og me kunne setja oss ned i kvar vår strandstol for ei herleg bønestund i strandkanten. Det er livskvalitet og ei stor velsigning å kunna prioritera slike turar.

Dei siste månadane har eg spesielt vorte minna om å be om velsigning over menneske i nære og fjerne relasjonar og situasjonar. Herren står alltid bak sitt ord og svarar på bønene. Gong på gong har eg fått sett



Troskykkja



Havutsikt

konkrete bønesvar. I Han har alle løftene fått sitt ja og amen.

Det er oppmuntrande og trusstyrkjande. «*Det er Herrens velsigning som gjer rik, eige strev legg ingenting til.*»

Me treng ikkje stressa og streva, for alt er gjort ferdig for oss. Ingenting kan me tilføya. Det er nok det som Jesus har gjort!! Den største gåva du kan gje andre og deg sjølv, er Herrens velsigning.

Be den over dei Herren til ei kvar tid minnar deg om. Be spesielt for dei som slit med liv sine og som ligg under for rus. Alle har nokon av desse personane i nærmiljøet sitt. Det er Jesus dei treng. Når han får sett dei fri, vert dei verkeleg fri.

Kan me som Hvite Bånd-søstre verta einige om å be velsignelsesbøner i Jesu namn? Oppmuntra kvarandre til å huska på det, og til å prioritera bønetime med Herren. Bøn er tovegs kommunikasjon. Det handlar mest om å lytta. Gud er ikkje avhengig av våre «bønebestillingar» Han lengtar etter felleskap med oss, der me er villige til å gje slepp på vårt eige. Det er godt å vera stille og venta på hjelp frå Herren.

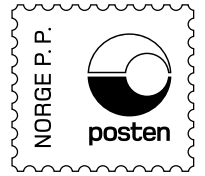
Finn din bønestad. Gjerne ein usjenert plass der du slepp verta forstyrra og avbroten heile tida. Lag deg faste møtepunkt der det berre er Herren og deg. Det vil verta dine rikaste stunder. Det er berre Bibelen du treng å ha med.

Du og andre vil få erfara å gå frå velsigning til velsigning. Fyrst då vert du rik! Legg ned ditt eige strev som fører ingenstad hen.

No går me hausten lyst i møte med glede og forventning om rike bønestunder, om Herrens velsigning over DHB-arbeidet vårt for Gud, heim og alle folk.

**«Herren velsigne deg og vare deg!
Herren la sitt andlet lysa over deg og vera deg nådig!
Herren lyfte sitt åsyn på deg og gjeve deg fred»
AMEN**





Den store vide marken

Den store vide marken
står moden for hans høst,
men arbeiderne trenges,
det vet vi alle best.

Refreng:
Å Herre, send oss ut
med budskapet om Gud!

