



Det Hvite Bånd

115. årgang nr. 4 2025

*«For et barn er oss født, en sønn er oss gitt,
og herredømmet er på hans skulder,
og han kalles under, rådgiver, veldig Gud,
evig fader, fredsfyrste.»*

Jesaja 9:6

Leder

Av: Brit Kari Urdal, redaktør



Størst av alle er barnet

Det er vel ingen skapning som er så hjelpelaust som eit nyfødd barn. Det er fullstendig avhengig av dei rundt seg for å overleva og veksa opp. Ofte blir barn sett på som potensielle vaksne som ein dag skal bli til noko, og me kan komma i fare for å undervurdera deira eigenverdi som fullverdige menneske.

Det er stor grunn til undring over at den allmektige Gud kom til jorda i skapnad som eit lite barn. Dette barnet skulle snu opp ned på alt. Det skulle bety eit så stort tidsskilje i verda at tidsrekninga vår startar med dette barnet sin fødsel.

Alt 700 år før dette barnet blei fødd, varsla profeten Jesaja at det skulle bli fødd, og at det skulle endra tilveret for alltid.

“For eit barn er oss fødd, ein son er oss gjeven. Herreveldet er lagt på hans skulder. Han har fått namnet Underfull rådgjevar, Veldig Gud, Evig far, Fredsfyrste. Så skal herreveldet vera stort og freden utan ende over Davids trone og hans kongerike. Han skal gjera det fast og halda det oppe med rett og rettfærd frå no og for all tid. Herren over hærskarane skal gjera dette i sin brennande iver.” Jes. 9, 6-8

Barnet er heile menneskeslekta si redning. Jesus som dette barnet blei kalla, overvann døden og sette oss fri frå lenkene som synda hadde skapt. I Han går me frå mørke til lys og i Han har me framtid og håp.

Då Jesus sjølv fekk spørsmålet om kven som var den største i himmelriket, overraska han alle med å stilla fram for dei eit barn med desse orda:

“Sanneleg, eg seier dykk: Utan at de vender om og blir som born, kjem de ikkje inn i himmelriket. Den som gjer seg sjølv liten som dette barnet, han er den største i himmelriket. Og den som tek imot eit slikt lite barn i mitt namn, tek imot meg.” Matt. 18, 3-5

Jesusbarnet kom til oss som ei gåve frå himmelen. Dette barnet kan me igjen få helsa velkommen og ta imot som vår julegåve.

Brit Kari Urdal



NB! FRIST TIL NESTE BLAD

1. februar 2026

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: Fatina Aittaynit

E-post: fathian@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: 850

Framsidedesign: Adobe Stock

Innhold

Landsleder hilsen	4
Trosvitamin	6
Snakker varmt om mennesker	8
Referat fra landsmøte på Sandnes	10
VM i gatefotball	12
Barnesider 6-12 år	13
Ungdom over 13 år	16
Avdeling Ung	18
Aktivitetstips	19
Avdeling Sosial	20
Avdeling Utdanning	22
Hilsen fra landskontoret	24
Vannprosjekt til India	26
Oppfordring til bønn	27
Juleknask	28
Avdeling Bibel og bønn	30





Landsleders hjørne

ODDRUN SMÅBREKKE, LANDSLEDER

Landslederen sin tale på Landsmøtet

Kjære søstre og brødre, tusen takk for at dere har valgt å komme på landsmøtet. Jeg står her med stolthet og ydmykhet som landsleder for en organisasjon som betyr mye for mange og som er viktig for samfunnet.

Takk til alle i landsstyret for støtte og for et konstruktivt og godt samarbeid. Jeg vil også få rette en stor takk til Vigdis Goldin for et svært godt samarbeid og for hennes store engasjement. Vi samarbeider som regel flere dager i uken og hun yter mer enn en ansatt normalt er villig til å gjøre. Sekretæren er det daglige bindeleddet til medlemmene, og hennes stilling er svært viktig for DHB. Vi drar stor nytte av kontorfellesskap i Torggata 1. Det gir sekretæren et fellesskap med andre og faglig påfyll. Hovedstyremøtet i mars der vi gjennomgår årsregnskapene, har vi i Torggata 1. Styremøtene holdes vanligvis på Teams, for det er mye billigere og lettere å få til. Søknaden til Helsedirektoratet om driftstilskudd for 2024 ble avslått og det resulterte i at vi måtte gjennomføre et ekstraordinært digitalt landsmøte. Dette var noen stressende og svært krevende uker, men det var også lærerikt. Takk til alle som deltok på det digitale LM og medvirket til at vi fikk fullt driftstilskudd. **Det var en gledens dag.**

Det er en stor milepæl at Riisby Behandlingssenter nå er blitt en samlet enhet og en moderne behandlingsinstitusjon. Vi er stolte og glade over resultatet. Dette fikk vi se når vi var på besøk under ledersamlingen i fjor på Hamar. Dagen på Riisby ble avsluttet med en felles samling med pasientene. Den samlingen var spesiell og god for både pasientene og oss.

En stor takk til Tove Kristin Jevne for godt samarbeid, imøtekommenhet og for hennes gjestfrihet, utholdenhet og gode ledelse av institusjonen gjennom alle utfordringene og de krevende situasjonene som hun har stått i, spesielt årene etter brannen.

Overdragelsen av Riisby Søndre har gitt oss mange ulike utfordringer og utgifter. Eiendommen ligger fortsatt ute for salg. Jeg vil oppfordre dere alle til å være med og be om at vi må få selge eiendommen før vinteren. Vi har sendt inn flere ulike **høringssvar** på blant annet den nye rusreformen og føler at vi har blitt hørt og dermed hatt en viss påvirkning.

DNB støtter: Gatenaert i Bergen, Strikkestova og Ungdomsarbeidet til Blå Kors Åkra, i tillegg til enkelte rusfrie ungdomsarrangement og barneleiren i Bjørgvin.

Utfordringene til organisasjonen vår er det synkende medlemstallet, og at antall foreninger og kretser minker. Det kommer forholdsvis få nye medlemmer.

Økonomien er god, men vi er avhengige av:

- driftsstøtte fra HD. Vi får støtte pr. medlem, forening og krets
- videre drift på Riisby slik at vi får tilbakebetalt lånet.

Styrke: Guds ord er grunnvullen i arbeidet og hans allmakt er uendelig stor. DHB utgjør en forskjell for enkeltmennesker, familier og for samfunnet. Vi er med på å skape håp, glede og forebygger utenforskap. Medlemmene er trygge og gode forbilder som er med og skaper rusfrie miljø.

Klages. 3,22-23. Herrens nåde er det at det ikke er forbi med oss. Hans barmhjertighet har ennå ikke tatt slutt. Den er ny hver morgen, hans trofasthet er stor.

La oss gå videre med Jesus i tro og kjærlighet, og dele Guds ord. **Vi har den aller beste gaven** å gi og den passer for alle; det er bare å ta imot og gi Gud styringen. Han vil gi livet nytt håp, nye verdier og lys, selv om det ser helt mørkt og håpløst ut. Husk at **Kristus kan** endre alt, hans allmakt er så ufattelig stor og Han elsker **alle** mennesker uansett hvordan de er eller har det (Johs. 3, 16).

Du kan være et lys og formidle glede og håp i hverdagen for andre. Det er mange som er ensomme og ikke har et fellesskap og har det tøft på grunn av rus eller andre utfordringer i livet.

Vi må be Gud om daglig ledelse over dagen og være villige til å gjøre det Han minner oss om. Formidle omsorg og kjærlighet, bry oss om barn, unge og eldre. Fattig og rik. Klarer vi å se andre mennesker sin verdi? Bry du deg om og kan omfavne en skitten illeluktende rusmisbruker og vise ham respekt?

Svakhet: Vi har blitt en forholdsvis liten organisasjon med mange eldre medlemmer og flere foreninger har blitt lagt ned i denne perioden.

Hovedmålene for fremtiden er de fire punktene i handlingsplanen:

- A) Opprettholde Det Hvite Bånd som en aktiv organisasjon
- B) Rusforebyggende arbeid blant unge
- C) Vektlegge og fremme fordelene ved et rusfritt hjem
- D) Medlemsverving

Hva kan vi gjøre? Tidsånden gjør at vi må stå fast på Ordet og ta gode verdivalg. Mange i dag søker og ønsker trygge edrue forbilder og faste holdepunkter i livet. Og til å ha trygge, gode relasjoner og møteplasser. God økonomi og suksess gir ikke en indre tilfredsstillelse.

Mange leter etter noe mer, - Gud kan fylle dette tomrommet og gi deg fred. **Fred etterlater jeg dere. Min fred gir jeg dere: Ikke som verden gir, gir jeg dere. La ikke deres hjerte forferdes, frykt ikke (Joh. 14, 27).**

Vi kommuniserer med ord og våre holdninger. Det er oppbyggende å heie på hverandre og være bevisste på å snakke positivt om arbeidet vårt i DHB og hverandre. Vi er avhengig av alle og vi har ulike oppgaver. Ingen er perfekte og ingen kan alt, men Gud er glad i hvert enkelt menneske og han utruker sine barn. Han lærer oss opp i livets skole via ulike prøvelser og utfordringer.

All nådens Gud, som har kalt dere til sin evige herlighet i Kristus Jesus, etter en kort tids lidelse, han skal dyktiggjøre, stadfeste, styrke og grunnfeste dere (1.Pet. 5, 10).

Er vi positive og engasjerte i arbeidet vil gløden og varmen smitte og kjærligheten smelte kulde og is. Vær et godt jordsmonn for barn, barnebarn og oldebarn og lær dem å kjenne Jesus og Guds Ord (**5 Mosebok 6, 5-7**)

Alle kan klare å verve minst ett nytt medlem og verver så de nye medlemmene også ett nytt medlem stiger medlemsmassen mye.

La oss vise andre veien til Jesus, og gå videre med Ham. La hans ord få gi oss retning. Hans ord kan vi trygt stole på og Jesus gir oss styrke til å gå. Utfordringer overvinnes ved å finne løsninger. Det handler også om holdning, utholdenhet og evnen til å lære og tilpasse seg. Vi må arbeide for å engasjere nye medlemmer og øke medlemsmassen. Vi må være mer synlige og være gode støttespillere.

Jeg vet at veien fremover vil kreve hardt arbeid. Men vi har kompetansen, viljen og fellesskapet som trengs. Sammen er vi sterke og vi skal lykkes med Guds hjelp.

DHB ble startet av mødre i bønn for sine menn og barn som var fanget i alkoholens lenker. Morskjærligheten og Guds ledelse var grunnlaget. Det er spesielt viktig at DHB fortsatt står fast på Bibelens fundament og det kristne menneskesynet. Og det er viktig å verne om organisasjonen sitt totalavhold.

Sløyfa vår er et symbol på at vi er bundet sammen i Guds kjærlighet i kampen mot rusmiddelbruk. Vi må formidle Kristi kjærlighet og ha omsorg for hverandre og stå sammen i troen på Jesus Kristus ved å **gå ut, se, hjelpe og vandre** med våre medmennesker. Jeg er takknemlig for alt arbeidet dere gjør for DHB. Vi er avhengige av hverandre, og sammen blir vi sterke.

La oss fortsette å forkynne Guds ord, med varme hjerter og villige, sterke hender og være med og bidra til å forebygge rusproblemer. Bidra med trygge oppvekstmiljø og gjøre det lettere å velge et rusfritt liv. Og gi støtte og trygge fellesskap til barn, unge og tørrelagte alkoholikere.

Jeg ønsker at vi skal være glade i, og stolte av, DHB.

Vi er en søsterskare som er bundet sammen av Guds nåde. La Herren få tenne oss i brann til å gå videre i arbeidet for en rusfri verden og vise at Jesus kan gi alle frelse, håp og fremtid. Så stå på!

Jeg ønsker dere alle en fredfull og rik julehøytid og et velsignet godt nytt år.

Vennlig hilsen Oddrun Småbrekke.



Mamma, Gud er med oss!

Charles Colson, også kalt Chuck, var spesialrådgiver for USAs president Nixon. På grunn av presidentens Watergate-skandale måtte også Chuck i fengsel. Han kom til tro på Jesus og ble en evangelisk kristen. Etter at han slapp ut, dannet han organisasjonen "Prison Fellowship", en kristen ideell organisasjon for fanger, tidligere fanger og deres familier. Deres juleprosjekt går ut på å kjøpe gaver fra far eller mor som sitter i fengsel og gi gavene til barna hjemme som ellers kanskje ikke ville fått noen julegave.

Charles Colson forteller om en opplevelse han hadde en dag han var på vei for å gi gaver til en fattig familie. Han kom til en gammel og slitt leilighet hvor enkelte vinduer bare hang og slang i den ene hengslen, hvor varmeradiatoren var gått i stykker og fire-fem barn sprang vilt rundt om i huset, siden moren deres var på jobb. Chuck gikk inn i leiligheten, og en liten gutt kom springende mot ham, kastet seg over ham og gav ham en stor klem. – Hva heter du? spurte gutten. – Jeg heter Chuck og jeg kommer med noen gaver fra faren





din. – Hva heter du, da? spurte Chuck gutten. – Jeg heter Immanuel. – Er du klar over hva navnet ditt betyr? sa Chuck med begeistring i stemmen. Nei, gutten visste ikke det. Den tidligere rådgiveren til presidenten, verdens mektigste mann, gikk ned på knærne og tok fram et nytestamente fra baklomma. – Se her! Navnet ditt, Immanuel, betyr “Gud er med oss”

Akkurat mens de sitter der på gulvet og snakker kommer guttens mor hjem fra arbeid. Gutten kommer seg raskt på beina. Han springer mot moren mens han roper høyt: – Mamma, mamma, Gud er med oss! Gud er med oss!

Chuck forteller i ettertid at da han litt senere gikk ut av den slitte leiligheten og vandret nedover den kalde og snøfulle gaten, så kunne han fortsatt høre guttens stemme og ord klinge i ørene sine: – Gud er med oss! Gud er med oss!

Charles Colson konkluderte: – Ja, jeg visste at dette er verdens håp at Gud er med oss.

“Se, jomfruen skal bli med barn og føde en sønn, og de skal gi ham navnet Immanuel - det betyr: Med oss er Gud.” (Matt.1, 23)

Snakker varmt om mennesker

Skrevet av: Bjørn Runar Foss Sodeland



HISTORISK OVERBLIKK: Carina Kaljord har jobbet med kommunikasjon i KORUS siden sentrene ble startet. (Foto: Sofia Olsson)

Carina har snakket om rusfeltet i 30 år. Med språket som verktøy har hun jobbet for å løfte fagfeltet og bidra til økt inkludering og respekt.

– Da jeg første gang troppet opp til intervju hos KORUS nord satt jeg i ammetåka med en baby i bærebag og ble intervjuet av intet mindre enn fire menn på 40-pluss, det var kjempeskummelt, forteller Carina Kaljord.

Med bakgrunn som journalist i NRK og lokalavis, hadde hun klare tanker om behovet for å åpne opp et område hun oppfattet som lukket og lite tilgjengelig.

– Det jeg ønsket var å være med på å gjøre en forskjell. I eget arbeid som journalist hadde jeg opplevd institusjonene, organisasjonene, forskningen og ansatte i dette feltet som veldig lukket. Det kom for lite informasjon ut.

Spesielt var det en dokumentarserie på TV som hadde brent seg fast i minnet og som gjorde mye for ønsket om å bidra til å gjøre noe.

– NRK kjørte på den tiden en serie om barn som var blitt skadd på grunn av mors rusbruk i svangerskapet. Jeg husker spesielt at de viste et nyfødt barn med abstinenser, og det var så grusomt å se på. Jeg kom inn i denne verdenen med disse bildene i hodet og med en tanke om at dette kan vi gjøre noe med. Dette er det mulig å unngå. Vi kan faktisk være med på å bidra til at det ikke blir født flere barn med russkader i Norge, sier Carina.

Ble lagt merke til

Carinas første oppgave ble å lansere Spor, et magasin fra KORUS nord som løftet fram fagpersoner, forskning, verktøy og debatt fra rusfeltet.

Det ble lagt merke til, og da alle de syv KORUSene gikk sammen om en felles publisering, Nyvågar, ble hun etter hvert hanket inn som redaktør.

– Nyvågar var det første informasjonsmagasinet alle sentrene samarbeidet om, og gav oversikt over områdene de ulike sentrene hadde spisskompetanse på. Det var starten på arbeidet for å gjøre kunnskapen og kompetansen KORUS sitter med synlig, kjent og tilgjengelig for flere, sier Carina.

Nyvågar ble siden erstattet av Apropos rus, som tok prosessen enda noen skritt videre.

– Jeg er virkelig kjempestolt over hva vi fikk til med Apropos rus. For da klarte vi å lage et moderne fagmagasin, med stilig layout, fine bilder og ikke minst godt innhold. Vi hadde et opplag på rundt 7000 og det er mye for et såpass smalt magasin. To år på rad var vi på listen blant de beste fagmagasinene i landet i konkurranse med store magasiner med mye midler og penger. Vi hadde ikke penger.

Dette var basert på idealisme og dugnadsånd, der alle KORUSene bidro med kompetente folk til å sitte i redaksjonen, sier Carina.

Dessverre førte mangel på midler og en målsetting om å satse mer på nettbasert informasjon til at magasinet på midten av 2000-tallet ble nedlagt. En periode ble informasjon fra kompetansesentrene publisert i en egen seksjon av magasinet Rus og samfunn, før en ny publisering som fikk navnet Rusfag ble lansert. Rusfag bestod av både et reportasjemagasin og en årlig artikkelsamling fra fagrådgiverne.

– Her fikk vi på plass en informasjonskanal som hadde noe for alle, både et litt «folkelig» magasin som godt kunne ligge framme blant bladene på tannlegekontoret og en artikkelsamling for de som ønsket å dykke litt dypere, forklarer Carina.

En opplevelse av avstand

En av de største endringene Carina ha sett i perioden hun har jobbet med synlighet og kommunikasjon i KORUS, er utviklingen av språket.

– Da jeg startet synes jeg vi hadde en språkbruk som skapte avstand. Det var litt ovenfra og ned. Vi var flinke til å distansere oss. Å gjøre noe med dette har vært et mål for meg. Vi skal behandle folk vi møter med respekt, ikke minst når vi skriver om dem. Vi som jobber med kommunikasjon må sørge for å være i forkant her, og bruke et varmt, inkluderende og respektfullt språk, sier Carina, som også er opptatt av å gjøre informasjonen vi går ut med mest mulig tilgjengelig.

– Jeg har jobbet med mye forskere, professorer og andre dyktige fagfolk, og noen ganger kan det jo selvsagt oppleves som at vi kommer fra to forskjellige verdener. Samtidig har vi samme målet – å nå ut med den kunnskapen og kompetansen vi sitter på. Så lenge fagligheten er ivaretatt, går det an å være både presis og folkelig samtidig. Derfor mener jeg vi som kommunikatører alltid må tørre å spørre når det er noe vi ikke helt skjønner og alltid be den vi snakker med om å hjelpe oss med å finne ord og formuleringer som gjør at de i andre enden forstår hva vi snakker om.

Informasjon på et sølvfat

Siden Carina startet som den aller første ansatte med ansvar for kommunikasjon i KORUS for 30 år siden, har rusfeltet og måten vi snakker om det på vært i kontinuerlig utvikling. Kanalvalget for kommunikasjon har også vært i endring, og i 2023 lanserte sentrene for første gang en felles nettside på korus.no.

Det er Carina overbevist om at målgruppene der ute nyter godt av.

– Med korus.no har vi opprettet en arena for formidling av fagstoff der vi kan nå ut til alle. Der vi både kan vise fram våre

kolleger, fagfeltet, fagligheten og kunnskapen. Vi har alt på et sølvfat til våre

kommuner. Jeg synes jo resultatet har blitt kjempebra og dette er noe vi har fått til takket være ledere som hele tiden har sett viktigheten av å jobbe sammen og å få den kompetansen vi sitter på ut til flest mulig.

Samtidig er kommunikasjonsveteranen tydelig på at det ikke er noen grunn til å hvile på laurbærene, men hele tiden jobbe for å forstå både fagfeltet og målgruppenes behov.

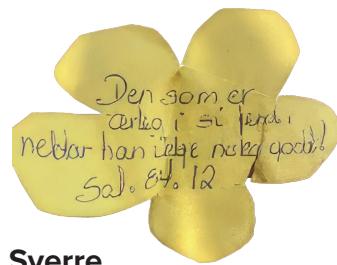
– Jeg tror det er nettopp der vi som kompetansesentre har en styrke. Vi sitter med mye kunnskap, men er samtidig ydmyke for situasjonen kommunene står i. Når vi er ute må vi alltid lytte, få oversikt over hvilke ressurser de har å spille på og spørre dem hva vi kan bidra med. Hva kan vi gjøre for at det skal bli lettere å jobbe innen dette feltet i den enkelte kommune? sier Carina, som til tross for 30 år i kommunikasjonsstolen hos KORUS fortsatt gleder seg til å gå på jobb.

– Hvis i kan snakke om en drivkraft, så må jeg helt klart si folkene. Alle de jeg har møtt i KORUS-verdenen er en eller annen form for idealister som brenner for faget sitt. De brenner for å bidra. De brenner for at kommunene skal ta de virksomme verktøyene i bruk. Som kommunikasjonsfolk, er vår jobb å hjelpe fagfolkene våre med å nå ut med disse verktøyene og all den kunnskapen de sitter på. Jeg har alltid tenkt at den dagen jeg begynner å kjede meg på jobb, da finner jeg på noe annet. Jeg er her fortsatt og gleder meg til å gå på jobb hver dag, avslutter Carina.

Kilde: korus.no

Gode dagar i Sandnes

Av: Torgunn Søyland Skoglund



19. til 21. september var vi samla til landsmøte i Det Hvite Bånd på Hotell Sverre i Sandnes. Vi var vel 20 menneske samla og 16 av oss hadde stemmerett.



Oddrun Småbrekke opna landsmøtet og med å lesa Salme 146, som blir kalla korstogssalmen. Den minner oss om arbeidet vårt som er å setja undertrykte fri.

Etterpå fekk vi ei framifrå helsing frå varaordførar Kristoffer Birkedal. Det viste seg at han hadde to besteforeldre som var aktive i fråhaldsrørsla på Sandnes. Farmor i DHB og farfar i IOGT. Slik hadde han forståing for arbeidet vårt. Han fortalde om utviklinga i Sandnes frå ca. år 2000. Rutebilstasjonen, eller Ruten, på folkemunne har ei lang historie med rus og slossing mellom ungdom, ein stad som var berykta langt utover Sandnes sine grenser. For ca. 25 år sidan vart barn i skulealder spurt om kva dei ville området skulle innehalde. Dei ville ha parkområde med skatepark og andre leikeapparat. No er parken eit faktum, og den blei riktig vakker. Der har dei gitt plass til "Benken". Ein stad der rusmisbrukarar møtest og kan snakke saman. Ein benk med tak over som høver i ruskever. Dei som treffest der har vore ute i livet sine harde stormar. Dei

skal respekterast som menneske dei og. Vi var tre medlemmer i DHB som gjekk og tok ein prat med dei. Dei bar preg av å slite hardt.

Etter varaordføraren var det Bypresten sin tur. Jan Erik Westen og Øyvind Andersen fortalde om arbeidet sitt. Det byrja med forhistoria, ein prest som hadde jobba på Åna kretsfengsel i Hå kommune. Han ynskte å gjera noko for dei russkadde i Sandnes då han slutta i fengselet og sette i gang eit prosjekt som fekk navnet Bypresten. Kontoret deira utgår frå Den norske kyrkja. Der får selgjarane av Asfalt utdelt blada dei sel på gata. Dei sel desse for 100 kr stk og får 50 kr sjølve. Dessutan får 10 rusmisbrukarar fleire dagar i veka betaling for å samle rusk i gatene. Onsdag har dei kvardagsmesse i kyrkja for desse. Bypresten sitt kontor kan dei også oppsøkje for samtalar i tillegg til at presten snakkar med dei på "Benken". Dette er flotte tiltak for å hjelpe menneske i naud. Bypresten har dessutan tiltak på to vidaregåande skular i kommunen.





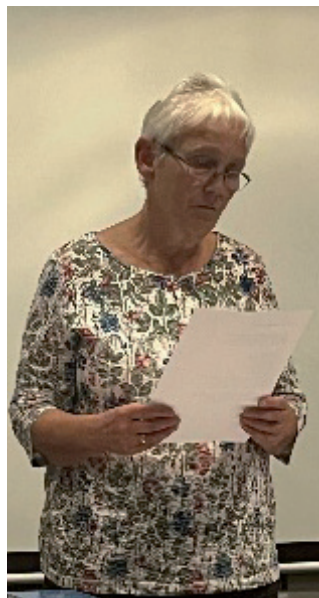
Det kjem inn under førebyggjande tiltak. Næringslivet er også involvert med økonomisk støtte til Bypresten. Dei kjøper lodd til 1000 kr stykket!

På ettermiddagen gjekk vi gjennom to-årsrapportar og rekneskap og om kvelden hadde vi som vanleg fest. Det var meininga at Per og Monica de Lange skulle syngje og spele for oss, men dei måtte melda avbod. I staden spela Aud Karin Førland for oss. Oddrun Småbrekke heldt tale og Torgunn S. Skoglund las to dikt.

Neste dag var det forhandlingar og valg. Jorunn Stubberud frå Østfold kom inn som nytt styremedlem. Ho er utdanna sjukepleiar.

Seinare på dagen fortalde styraren på Riisby behandlingssenter, Tove Kristine Jevne om stoda der. Det har vore ei hektisk tid med bygging av eit stort nytt bygg etter brannen for tre år sidan. No skal alle pasientane samlast i det nye bygget. Det vert meir praktisk å ha alle på same stad. Riisbypresten mista jobben sidan denne stillingen ikkje er lovpålagd og det måtte gjerast innsparingar. Likevel har dei no som før andaktar på stabburet der tilsette som vil tek del. Dei har fått løyve for full dekning ut 2026.

Brita Nilssen fortalde frå Verdiskongressen i Chicago i august i år. Frå Norge stilte fem deltakarar inkludert Margareth Østenstad som vart takka av som verdsleiar.



Sheela Lal frå India tok over stafettpinnen etter henne. Der var deltakarar frå ca. 14 land. Somme hadde vanskar med å få koma inn i landet pga. strenge tiltak i USA. Ei dame frå New Zealand vart utestengd då ho oppga at ho hadde vore i Irak som hjelpearbeider ein gong. Ikkje alle som ynskte det frå Afrika fekk ta del. Men for dei som tok del var det innhaldsrikt og kjekt. Dei vitja også heimen til ho som starta opp DHB i Evanston.

Vi fekk god mat på hotellet, men middag hadde vi på Gamlaverket, eit hotell og restaurantanlegg i Langgata. Tidlegare var det ein teglverksfabrikk. Der fekk kvinner arbeid og dei trilla tonnevis av leire til produksjon av krukker og kar. No kunne vi gle oss over god middag og ditto dessert.

Laurdagskvelden var det fest på nytt. Wenche Jess og Arne Bredesen steppa inn og bidrog med god sang og musikk. Arne Bredesen er pastor i Adventistkyrkja på Sandnes. Han hadde med seg masse tomme flasker som var klar for panting. Han tok utgangspunkt i flaskepanting og kven som eig desse flaskene. Det er panteselskapet, Infinitum. Han samanliknar oss med desse flaskene. Infinitum betyr evighet. Det er evigheten som eig oss. Jesus har kjøpt og betalt oss og har sett sin Ande til pant i hjarta vårt. Ein god og tankevekkjande andakt. Festen vart utmerka leia av Helga Ingebrigtsen og Else Karin Stackbom.

Vi hadde og innsetjing av det nye styret, noko Margareth Østenstad stor for. Heidersprisar vart gitt til Tove Kristine Jevne og Tora Husan.

Kenneth Kiplesund bidrog også med flotte songinnslag, og Aslaug Elin Straume Kleven song og spela for oss.

Søndag hadde vi bønnevandring. Det vart ei fin og tankevekkjande stund med 6 ulike postar der vi kunne be og tenkje over det vi har som kristne. Ein stad var det mogeleg å leggje papirlappar i vatn. Dei utfalda seg som ei vannlilje med eit fint bibelvers inni. Ein stad vart vi oppfordra til å takke for noko vi set pris på, eller vi kunne velja kva høgtid i kyrkjeåret vi set mest pris på.

Landsmøtet slutta med konstituering av nytt styre og lunsj. Eit fint landsmøte var over.

VM i gatefotball og landslag

Det norske landslaget i gatefotball deltar årlig på VM for hjemløse. Lag fra alle verdenshjørner er med under Homeless World Cup, som i år skal arrangeres i Oslo.

Som nasjonal partner til Homeless World Cup, er Frelsesarmeen i Norge ansvarlige for det norske landslaget i gatefotball. Vi har deltatt i turneringen siden 2005, med støtte fra blant annet Helsedirektoratet.

Homeless World Cup

Homeless World Cup Foundation er en non-profit organisasjon med base i Edinburgh. Under den internasjonale fotballturneringen Homeless World Cup deltar herre- og damelag fra rundt 50 nasjoner. Turneringen arrangeres årlig.

Siden oppstarten i Graz i 2003 har verdensmesterskapet vært i Göteborg, Edinburgh, Cape Town, København, Melbourne, Milano, Rio de Janeiro, Paris, Mexico City, Poznan, Santiago (Chile), Amsterdam, Glasgow, Oslo, Cardiff, og Sacramento, Seoul og nå senest i Oslo.

For å kvalifisere til spill i Homeless World Cup, må spillere på ulike måter ha vært bostedsløs på ett eller annet tidspunkt i løpet av de siste to år forut for turneringen.

Rusfrihet er et absolutt krav fra du takker ja til å være med på landslaget, og frem til VM er over.

BRED DELTAKELSE: Oslo har arrangert VM i gatefotball to ganger, nå sist i august 2025. Der ble det historisk seier til Egypt og Uganda på Rådhusplassen. Spillere fra 48 nasjoner deltok i turneringen. Foto: Mette Randem

Deltakerne skriver kontrakt, hvor rammer og krav gir forutsigbarhet og en opplevelse av trygt miljø som er viktig for læring og utvikling.

Lederne har en sentral rolle, de stiller høye krav og legger til rette for samhold og mestringsopplevelser. Lederne har spesifikk kunnskap om rus og psykiske utfordringer, er tilgjengelige og følger opp spillerne tett.

Cathrine er et godt eksempel på gatefotballens iboende kraft til å endre liv. Det er «#merennbare» fotball; Cathrine er i dag i full jobb og engasjert som trener på landslaget i gatefotball og sitt lokale lag.

«Jeg sluttet å ruse meg den dagen jeg fikk telefonen om at jeg var tatt ut til landslaget i gatefotball, og har holdt meg rusfri siden det.»

– Cathrine, trener på landslaget i gatefotball og sitt lokale lag

Inspirert av virkeligheten

I mars 2024 lanserte for øvrig Netflix filmen «The Beautiful Game», som er inspirert av Homeless World Cup.



EN NY SJANSE: I «The Beautiful Game» spiller Bill Nighy (velkjent fra julefilmen «Love Actually») manager Michael Ward. Han reiser til Italia med Englands herrelandslag i gatefotball i håp om å vinne Homeless World Cup (HWC). Foto: Netflix Film





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.

"FRELSE TIL HVERT MENNESKE KOM HAN FOR Å GI"

Du har kanskje hørt eller sunget selv sangen som begynner sånn:
"Lang tid tilbake hendte det som i Bibelen blir fortalt. En gutt ble født i Betlehem og Jesus ble han kalt."

Nå når det er jul kan vi høre og synge fine julesanger om det som hendte i Betlehem "lang tid tilbake", eller for lenge siden som vi vil si sånn til daglig.

Tenk at det vi synger om og hører om nå i desember, virkelig har skjedd! Jesus, Guds sønn, ble født til jorda for å frelse alle mennesker. Gud så at vi ikke klarte å ordne opp i alt som var galt. Han elsket menneskene så høyt at Han ville berge oss hjem til Himmelen, og det var det bare Jesus som kunne få til.

Tenk også at vi har fått høre dette. Det er fortsatt mange mennesker rundt i verden som ikke har hørt at Jesus kom for å sette oss fri og berge oss hjem til Himmelen. Skal vi be om at denne julen må mange nye få høre om at Jesus kom for å gi frelse til alle mennesker?



Illustrasjon: Adobe Stock



*Disse ser knallgode ut.
Ikke er de vanskelige å lage heller*

FOTO: ARNE PETTER MARTHINSEN / NRK

Oreokuler

Oreokuler er julegodt som er fort å lage. Utgangspunktet er en pakke kjeks, litt kremost og hvit sjokolade.

Ingredienser:

1 pakke Oreo-kjeks

1 ss Philadelphia-ost, nøytral

hvit sjokolade

Slik gjør du det

Kjør i en blender eller knus i en pose og elt sammen.

Sett deigen i fryseboksen i 15 min.

Rull kuler.

Kulene kan enten dyppes i smeltet hvit sjokolade eller legges i konfektformer og pensles med hvit sjokolade.

Avkjøl og nyt!

Kilde: nrk.no

ENGLER AV ISPINNER

Er du sånn som sparer på ispinner? Endelig kan du få brukt dem til noe:) Men du får kjøpt dem i hobbybutikker også. Kanskje det blir noen nye engler på juletreet i år?





Ungdom over 13 år

SAMSON ANDREAS OLSEN

Skal vi frykte Gud?

Jeg har lenge gått og undret meg over ordet gudsfrykt. Det har dukket opp i Bibelen, i taler jeg har hørt, og fra mennesker jeg ser opp til i troen. Men hver gang jeg hørte det, rykket noe litt i meg. Frykte? Jeg skal jo elske Gud, ikke være redd ham... ikke sant? Hvordan kunne disse to tingene gå sammen? Jeg merket at jeg trengte å forstå mer. Hva betyr det egentlig å frykte Gud, og hvorfor virker Bibelen så positiv til det?

Et av stedene som fanget oppmerksomheten min var Apostlenes gjerninger 10:22, hvor tjenere beskriver Kornelius som «en rettskaffen og gudfryktig mann, som hele det jødiske folket roser.» Her settes gudsfrykt side om side med rettskaffenhet og respekt. Det er ikke et negativt ord som handler om panikk eller skrekk. Det handler om dypt alvor. Om sann respekt. Videre så jeg hvordan Ordspråkene 1:7 sier: «Å frykte Herren er begynnelsen til kunnskap.» Det står ikke at frykten for Gud tar fra oss frihet. Snarere tvert imot. Den åpner veien til visdom. Det utfordret meg. Jeg begynte å erkjenne at gudsfrykt handler om å se Gud som Han virkelig er: hellig, ren, allmektig og rettferdig. En Gud som ikke bare er min venn, men også min Skaper.

Han som holder universet oppe med sitt ord. Å frykte Gud er å kjenne denne sannheten og bøye hjertet i ydmykhet.

Men likevel... betyr dette at jeg skal gå rundt redd? Nei. For Bibelen sier også at

«Fullkommen kjærlighet driver frykten ut»
(1. Johannes 4:18).

Dette viser at den frykten Gud ønsker, ikke er terror eller angst, men ærefrykt. Dyp respekt. En indre overgivelse hvor jeg erkjenner at Han vet bedre enn meg. Jeg innså også at et liv uten gudsfrykt åpner døren for stolthet. Da mister jeg retningen. Jeg

begynner å tro at jeg vet best, og plutselig er jeg ikke lenger under Guds ledelse, men min egen. I Salme 111:10 står det igjen: «Å frykte Herren er opphav til visdom.» Det går igjen som et ekko.

Til slutt oppdaget jeg også dette i mitt eget liv: Gudsfrykt gir meg en slags «indre kompassfølelse» for hva som er godt og sant. Ikke fordi jeg er redd for straff, men fordi jeg ikke ønsker å såre Han som elsker meg.

Så hvordan implementerer jeg gudsfrykt i hverdagen? Jeg tror det handler om:

- å la Guds Ord ha siste ord, ikke mine følelser
- å erkjenne at Han er Gud, og jeg er menneske
- å leve med et hjerte som søker å glede Ham
- å ta synd på alvor, men også nåden

Enklere sagt enn gjort... Men jeg må prøve!

Når jeg nå tenker på ordet gudsfrykt, kjenner jeg ikke lenger bare usikkerhet. Jeg kjenner at jeg vil gi dypere respekt. Jeg vet nå at gudsfrykt ikke skyver meg bort fra Gud. Den drar meg nærmere. Kanskje det er dette Bibelen mener. Kanskje frykten som før virket skremmende, egentlig er porten til visdom.





Avdeling ung

SELMA JOYCE OLSEN

Liten gut fortel

Eg fekk det ordet eg var tverr
og lei og vrang og sky og skjerr.

Eg ikkje anna høyre fekk,
og sturen var eg kvar eg gjekk.

Visst er eg vrang og vond og sur,
eg må vara slik dei trur.

Så hende det ein vakker dag
at all ting fikk eit anna lag.

Igjenom veggen hørde eg
at nokon tala godt om meg.

Eg ville ikkje lyde på,
men stilde meg så lett på tå.

Og hørde eg før eg smeit meg ut:
«han er så grei og gild den gut».

Eg kvakk litt til, men var så glad
då eg fikk høyra kva dei sa.

Eg gøynde meg og sto og gret,
men alt i kring vart så ljost og let.

Og midt i gråten tenkte eg,
at når dei trur så godt om meg

då skal eg jamn syna dei
at eg kan vara god og grei.

Dei godord gjorde dagen bjart.
Å du, kor hjertevarm eg vart.

Jan-Magnus Bruheim

frå boka
«Doggmorgen og andre barnerim»

I dag vil jeg skrive om dette diktet. Jeg synes egentlig det taler for seg selv, så jeg skal holde meg kort. Jeg leste dette diktet første gang for mange år siden da jeg selv var elev på videregående skole, og diktet gikk inn på meg. Jeg kjente meg igjen i gutten, og visste den ekle følelsen av å ha fått kjeft eller følt seg uglesett av en lærer. Likefullt ble jeg rørt på slutten, over at gutten overhører noen som taler godt om ham, og han blir varm i hjertet og bestemmer seg for å vise dem hvor grei han kan være. Jeg syns dette diktet forteller oss to viktige ting:

Det ene som diktet minner meg på, som nå er lærer selv, hvor viktig det er å tale godt om elever, også til de, og ikke bare bak ryggen deres. Tenk så flaks at denne gutten lyttet til lærerne akkurat da de snakket så varmt om han! Det virker som at forfatteren av diktet ønsker å få frem at av og til er vi som produkter av det de rundt oss forventer av oss. Når gutten blir kjeftet på, oppfører han seg også dårligere. Kjeften blir en forsterkelse av hans allerede dårlige oppførsel. Men når de snakker godt om gutten forsterker dette også de gode sidene hans, og gjør at han får en motivasjon for å gjøre godt.

Det andre jeg tenker på er at selv om dette diktet presenterer en scene fra skolen, og kanskje passer spesielt godt for meg som er lærer, så tror jeg diktet er aktuelt for alle i enhver situasjon. Sjefer som har ansatte på jobb kan tenke over hvordan de oppfører seg mot sine ansatte på jobb: viser de sine ansatte tillit, antyder de at de stoler på dem, eller mistenkeliggjør de sine underordnede og forventer at de sluntrer unna? Studier viser at sjefer som viser mistillit til sine ansatte faktisk oppnår det motsatte av det de ønsker med denne lederstilen. Gode resultater kommer når ansatte opplever frihet og tillit, en forventning om at de gjør jobben sin godt.

Vi kan også tenke på dette diktet i hverdagen og på hvordan vi behandler våre medmennesker, familie, venner og andre mer fjerne relasjoner, som mennesker vi møter på butikken eller andre steder. Hvis vi møter folk med et smil og med et kroppsspråk som viser at vi forventer at de er gode, så tror jeg menneskene rundt oss viser flere gode sider av seg selv også.

Jeg tenker også at vi som er kristne kan tenke på Jesus som eksempel for en slik væremåte. Jesus vet alt hva vi har gjort som er vondt og galt, men han oppfordrer oss til å heller gjøre det gode, og forventer at vi har det i oss. Han sier flere ganger i Bibelen «Gå bort og synd ikke mer», som for eksempel til kvinnen som ble tatt i ekteskapsbrudd. Han henger seg ikke opp i hva hun har gjort som er galt, men oppfordrer til å gjøre det gode på veien videre. Jesu forventning om at vi kan gjøre gode ting kan inspirere oss til å være gode mennesker for dem rundt oss. Akkurat som gutten i diktet, kan vi alle vokse når Jesus forventer godt av oss.



DET HVITE BÅND

– AKTIVITETSTIPS FOR UNGE OG UNGDOM

Vi ønsker å fylle lokallagene med liv og engasjement! Her er noen forslag til aktiviteter som kan inspirer

1. Kreative verksteder

- Lag plakater, buttons eller digitale kampanjer med budskap om rusfrihet og nestekjærlighet.
- Skriv dikt, sanger eller små tekster til bruk i DHB-bladet eller på sosiale medier.

2. Film- og diskusjonskvelder

- Vis en film med relevant tematikk og ha samtale etterpå.
- Inviter en gjest til å lede diskusjonen.

3. Spill- og aktivitetskvelder

- Arranger brettspillkveld, quiz eller turneringer med rusfrie alternativer.

4. Musikk- og kulturkvelder

- La ungdom fremføre musikk, dikt eller dans · gjerne med et budskap.

5. Frivillig innsats og solidaritetsprosjekter

- Besøk eldre, rydd i nærmiljøet, eller lag julegaver til barn i vanskeligstilte familier.

6. Temasamlinger og workshops

- Rusforebygging, psykisk helse, tro og identitet · med interaktive opplegg.

7. Sosiale medier-gruppe

- La ungdom lage innhold for DHBs Instagram eller TikTok.

8. Merkedagsmarkeringer

- Verdens rusfrie dag (26. juni)
- Internasjonal bønnedag for rusavhengige (første søndag i mars)
- DHBs stiftelsesdag (23. november)
- Verdens helse- og velferdsdag (7. april)

Vil du bidra eller har du ideer? Ta kontakt med landsstyret!
Kontakt: landskontoret@hviteband.no | Telefon: 405 09 305



Avdeling Sosial

KENNETH KIPLESUND

Jens Bjørneboe og kong Alkohol

Forfatteren Jens Bjørneboe sleit med alkoholproblem under lange periodar av livet sitt. Ved fleire høve var han innlagt ved Blå Kors. I etterkant skreiv han ein varm artikkel om hjelpa han hadde fått her.

Olav Hamran skriv i jubileumboka til Blå Kors frå 2006: "Å hjelpe og behandle mennesker med alkoholproblemer er ingen enkel eller ukontroversiell sak. Går det an å behandle dem? Er behandling et overgrep mot individets frihet? Fortjener slike mennesker hjelp?"

På 1970-talet var dette spørsmål som var oppe til debatt. Og frå visse hald vart det retta kritikk mot Blå Kors. Dette gjekk mellom anna på bruken av medikament ved klinikkane og at pasientane vart utsette for kriteleg påverknad.

Jens Bjørneboe engasjerte seg til forsvar for organisa-

sjonen. I 1973 skreiv han eit innlegg i avisa Demokraten. Året før hadde han vore tre gonger ved klinikken i Oslo, samt ein periode ved klinikken i Fredrikstad. Innlegget hadde tittelen "Til Blå Kors i beundring og takknemlighet", og det stod mellom anna:

– Jeg har ikke ord for den medmenneskelighet, tålmodighet og godhet jeg har møtt hos medarbeiderne i Blå Kors. Jeg står i den dypeste takknemlighetsgjeld til hele organisasjonen. Man kan like eller mislike medarbeidernes religiøse holdning – men uten denne holdningen ville det ikke ha vært noen Blå Kors-



Jens Bjørneboe som lærer på Steinerskolen

Foto: Leif Ørnelund/Gjort tilgjengelig av Oslo museum under CC BY SA 3.0.



institusjoner, og det ville etter min mening ha vært ytterst beklagelig.

Bjørneboe fortel vidare at ved innskriving på klinikkane hadde han ikkje kontroll over alkoholforbruket: "Det var umulig å slutte på egenhånd". Han var også plaga av "mangeårig, ødeleggende depresjon og fortvilelse" og eit "akutt og totalt sjelelig sammenbrudd" (...) "alkoholsykdommen var det dominerende og altoverskyggende trekk i bildet".

Frå jubileumboka igjen: "Bjørneboe (...) mente også at Blå Kors tilbød en riktig og fornuftig form for behand-

ling. I første fase, som kunne ta opptil fem dager, med avrusning og fjerning av abstinenssymptomer. Det var en ubehagelig periode, men den var nødvendig. I neste fase, over måneder, kroppslig restitusjon gjennom søvn, hvile, et regelmessig liv, vitaminer og små doser sovemidler og sedativer. Ingen pasienter ble imidlertid virkelig helbredet på denne måten. En virkelig helbredelse krevde en "dybdepsykologisk eller psykoterapeutisk, ytterst individuell, langvarig behandling" som lå langt utenfor en rusklinikk eller et kurssteds virksomhet. (...) Bjørneboes artikkel var en tydelig takk og en hyllest ikke minst til menneskene i Blå Kors."

Jens Bjørneboe (1920 –1976)

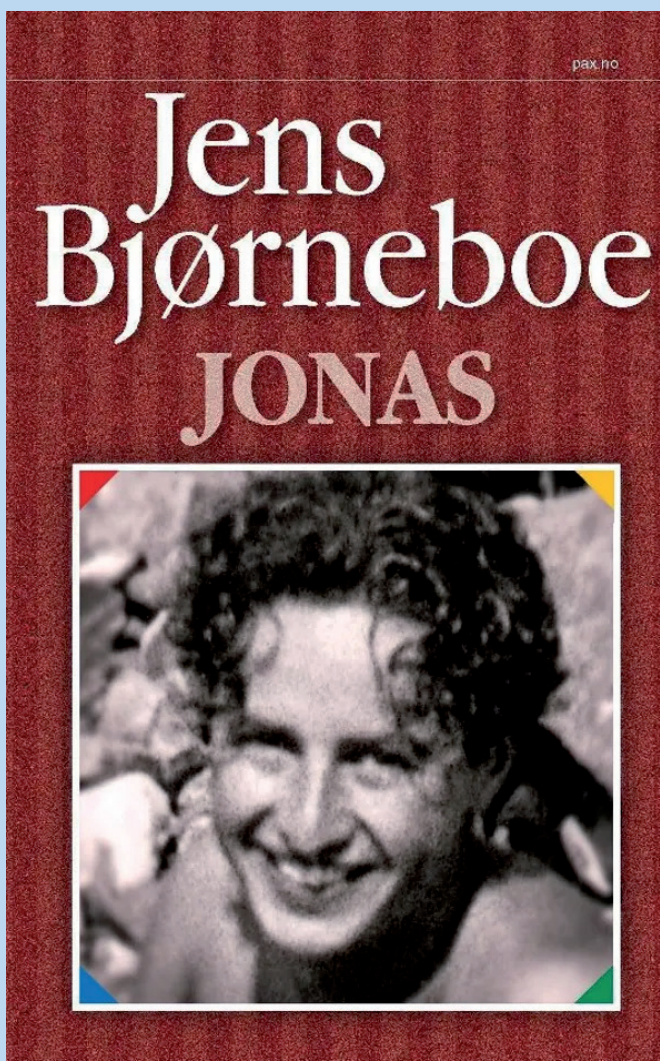
Ei av dei mest kjende bøkene hans er "Jonas" (1955), der han går til åtak på den konforme og byråkratiske offentlege skulen.

Elles var Bjørneboe talsmann for blant anna riksmålet, og var rekna som ein tydeleg konservativ samfunnsdebattant fram til slutten av 1950-åra. Seinare orienterte han seg meir og meir opp imot venstreradikalisme og anarkisme.

Han var mykje plaga av psykisk sjukdom (manisk-depressiv). Dette vart stadig meir tydeleg frå seint på 1960-talet, også rusproblema sette eit sterkare preg på han frå dette tidsrommet.

Bjørneboe tok til slutt sitt eige liv i bustaden sin på Veierland i Østfold. Han vart 55 år gamal.

(Kjelder for biografisk informasjon: Store Norske Leksikon/ Wikipedia)





Dersom du sloss med å vera avhengig.

Dersom du sloss med å vera avhengig, er det viktig å vita at det ikkje er ein brest i karakteren, ein veikskap eller dårleg moral. Stoffmisbruksforstyrring er ein kronisk mental helsetilstand karakterisert ved at ein ikkje er i stand til å kontrollere narkotika eller alkoholbruk. Sjølv om det å starte opp med rusbruk ofte er frivillig, så kan det at ein held fram med å bruke stoffa føre til forandringar i hjernen som gjer det svært vanskeleg for somme å slutte med dette.

Akkurat som alle menneske er ulike, så er måten ein vert teken hand om unik og må skreddarsys for kvar einskild person for at den skal vera effektiv. Dersom du ynskjer å vite korleis du skal verta fri avhengigheta og vanskar som følgjer med, slik som depresjon og angst, må du forstå at det vil ta tid og motstandskraft for å koma seg. Men det å bli frisk er vel verd arbeidet du legg i det. Å ta attende kontrollen over livet ditt og starte på vegen mot å bli frisk er ein av dei beste måtane du kan få att helsa og velværet ditt på. Om du velgjer å bli fri frå stoffmisbruket, så har vi fleire metodar og tips for å hjelpe deg i den avgjerda.

Kvifor er narkotika så vanskeleg å bli fri frå?

Somme narkotiske stoff er svært avhengigheitsskapande fordi dei forandrer somme funksjonar i hjernen. Til dømes kan mange narkotiske stoff lage forandringar i måten beskjedar vert sende gjennom hjernen, såkalla neurotransmission. Særs ein av desse neurotransmitterane, dopamin, aukar på i lag med fleire typar rusmiddel. Når du får i deg narkotika, skaper det saman med dopamin ei bølge av effekt som kan føre til at du blir hekta på stoffet.

Å sloss mot slik hekting er ikkje eit spørsmål om viljestyrke eller ønske. Det handlar om å innsjå at du har eit problem og søkje hjelp for dette. Mange vanlege narkotiske stoff har innverknad på dopaminaktiviteten gjennom hjernen sitt belønningssystem. Dopamin neurotransmission er med og underbyggjer kjensler av motivasjon, glede og belønning. Ein trur at det spelar ein nøkkelrolle i utvikling av avhengigheit.

Det er slik at dopamin vert utløyst når ein held på med kjekke aktivitetar som å ete eller å ha sex. Men så

er det også slik at mange typar narkotika utløyser ei bølge av dopaminaktivitet. Dette kan igjen føre til at ein opplever ei euforisk belønning som ein vil oppleve på nytt. Difor vert mange narkotikaslag omtala som at dei forsterker trongen til bruk og er difor så vanskelege å slutte med.

Dopamin er ikkje den einaste komponenten som spelar ei rolle i avhengigheit. Det er fleire ting som spelar inn. Studier som er gjort i samband med avhengigheit viser at det ser ut til å ha samband med redusert aktivitet i frontallappen, den delen av hjernen din som hjelper deg å ta avgjerder. Dette kan føre til store vanskar med å slutte, sjølv om du skjønar kor farleg det er å halde fram med stoffbruk. Sjølv om det kan vera eit stort sprang å ta, vil det å slutte vera mykje betre enn å halde fram med stoffmisbruk. Å slutte med stoffmisbruk eller alkohol vil gjera godt for både den mentale og fysiske helsa, redusere faren for kroniske sjukdomar, hjelpe deg til å få eit godt tilhøve til familien att, hjelpe deg å hindre dårlege tilhøve på arbeid eller på skulen, få opp energinivået ditt, betre utsjånaden din og hjelpe deg å spare pengar. Å slutte med stoffmisbruk og få profesjonell hjelp for dette kan hjelpe deg å få livet attende og å bruke ditt fulle potensiale.

Kva slags narkotika er det vanskelegast å slutte med?

Somme slag er veldig avhengigheitsskapande og er vanskelegare å slutte med enn andre. Det nasjonale instituttet for stoffmisbruk i Amerika (NIDA) seier at dei mest vanlege avhengigheitsskapande stoffa er marijuana, syntetisk marijuana, opiater på resept, stimulerande reseptmedisin og medisin som roar ned angst og depresjon og som er søvndyssande.



Tips til hjelp for å koma over avhengighet.

Om du ynskjer å bli fri avhengigheit, er det viktig å forstå at du ikkje skal gjera dette åleine. Hjelp er å få frå den augneblinken du vel å slutte. Når du kjem inn på ein stad for rehabilitering og etterpå når du treng hjelp til å vera stabil etter at du er skriven ut frå rehabiliteringsplassen, vil det vera hjelp tilgjengeleg. Kor effektiv tilfriskinga vil bli, vil inkludere fleire steg som kan vera:

- Innsjå at du har eit problem. Frå du innser problemet kan det gå ei heil stund før du ber om hjelp.
- Snakk med ein lege. Han kan hjelpe deg å ta tak i problemet og rådgje om korleis du kan bli edru og kva slags hjelp som er best for deg.
- Ring eit rehabiliteringssenter. Du kan spørje om kva som helst. Snakk om kva slags hjelp som passer best, anten at du blir innlagt eller utan å bli innlagt. Når du er komen i gang med programmet, lærer du metodar for meisting, går til terapi og får den hjelpa du treng hos høgt kvalifisert personale.
- Snakk med ein kvalifisert terapeut, gjerne ein som er spesialist i narkotika og alkoholavhengigheit. Han kan sjå kva du treng og hjelpe deg vidare i prosessen.
- Identifiser kva som triggjar deg. Når du er klar over kva slags saker, stader, menneske, kjensler og andre faktorar som får deg til å ynskje å ruse deg, kan dette hjelpe deg til å lage ein plan for korleis du kan unngå desse triggerane slik at du ikkje blir freista til å ruse deg.
- Følg ein plan som skal vare. Ein slik plan, vanlegvis laga på behandlingssenteret, vil hjelpe deg til å halda deg unna rusmiddel.
- Bestem deg for å ta opp andre problem du måtte ha. Folk som sloss med avhengighet og mentale problem treng å ta tak i begge deler for å auke sjanen for å bli frisk.
- Gå i ei støttegruppe. Det kan vera 12-steps gruppe som Anonyme narkotikamisbrukarar eller 12-steps gruppe som Anonyme alkoholikarar. Desse er spesialiserte på å få deg til å halde deg edru med støtte frå folk som sjølv har vore gjennom det same.

Å sigre over avhengighet er mogeleg, men det er lurt å gjera fleire ting får å oppnå best mogeleg resultat.

Om du er i ein avhengighetssituasjon, så er du ikkje åleine. Det er inga skam å søkje hjelp.



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.

Sekretæren har ordet

Landsmøtet 2025

I september var vi samlet til landsmøte i Sandnes, med gode samtaler, inspirerende innlegg og fellesskap. Vi fikk høre om viktige rusforebyggende arbeid i Sandnes og om arbeidet på Riisby behandlingssenter. Søndagen ble avsluttet med en stemningsfull bønnvandring. Referatet kan du lese foran i bladet. Takk til alle som bidro!

Årsmeldinger – frist 1. mars

Vi minner om at årsmelding og regnskap for 2024 skal leveres innen 1. mars.

Dette er viktig dokumentasjon som danner grunnlaget for søknaden til Helsedirektoratet. Husk å fylle inn alle aktuelle poster, inkludert antall deltakere og medlemmer, og at dokumentene må signeres.

Olafiafondet – søknadsfrist 1. mars

Det er ikke for tidlig å begynne å tenke på om din krets eller forening vil søke om midler fra Olafiafondet til konkrete tiltak. Søknadskjema med

kriterier blir sendt ut god tid i forveien.

Det kan søkes om både små og større prosjekter innen rusforebygging og ettervern.

Julehilsen

Med dette ønsker vi alle medlemmer en velsignet julehøytid og et godt nytt år.

Takk for godt samarbeid, innsatsen og engasjementet i året som har gått!

Har du flyttet?

Hjelp oss å holde medlemsregisteret oppdatert ved å melde fra – slik sikrer du at du fortsatt får bladet og annen viktig informasjon fra oss.

Med varm hilsen

Vigdis Goldin
Sekretær,
Det Hvite Bånds landskontor



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
- Jorunn Stubberud

Kjære Hvite Bånd søster

I dag skal jeg få sende en stor takk til dere som har sendt gaver til Det hvite bånd sitt arbeid og til Evangelistens arbeid for rent vann som vi har vedtatt å støtte. Skal vi nå våre mål om en rusfri verden, trengs vi alle på den måten vi kan bidra. Det går mot vinter, det mørkner tidlig og jula er ikke langt unna. Jeg vil ønske dere alle en velsignet julehøytid og et godt nytt år.

Mvh
Helga K. Ingebrigtsen



Takk for gaven!

Gaver DHB.

Juli:

Kr 250,-

September:

Bjørgvin Krets kr 15.000,-

Gave kr 500,- til arbeid for ungdom

Gaver Rent vann:

Juli: Kr 400,-

September: Kr 500,-

Kollekten fra Landsmøte 2025 var på totalt kr 4.301,-



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 Båndts merke, prøve å få andre med i avholdsarbeidet.

Medlemskapet

Navn:

Adresse:

Fødselsdato:

E-post: Tlf.

Medlemsverv

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

Navn:

Adresse:

Vannprosjekt til India

I India er det et enormt behov for rent drikkevann. Mange plasser er landsbyfolk tvunget til å drikke vann fra åpne brønner. Andre drikker fra brønner som er infiserte. Så å si alle brønner som vi har testet har det vært E-kolli-bakterier i. Urent drikkevann er et stort helsemessig problem, siden dette gir veldig mye diare, som gjør at kroppen ikke opptar næring. Urent drikkevann påvirker folks levealder.

Renseanlegget som vi deler ut til husstandene gir ca. 48 liter rent drikkevann i 15 år! Det renser bort så mye som ca. 99,8% av all forurensing som er i vannet.

Det er i de fleste områder mulig å få kjøpt rent drikkevann på flasker, men for mange mennesker er dette en kostnad de ikke har mulighet til å ta seg råd til.

Vi har i noen områder lagd nye brønner, noe vi også er åpne for i fremtiden. I de fleste områder er det brønner, men det mangler rensing av vannet som drikkes. Derfor er disse vannfiltrene av stor verdi. Ett vannfilter koster ca. 500 kroner.

Under er en liten rapport fra Juhani Halonen, en av våre samarbeidspartnere i Sør-India, som i juli var og besøkte Manipur som ligger helt nord-øst i India. Her har det de siste årene vært en stor konflikt mellom kristne på den ene siden og muslimer/hinduer på den andre siden. Over 200 kristne er drept de siste årene, og så mye som over 50 000 mennesker drevet på flukt.

Jeg tok med meg 100 filtre og kjøpte bøtter for å montere filterne der i Churachandpur, Manipur. Som jeg

hadde informert bror Onkho om ideen med å dele ut filtre i 10 landsbyer med hjelp av 10 pastorer, organiserte han dette. Vi besøkte 10 landsbyer og delte ut filtre til 10 personer i hver landsby. Vi ba dem dele filterne med naboene sine, slik at rent vann kunne nå hvert hus.

Alle landsbyboerne ble veldig glade og begeistret for å motta disse «magiske» filterne. Da de så demonstrasjonen, ble de forbløffet over å se hvordan gjørmete vann ble forvandlet til rent filtervann. De uttrykte stor takknemlighet til alle de norske sponsorene og givne som støtter dette viktige prosjektet. Det finnes hundrevis av små landsbyer hvor behovet for rent vann er stort.

Ved hver utdeling forklarte vi hvordan de hadde fått filterne, og vi introduserte EOM i Norge, som sender penger med stor kjærlighet til trengende mennesker i India. Vi forklarte også at selv om det ikke er noen direkte forbindelse mellom dem og nordmennene, er det Kristi kjærlighet som har brakt dem sammen for å dekke behovene.



To unge menn, Vegard Dovland og Nicolai Wergeland, var nylig i India for å jobbe med å skaffe rent drikkevann til stadig flere landsbyer. Dette er et nytt prosjekt i vår sammenheng som Vegards far, Øyvind Dovland dro i gang sammen med Gunnar Solås i fjor høst.

Her forteller Vegard fra turen :

Sammen med Nicolai Wergeland har jeg nettopp vært på en meningsfull reise til India i regi av Evangelisk Orientmisjon. Vårt oppdrag var å videreføre brønnboringprosjektet som har som mål å gi rent vann til landsbyer i Bobbili-regionen sør i India.

I løpet av oppholdet bygde vi totalt 7 brønner i forskjellige landsbyer. Siden vi begge var nybegynnere innen brønnboring hadde vi fått mye utstyr og informasjon om optimalplassering av brønner og hvordan

man foretar tester for å effektivt eliminere e.coli-bakterier.

Selv om vi gjorde fremgang med brønnboringprosjektet til Evangelisk Orientmisjon, støtte vi selvsagt også på noen utfordringer underveis. En utfordring var å få folk i landsbyene til å forstå viktigheten av kloring av brønnene og testingen for e.coli-bakterier. Det synes ikke å være vanlig praksis i India å utføre disse viktige trinnene i prosessen. Vi opplevde det tidvis vanskelig å overbevise lokalsamfunnet og følge disse protokollene. Prosjektet er fremdeles i startfasen, men de lokale har tatt veldig mye



Vegard og Nicolai sammen med Juhani Halonen, landsbykvinner og den lokale pastoren.

lærdom av arbeidet. De har lært hvordan man kan øke sannsynligheten for å finne rent vann og unngå bakterier, og hvordan man klør brønnene for å drepe bakterier. Vi avsluttet oppholdet med å lære opp en i Orientmisjonens samarbeidsorganisasjon i hvordan de kunne gjøre dette arbeidet på egenhånd.

Både Nicolai og jeg synes dette var en utrolig fin opplevelse. Vi drar gjerne tilbake igjen ved en senere anledning for å gjøre dette enda mer effektivt og samtidig opprettholde den rene kvaliteten på drikkevannet.



Det tas prøver av vannkvaliteten.



Landsbykvinner henter vann i den gamle kilden.



Klart for pumping av friskt vann.

Oppfordring til bønn

Bønn er et stort privilegium som Gud har gitt oss.
Tenk, vi får be til Han som har all makt i himmel og på jord.

Det står slik i et sangvers:

“Veikaste barn som vender hjarta til Herren sterk.

Maktar langt meir enn kjemper som lit på sitt eige verk.

Måtte me alltid minnst kvar me i verda går

at til Guds eige hjarta den barnlege bøna når.”

Vi har fått tilsendt denne bønnen som vi gjerne vil dele med dere. Kanskje den kunne bli en oppmuntring til å starte bønnegrupper rundt i vårt kjære land?

Reis deg i kjærlighet og sannhet

La oss reise oss, ikke i fortvilelse, men i fornyet forpliktelse til sannhet, rettferdighet og blomstringen av våre nasjoner under Gud. Den tredje “Store Oppvåkningen” banker på døren til våre hjerter. Det er på tide å reise seg og kjempe. Sannhetens stemme blir forkynt. Måtte sannhetens frø bryte ut i deg med en stor ny dristighet og artikulasjon som vil overraske selv deg.

Dette budskapet taler sterkt inn i vår tid. Som medlemmer av Det Hvite Bånd står vi i en tradisjon der tro, renhet og kjærlighet er bærende verdier. Vi tror på kraften i å stå opp for det gode – med frimodighet og fred.



Bibelen sier:

«I dette er kjærligheten blitt fullendt hos oss: at vi har frimodighet på dommens dag. For som Kristus er, slik er vi i denne verden. I kjærligheten finnes det ikke frykt: Den fullkomne kjærligheten driver frykten ut. For frykten bærer straffen i seg, og den som frykter, er ikke blitt fullendt i kjærligheten.»

– 1. Johannes 4:17–18

Dette er en påminnelse om at **Guds kjærlighet gir oss mot**, og at vi ikke trenger å frykte. Når vi lar kjærligheten få rom, driver den ut frykten og gir oss styrke til å stå opp – for oss selv, for våre medmennesker og for en rettferdig verden.

Foto: Adobe Stock



Husk 12 bønner!

Det er alltid noen som ber rundt hele verden



Juleknask...

Ta bilde av det utfylte kryssordet og send det til landskontoret@hviteband.no innen 10. januar. Vi trekker fem vinnere som får fem Flakslodd hver

Fra julesang	Styrkeløft	↓	Jente-navn	↓	Vigsla	↓	Sur væske	Krydder	↓	Hylle inn	↓	DHB-arbeidsoppgave	↓
↖			→							↓		← 5 Tone	
Jernbane	Kvinne DHB vil være				Natrium			Redskap					
↖			Nr 2		Avis fork Kay Eide			Fei				Skråning	
Tine								↖	Drikk Byge				
Spesialistene										↓	Dessert Kornprodukt		
↖		↓	Fagmann omv		Plager		Tidsrom					← Stjert	
Fra julesang Hjelper								Medium				Brød	
↖				Par omv		Snittene Gretten omv							
Desinfiserte	↓	↗						↗	Gass Aagnet				
Sletten Høyskole							Spott omv	Venene Kvad					
		← Slette omv Måle-enhet		Høyde						↖		Sølv	
↖					Herske					Arbeids-sky			
Advare mot	↗												

Bibelsk jul

- Ifølge Matteus, hvor mange generasjoner er det mellom Abraham og Messias? a) 42 b) 108 c) 283
- Hvor mange kvinner nevner Matteus i Jesu ættetavle – foruten Maria, hans mor? a) ingen b) fire c) tolv
- Marias slektning Elisabet var allerede langt på vei med sin sønn Johannes da Maria ble med barn ved Den hellige ånd. Da Maria fikk dette forkynt av engelen, forteller Lukas, «skyndte» hun seg «opp i fjellbyggdene» for å besøke henne. Hvor lenge ble den nygravide Maria hos Elisabet? a) tre dager b) tre uker c) tre måneder

- 4) Lukas forteller at den unge Maria var «lovett bort til Josef, en mann av Davids ætt». Hvor kom egentlig Josefs familie fra? a) Nasaret b) Kapernaum c) Betlehem
- 5) Siden keiser Augustus beordret at «hele verden skulle innskrives i manntall», måtte den høygravide Maria og hennes Josef reise til Betlehem for å registrere seg. Der fødte Maria Jesus, sin «første-fødte» og «la ham i en krybbe». Hvilke dyr bevitnet Frelserens fødsel, ifølge Matteus? a) Ingen dyr nevnes b) Okse og asen c) En fåreflokk
- 6) Hvem fortalte Josef – ifølge Matteus – at barnet som ble født, skulle hete Jesus? a) en engel b) Maria c) Sakarja
- 7) Hvor gammel var Jesus da han ble omskåret? a) som kristen ble han ikke omskåret b) åtte dager c) det nevnes ikke
- 8) «Da renselsestiden som Moseloven påla dem, var forbi», leser vi i Lukas 32, «tok de ham med opp til Jerusalem for å bære ham fram for Herren». Hvor lang var denne renselsestiden etter fødselen? a) 40 dager b) 120 dager c) 6 måneder
- 9) Og hvor lang var reisen fra Betlehem til Jerusalem? a) ca. 5 km b) ca. 50 km c) ca. 150 km
- 10) I tempelet trer det frem en enke og profetinne, datter av Fanuel og av Asjers stamme, som «lovpriste Gud» og «fortalte om barnet til alle som ventet på frihet for Jerusalem». Hva het denne kvinnen, som aldri forlot tempelet? a) Tamara b) Rut c) Anna
- 11) Hvem var det som fortalte kong Herodes at Messias, i henhold til et gammeltestamentlig profeti (Mi 5,2), skulle fødes i Betlehem? a) de jødiske overprestene og skriftlærde b) en engel c) de tre vise menn
- 12) De tre stjernetyderne fra Østerland bar med seg gaver til Jesusbarnet: gull, røkelse og myrra. Hva er egentlig myrra? a) blomsterstøv fra en flerårig urt i artsfamilien zingiberaceae b) tørket kvae fra et tre i balsamfamilien c) bark fra det eviggrønne treet myriocae zeylanicum
- 13) Gull er et av de første metallene som ble bearbejdet av mennesker. Historikerne mener at det var egypterne og sumererne som oppdaget det edle grunnstoffet for omtrent 7000 år siden. I det periodiske system ha gull fått forkortelsen Au. Hva står dette for? a) det greske aureka, som betyr «jeg fant!» b) det latinske artificus umbelia, som betyr «konkelig gave» c) det latinske aurum, som betyr «skinnende morgengry»
- 14) Hvor i Bibelen nevnes røkelse første gang? a) ifm. Guds tale til Moses på Sinai-fjellet, om heligdommen Israelsfolket skulle reise b) i Ordspråkene: «Olje og røkelse gleder hjertet, godt vennskap styrker sjelen» c) først ifm. vismennenes besøk til Jesusbarnet for å hylle ham (røkelse var forbudt i tempelkulten)
- 15) Maria, Josef og Jesus flyktet til Egypt da de fikk høre at Herodes ville drepe barnet. Hvordan kom de seg dit? a) De gikk i flokk gjennom ørkenen sammen med andre flyktninger fra Betlehem b) Maria og Jesusbarnet red på et esel, Josef gikk ved siden av dem c) Det nevnes ikke
- 16) Et av Messias-profetiene står i Hos 11,1: «... fra Egypt kalte jeg _____.» Fyll ut det som mangler. a) han som rider på et esel b) min sønn c) han som skal frelse verden
- 17) Kva betyr ordet noel, som i den engelske juleklassikeren «Noel, Noel, / Born is the King of Israel»? a) fødsel b) godt nytt c) hellig
- 18) Hvem skrev teksten til den vakre julesalmen «Det kimer nå til julefest»? a) J.S.F. Grundtvig b) Thomas Aquinas c) Søren Kierkegaard
- 19) En av våre kjente og kjære julesanger gjenforteller hele juleevangeliet. Hvilken? a) Deilig er den himmel blå b) Et barn er født i Betlehem c) Her kommer dine arme små
- 20) Jakob Sandes juleklassiker «Det lyser i stille grender» er en av flere vakre, nynorske julesanger. Hvem er det de «tusunde barnehender» «gladde med song dei helsar»? a) Messias i himmelborg b) sin broder i himmelhall c) Guds son i den ringe stall
- 21) Også «Kling no, klokka» av Elias Blix er en nynorsk juleklassiker. Fra hvor mange tårn skal klokka «klinga», «ringa» og «lokka», mener Blix? a) tusind b) myriadar c) einkvar
- 22) Hvilken av disse julesangene er eldst? a) Deilig er jorden b) Jeg synger julekvad c) En rose et utsprungen
- 23) Fullfør denne setningen: «Vi klapper i hendene, vi synger og vi ler ...» a) Så glad er vi, så glad er vi b) Så glade, vi, så glade, vi c) Så gladerlig, så gladerlig (og noen synger «så glad er vi»)
- 24) I siste verset av «Det kimer nu til julefest» inviterer vi Jesus til å være vår spesielle gjest. Hvilken type gjest? a) hedersgjest b) hyttegjest c) middagsgjest
- 25) Hvilken elsket julesang har Edvard Grieg skrevet en egen, alternativ melodi til? a) Mitt hjerte alltid vanker b) Glade jul c) Du grønne, glitrende tre

FAST:



«Lat det gå meg som du har sagt»

I nokre bibelutgåver står det “Lat det gå meg som ordet ditt seier”. “Har sagt” er fortid, så det betyr at dette var uttalt før hendinga inntraff.

Det var Gud som talte til Maria, gjennom engelen Gabriel i Luk. 1

Gabriel kom med budskapet til Maria om at ho hadde funne nåde hjå Gud og var utvald til å bera fram verda sin Frelsar, Jesus.

Har du tenkt over at Maria var ei vanleg ungjente frå den vesle byen Nasaret?

Herren Gud skulle gje barnet ho skulle bera fram kongstolen til David, ættefar hans, står det i Bibelen.

Det einaste spørsmålet Maria stilte var: “Korleis skal dette gå til når eg ikkje veit av mann?”

Svaret om at Den Heilage Ande skulle koma over henne og krafta frå Den Høgste skulle skygga over henne, samt fakta om at barnet som skulle fødest skulle vera heilagt og kallast Guds son, må jo ha vore overveldande for ungjenta Maria.

Kan henda var det setninga om at “ingenting er umogeleg for Gud” som vart avgjerande for svaret ho gav:

“Eg er Herrens tjenestekvinne, LAT DET GÅ MEG SOM ORDET DITT SEIER” (Luk. 1, 38)

Gjennom heile Bibelen er det Gud som talar til oss menneske. Bibelen er ei historiebok heilt frå skapinga og fram til Jesu gjenkomst.

Ein ny himmel og ei ny jord og det nye Jerusalem ventar oss. Ingenting kan eller skal me leggja til dei profetiske orda i Bibelen og ingenting kan eller skal me ta vekk. Det vert som det står skrive, ja, det vert som Ordet fortel oss.

Me er enno ikkje kome til endes i historieboka Bibelen. Den er unik på det viset at den fortel oss ikkje berre om fortida, men den viser oss like tydeleg kva som ligg framfor oss fram mot at me igjen skal få oppleve “den klåre morgonstjerna”.

Du og eg er ein del av denne historieboka som heiter Bibelen. Gud har alltid valt å bruka enkle menneske for å innfri historia. Det er ikkje for ingenting han minner oss om at den som har øyra, han høyre kva Anden seier til kyrkjelydane (Joh. op. 2, 17)

Ei viktig bøn å be vert difor: «Herre gjev oss øyre så me høyrer og augo så me ser når du talar til oss.

Du og eg er kalla til å stå for sanningane i Bibelen. Det kjem til å kosta oss meir og meir, men det er verd det. Me må kjempa for trua vår.

«Har dei forfølgt meg, vil dei forfylgja dykk og» (Joh. 15, 20). Det er eit teikn på at me er på rett veg.

Maria gav Gud eit svar som kosta henne både navn og rykte. Ho betalte ein pris for vår frelse og framtid.

Du og eg kan og vera med på å betala prisar som ettertida vil ha nytte av. Me ynskjer vel alle å få gjera ein skilnad for menneske rundt oss. Den største gleda me kan ha, er fortsatt å gjera andre glad. Me har gledesbodskapen alle lengtar etter å gå med.

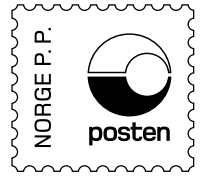
«Herre gjer det så stille i vårt indre at me kan lytta etter lyden av dine steg. Me er kalla til å fylgja etter, ikkje gå føre.

Kjære Det Hvite Bånd systre,
lat oss i samstemt bøn be om:

- Ei velsigna julehøgtid for kvar og ein som slit med rus og familiane deira
- At Noreg innfører lover om alkoholfrie soner og at me kan verta eit pionerland i «alkoholkampen»
- Gode vilkår og nye tankar om arbeidet vårt vidare
- Guds velsigning over kongehus, storting og regjering
- Velsigning over Israel

Takk for mogelegheita til å kjempa for Gud, heim og alle folk i Jesu namn.





Det hev ei rose sprunge

Det hev ei rosa sprunge
ut av ei rot so grann.
Som fedrane hev sunge:
Av Jesse rot ho rann,
og var ein blome blid
midt i den kalde vinter
ved myrke midnattstid.

Om denne rosa eine
er sagt Jesajas ord.
Maria møy, den reine,
bar rosa til vår jord.
Og Herrens miskunnsomt
det store under gjorde
som var i spådom sagt.

Guds rosa ljuvleg angar
og skin i jordlivs natt.
Når hennar ljøs oss fangar,
ho vert vår beste skatt.
Me syng i englelag:
No er det fødd ein Frelsar,
og natti vart til dag.

Tekst:

Frater Conradus mellom 1582 og 1588,
Til norsk ved Peter Hognestad

