



# ***Det Hvite Bånd***

116. årgang nr. 1 2026





# Leder

Av: Brit Kari Urdal, redaktør



## Vårdagar med framtid og von!

Etter ein kald vinter er det godt å kjenna at dagane blir lengre og lysare, og at gradestokken kryp oppover. Me kan gleda oss over våren som er i anmarsj, og over at “nytt liv av daude gror” som det står i songen på siste sida. Men me lever framleis i ei verd der dei mørke kreftene er så altfor synlege. Vondskap og urettferdigheit blir ikkje borte om snøen forsvinn. Her i tida lever lyset og mørket side ved side. Me ser dagleg konsekvensane av syndefallet, både i oss og rundt oss. Då er det godt å få syngja dei to siste versa i songen av Elias Blix:

*“Du vår med ljose dagar med lengting, liv og song.  
Du spår at Gud oss lagar ein betre vår eingong.*

*Då me med vigsla tunge, med kjærleik heil og klår.  
Alt utan brest og sprunge skal lova Herren vår.”*

Ein dag skal me få oppleva at Gud skaper ein ny vår der det vonde ikkje lever side om side med det gode. Me skal ikkje hugsa at det har vore noko vondt eingong. Det er ein tanke som gjev von og framtidstru, og som gjev grunn til lovsong også mens me enno er her. Vondskapen får ikkje det siste ordet for Gud skal skapa ein ny himmel og ei ny jord der rettferd og fred rår grunnen.

Eg ynskjer deg gode vårdagar med framtid og von!

*Brit Kari Urdal*



**NB! FRIST TIL NESTE BLAD**

**1. mai 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](http://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](mailto:landskontoret@hviteband.no)

**Daglig leder:** Oddrun Småbrekke

E-post: [oddrun@hviteband.no](mailto:oddrun@hviteband.no)

Tlf.: 474 41 395

**Regnskap:** Fatiha Aittaynit

E-post: [fathia@actis.no](mailto:fathia@actis.no)

**Redaktør:** Brit Kari Urdal

**Alt stoffet sendes til:**

[britkariurdal@gmail.com](mailto:britkariurdal@gmail.com) – Tlf. 91 66 11 71

**Produksjon:**

Design og trykk: Karmøy Trykkeri as

Opplag: 850

Framsidesillustrasjon: Adobe Stock

## **Innhold**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Landsleder hilsen .....              | 4  |
| Egen rusbruk rammer pasientene ..... | 6  |
| Hilsen fra Riisby .....              | 8  |
| Ikke glem alkoholen .....            | 10 |
| Barnesider 6-12 år .....             | 13 |
| Avdeling Ung .....                   | 16 |
| Ungdom over 13 år .....              | 18 |
| Avdeling Familie .....               | 20 |
| Avdeling Utdanning .....             | 22 |
| Avdeling Sosial .....                | 24 |
| Fotball-WM og skjenketider .....     | 26 |
| Vannprosjekt til India .....         | 26 |
| Når ord tenner lys .....             | 27 |
| Innmeldingsskjema .....              | 28 |
| Hilsen fra landskontoret .....       | 30 |
| Avdeling Bibel og bønn .....         | 31 |







## Landsleders hjørne

ODDRUN SMÅBREKKE, LANDSLEDER

# Bønnesvaret

*Nå har vi fått solgt Riisby Søndre, etter at det har vært ute for salg i ca. 1 ½ år. Markedet for å selge store eiendommer har vært nesten dødt, så vi er svært takknemlige for at eiendommen endelig er solgt. Det har vært mange utfordringer i denne tiden. Det har vært kostbart å ha varme på i så mange bygninger, og annet nødvendig vedlikehold har oppstått. Ansatte på Riisby Behandlingsenter har hjulpet oss med å utføre ulike tilsyn og oppdrag. Takk skal dere ha for det. På landsmøtet i høst gikk landsstyret ut med en oppfordring til å be om at vi måtte få selge eiendommen før vinteren. Bønnesvaret var alt underveis!*

### Barakhah Hill

Eiendomsmegleren har stått på og vært til stor hjelp under hele den lange salgsprosessen. De siste månedene var det en del kartlegging av kjøper; om de kunne kjøpe eiendommen og om vi kunne godta prisen. Kjøperen er en pinsemenighet fra Oslo, *Den Levende Vann*, ved Betty Kim Le Nguyen. Vi synes det er en velsignelse at plassen kan brukes videre i Guds rikes arbeid. Menigheten deres har vært i bønn og har lett etter en større eiendom som de vil bruke til et

bønnesenter. En av medlemmene i menigheten deres hadde fått en visjon/syn om at de skulle få kjøpe en eiendom som lå i en lang dal med hvite og røde hus, noe som samsvarer med lokalisasjonen og fargen på husene på Riisby Søndre (Engen). Han fikk også en bekreftelse via Guds ord i 2. Krøn. 20, 26: *De samlet seg i Lovprisningsdalen og der lovet de Herren*. Derfor skal eiendommen nå hete Barakhah Hill. Barakhah er hebraisk og betyr velsignelse.



### Godt samarbeid

I forkant av overdragelsen reiste jeg til Søndre Land og gikk gjennom alle bygningene for å kartlegge om de var klare før salget. Jeg ble overrasket over hvor utrolig mange rom det var. Bare på hovedbygget og internatet ved siden av, var det ca. 200 rom. Nesten alt av inventar var flyttet opp til Riisby Nordre der det er brukt i nybygget som pasientene fra denne avdelingen ble flyttet til. Jeg hadde også møte med Tove Kristin Jevne, institusjonsleder på Riisby Behandlingssenter. Vi har hatt et godt samarbeid gjennom hele prosessen. Reisen ble avsluttet med at jeg hadde en gjennomgang av alle husene og tomta med representanter for kjøper, *Den Levende Vann*. Vi fikk avklart om det var noe mer vi skulle fjerne av utstyr eller maskiner før de overtok eiendommen. **Overdragelsen var 1. desember 2025.** Når vi møttes takket de og lovet Gud for at de skulle få kjøpe eiendommen av oss. Nå er alle dokumentene undertegnet, og salgsprosessen er fullført. Riisby Søndre på Fluberg i Søndre Land har vært en avdeling av Riisby Behandlingssenter fra 1996.

**Hjertelig takk for forbønn! Vi må fortsatt stå sammen i bønn for Riisby, Det Hvite Bånd og for at nye arbeidere må bli kalt til tjeneste.**

På landsmøtet i Pasvikdalen i 1999 ble jeg berørt av denne sangen.

### Bønnesvaret.

*Selv om det er skyer på din himmel er Gud trofast, hjelper deg hver dag.*

*Lytter til din bønn fra verdens vrimmel og Han vet når svaret du skal ha.*

*Kor: Bønnesvaret er på vei til deg i denne stund. Du ser det kanskje ikke, men ett jeg vet: Befalingen gikk ut, før bønnen din var slutt. Så bønnesvaret kommer, takk din Gud!*

*Om iblant du ikke kan forstå, hvorfor Herren venter med sitt svar.*

*Husk hans visdom og miskunnhet og hans makt som ingen grenser vet.*

**Gud velsigne dere!**

**Hilsen Oddrun Småbrekke**



# Leger og sykepleiere mener deres egen rusbruk rammer pasientene

*De skal passe på andres liv og helse, men helsearbeidere mener at egen alkohol og narkotikabruk svekker kvaliteten på omsorgen de gir pasientene. Trolig er det flere leger og sykepleiere som sliter med rusbruk enn vi er klar over, ifølge en ny studie.*

Det er tydelig sammenheng mellom helsepersonells bruk av alkohol og narkotika, og hvordan de selv oppfatter at rusbruken påvirker arbeidet deres. Jo mer bruk, jo dårligere mener de at de ivaretar pasientene sine.

## Spurte 3 300 om rusbruk

Forskningen bygger på data fra nesten 3 300 leger og sykepleiere i Sverige, som oppgir at de har et problematisk forhold til drikking og ulovlige rusmidler. Deltakerne er spurt om bruk av alkohol, cannabis og sentralstimulerende midler, og hvordan de mener det påvirker kvaliteten på omsorgen de skal gi pasientene sine.

### – Handler om pasientsikkerhet

Totalt oppgir 15,9 prosent av deltakerne lav kvalitet på omsorgen de gir. Av disse rapporterer knapt 1 av 3 (28,9 prosent) bruk av ulovlige rusmidler, mens 1 av 4 (25 prosent) oppgir et problematisk forhold til drikking ut fra kriteriene i studien.

– Selv små prosentandeler teller. Dette handler om pasientsikkerhet, og om hva vi skal forvente av et regulert og velfungerende helsevesen, sier Josefina Peláez Zuberbuhler, førsteamanuensis ved Høyskolen Kristiania og førsteforfatter på studien.

Helsearbeiderne kobler egen rusbruk tett til kvaliteten på eget arbeid. Selv de som har et lavt forbruk av ulovlige rusmidler, mener det går ut over pasientomsorgen.

### Søkelys på arbeidsmiljø

Emma Brulin, forsker i arbeids- og miljømedisin ved Karolinska Institutet, viser til tidligere forskning som sier at andre forhold, som utbrenthet, fører til at ansatte mener de blir dårligere i stand til å utføre arbeidet sitt.

– Rusbruk er et problem som krever at arbeidsmiljø og -forhold i helsevesenet forbedres, sier Brulin, som også leder helsepersonellundersøkelsen LOHHCS (Swedish Longitudinal Study of Work Environment and Health in Healthcare) der dataene til studien er hentet fra.

### Frykt, skam og stigma

Professor Siw Tone Innstrand ved NTNU Institutt for psykologi er ekspert på arbeidshelsepsykologi. Hun sier rus og drikkevaner kan redusere oppmerksomhet, hukommelse, og evnen våre til å ta beslutninger. Det kan også hemme vår psykomotoriske hastighet, som igjen kan øke faren for medisinske feil og dårligere kvalitet på helsetjenestene.

Stigma, skam og frykt for å miste jobben kan hindre folk i å søke hjelp. Dette kan føre til at rusproblemer først oppdages etter at eventuelle følger er blitt oppdaget og meldt inn, ifølge Innstrand. Mer selvkritisk ett år etter Dette er en såkalt longitudinell observasjonsstudie, som undersøker utvikling og endring hos en bestemt gruppe over tid. Av de 3 280 deltakerne er det drøyt 75 prosent kvinner. Vel halvparten av deltakerne har mer enn 15 års erfaring fra arbeid i helsevesenet. I 2022 ble de spurt om eget alkoholforbruk og eventuelle problematiske sider ved det.

De ble også spurt om bruk og omfang av ulovlige rusmidler som amfetamin, kokain, ecstasy, LSD og heroin, samt cannabis. I tillegg ble de bedt om å vurdere kvaliteten på egen pasientomsorg.



Josefina Peláez Zuberbuhler.  
Foto: Høyskolen Kristiania.



Siw Tone Innstrand, NTNU.  
Foto: Kai T. Dragland



Forsker Emma Brulin.  
Foto: Karolinska Institutet.



3,8 prosent oppga et problematisk forhold til alkohol. 1,3 prosent rapporterte at de brukte ulovlige rusmidler. Ett år senere hadde denne gruppen omtrent dobbelt så høy sannsynlighet som andre for å vurdere kvaliteten på pasientomsorgen som dårlig.

### Kort fartstid – mer ulovlig rusbruk

Studien viser blant annet at:

Helsearbeiderne med kortest fartstid har en høyere bruk av illegale stoffer

- Ansatte med lengst yrkeserfaring har mer problematisk alkoholforbruk.
- Mannlige helsearbeidere, oftest leger, og ansatte med lengst fartstid, ser i mindre grad at egen rusbruk svekker pasientomsorgen.
- Leger rapporterer mer ulovlig narkotikabruk enn sykepleiere (1,8 prosent mot 0,9 prosent)
- Flere sykepleiere enn leger oppgir problematisk alkoholbruk (4,4 prosent mot 3,3 prosent)

De to siste punktene kan skyldes systematiske forskjeller i kjønn og alder i de to yrkesgruppene. Korrigert for det, er det ingen forskjeller, ifølge forsker Emma Brulin.

**«Bruk av rusmiddel kan tjene som en lite hensiktsmessig tilpasning for leger og sykepleiere, til å håndtere høy arbeidsmengde»**

### Større problem enn antatt

Det finnes forskning som antyder at bruk av alkohol og narkotika kan svekke helsearbeideres evne til å gi pasientomsorg med høy kvalitet. Denne studien er den første som undersøker koblingen ved å spørre leger og sykepleiere direkte. Forskerne spør om bruk av ulovlig narkotika, altså ikke-reseptbelagte legemidler.

Fra før er det kjent at en del leger skriver ut legemidler klassifisert som narkotika til seg selv. I tillegg kan tilgang til stoffer på arbeidsplassen øke risikoen for ulovlig bruk blant ansatte.

– Samlet sett tyder dette på at omfanget av rusmiddelbruk i helsevesenet kan være større enn rapportert her, heter det i studien, som ble gjort etter korona-pandemien.

### Pandemi, press, stress

Covid-19 satte helsevesenet under stort press i mange land.

– Vi vet at rusmiddelbruken blant helsepersonell generelt økte under pandemien. Etterpå har presset på helsevesenet bare fortsatt. Ressursene minsker, samtidig med at omsorgsbehovet øker. Bruk av rusmiddel kan tjene som en lite hensiktsmessig tilpasning for leger og sykepleiere, til å håndtere høy arbeidsmengde. Derfor er det viktig å ta tak i dette, sier NTNU-professor Siw Tone Innstrand.

### – Må støtte de som sliter

Forskerne mener de har påvist en viktig sammenheng mellom ansattes helse og pasientomsorg. De mener helsevesenet må jobbe målrettet med arbeidsmiljø, forebygging, å oppdage problemer tidlig, og gi støtte til dem som sliter.

– Helsearbeidere står ofte i et umenneskelig press med høy arbeidsbelastning, ugunstig arbeidstid, og følelsesmessige påkjenninger, sier Siw Tone Innstrand.

Samtidig må de kunne yte den omsorgen og den medisinske behandlingen jobben krever. Da må de få få en arbeidssituasjon som er håndterbar og som dekker behovene de har.

–Med andre ord: Vi må legge til rette for slik at man «kan først ta på sin egen oksygenmaske, før man kan hjelpe andre», sier NTNU-forskeren.

Kilde: gemini.no

### Referanse:

Josefina Peláez Zuberbuhler, Amr Aroub, Emelie Thern, Siw Tone Innstrand, Bodil J. Landstad, Malin Sjöström, Emma Brulin: «Associations between health-care workers' substance use and quality of care: Findings from a one-year Swedish follow-up study» *International Journal of Nursing Studies*. DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2025.105276

I en ny studie blir 3 300 sykepleiere og leger spurt om eget alkoholforbruk og bruk av ulovlige rusmidler som amfetamin, kokain, ecstasy, LSD og heroin, samt cannabis. De blir også bedt om å vurdere hvordan egen rusbruk påvirker kvaliteten på pasientomsorgen. Foto: Shutterstock





## Hilsen fra Riisby

TOVE KRISTIN JEVNE, INSTITUSJONSLEDER

# Kjære alle sammen!

Først vil jeg få takke for alle gaver som ble gitt til de som var innlagt på Riisby i julen! Tusen hjertelig takk! Det betyr så mye for dem som tilbringer julen på institusjonen å bli husket på med julegaver og til og med fulgt av en personlig hilsen! Jeg snakket med en ung dame som rørt og takknemlig fortalte om gavene hun hadde fått, og hun sa: «jeg fikk akkurat det jeg ønsket meg!». Vi benytter anledningen til å fortelle om Det Hvite Bånd at det var dere som grunnla Riisby og som fortsatt er med i styret for institusjonen.





Mange lurer nok på hvordan det går på Riisby når vi ikke har egen prest lenger. Jeg kan fortelle at vi greier å opprettholde andakten, eller lystenning som vi kaller det nå, fire dager i uken kl 11.45. Vi bruker samme andaktshefte som tidligere. Av og til blir det samtale rundt dagens ord eller vi bare leser dagens ord, og avrunder med Fader vår og velsignelsen. Vi er fem-seks ansatte som deler på oppgaven. Onsdager er turdag og da har vi ikke lystenning siden mange pasienter er på tur.

Jeg var så heldig å få delta på Landsmøtet i Det Hvite Bånd i september 2025. Møtet var godt organisert, og innholdet var meget innholdsrikt og fint. Jeg reiste derfra og følte meg så beriket med mye åndelig påfyll! Lørdag var det festmøte med andakt og mye vakker sang. Midt i møtet ble jeg kalt fram til landsleder Oddrun. Hun kunne fortelle at jeg var tildelt Det Hvite Bånds hederspris for innsats og trofast tjeneste for «Gud, heim og alle folk». Snakk om overraskelse! Oddrun hadde så mye fint å si at jeg ble helt målløs. Jeg har vært institusjonsleder siden 2010, og det er mye som har skjedd av utvikling på Riisby i løpet

av disse årene. Oddrun og jeg har hatt et langt og godt samarbeid. Pandemien var krevende nok, men det ble svært dramatisk i juli 2021 da en bygning ble totalskadd i brann og en pasient døde. Dette ble starten på flere krevende år på Riisby. Vi stod overfor mange utfordringer vi skulle løse. Vi skulle finne ut av forsikring, gjenoppbygging, eiendomsskifte, kontrakt med entreprenør ift planlegging og utførelse av byggeprosjektet, sammenslåing av Riisby Nordre og Søndre og etter hvert avvikling av Søndre. Som nevnt samarbeidet Oddrun og jeg godt hele veien og vi kunne diskutere oss fram til løsninger der vi så ulikt på ting. Oddrun og mannen, Lars, fartet forbi Riisby med jevne mellomrom, og det var alltid både nyttig og trivelig når de kom innom. Så takk til Oddrun for alt du har stått i. Du har gjort en god jobb både for DHB og for Riisby! Det hviler mange oppgaver på en leder som det nok ikke alltid er like lett for de andre i organisasjonen å se.

**Lykke til videre med det viktige arbeidet som Det Hvite Bånd gjør!**

**Beste hilsen fra Tove Kristin Jevne.**





# Ikke glem alkoholen

Av:

Tommy Sjøfjell, SPESIALRÅDGIVER KORUS SØR, OG BRUKERREPRESENTANT A-LARM BRUKER OG PÅRØRENDEORGANISASJON  
Martin Ø. Myhre, SENIORRÅDGIVER, PHD, NASJONALT SENTER FOR SELVMORDSFORSKNING OG -FOREBYGGING.

**Det er stor enighet om at selvmordstallene må ned. Skal vi få til det kan vi ikke glemme en velkjent og stor risikogruppe: Personer med alkoholbrukslidelser.**

Vi vet i dag at fire av ti som dør i selvmord har alkohol i blodet. Alle disse har ikke en avhengighetslidelse. For noen er det alkoholen som gjør at klarer å gjennomføre et selvmord, men for mange andre er alkoholen en direkte medvirkende årsak i livskrisen som gjør at man tar sitt eget liv.

Alkoholbrukslidelser er en lidelse som ofte medfører psykisk uhelse, smerte, skam, depresjon og økonomiske og relasjonelle problemer. I tillegg er alkoholbrukslidelser vanlige, mellom 170 000 og 350 000 personer i Norge har dette. En utfordring er at svært få oppsøker helsetjenestene for å få hjelp, vi anslår at kun 7 prosent er i behandling.

Det er altså to tydelige risikogrupper av personer med avhengighetsproblemer knyttet til alkohol; Alle de som ikke oppsøker hjelp, og den lille andelen som oppsøker hjelp. Den siste gruppen har vi fått mer kunnskap om de siste årene. Denne kunnskapen må føre til endring, økt innsats, og mer tydelig fokus på tidlig intervensjon av alkoholproblemer.

## Det er sammenheng mellom totalforbruk av alkohol og selvmord

Vi har en kunnskapsbasert alkoholpolitikk i Norge, og bruker virkemidler vi vet har effekt; Vinmonopol, reklameforbud, aldersgrenser og avgiftspolitikker er eksempler på viktige forebyggende tiltak, for jo høyere forbruk av alkohol vi har, jo flere selvmord får vi.

I en kjent studie fra Sovjetunionen fant man at når alkoholproduksjon og tilgjengelighet ble kraftig redusert under Perestrojka perioden falt selvmordsratene betydelig. Ønsker vi å begrense selvmordsrisikoen på befolkningsnivå er derfor et av de viktigste tiltakene vi kan gjøre å redusere totalforbruket av alkohol i befolkningen. Utfordringen slik vi ser det er når politikere gjør endringer som kan øke forbruket i befolkningen. Billigere alkohol, økt tilgjengelighet, og færre alkoholfrie soner fører til økt forbruk. Dette fører til økning i selvmord, da bør vi også omtale dette som en risiko når vi endrer reguleringene.



*ETABLERT KUNNSKAP: Ønsker vi å forebygge selvmord, bør vi starte med det vi vet, at alkoholbruk og utfordringene knyttet til alkohol i samfunnet påvirker selvmordsstatistikken, skriver Tommy Sjøfjell og Martin Ø. Myhre.*





**«pasienter med ruslidelser har  
20 ganger høyere risiko for selvmord»**



## 20 ganger høyere risiko for selvmord

En av ti personer som dør i selvmord i Norge har hatt kontakt med rusbehandling i løpet av året før de døde ifølge tall fra Nasjonalt kartleggingssystem for selvmord. Basert på disse tallene og totalt antall personer som er i kontakt med rusbehandling kan vi anslå at selvmordsrisikoen for denne pasientgruppa er omtrent tjue ganger høyere enn for resten av befolkningen. Derfor var det et stort fremskritt at rusbehandling ble inkludert i den reviderte faglige retningslinjen for forebygging av selvmord. Samtidig faller den store gruppen uten kontakt med tjenestene utenfor tiltakene som dekkes av retningslinjen.

## Alkohol og selvmord- ikke en ny bekymring.

Vi vet at alkohol er en katalysator i mange selvmord og dagens handlingsplan for forebygging av selvmord 2020–2025 – «Ingen å miste», omtaler dette. Sammenhengen pekes også på i Nasjonal alkoholstrategi og i forebyggings og behandling reformen (St. Meld 5). I alle disse føringene pekes det på ulike gode tiltak.

Kartlegging og tidlig intervensjon i somatiske sengeposter og kompetanse hos fastleger, og helsepersonell ses på som viktig. Handlingsplanen peker på betydning av nedgang i befolkningens alkoholkonsum og at det bør lages en retningslinje for tidlig intervensjon av alkoholproblemer. E-behandling av alkoholproblemer pekes også på som et viktig tiltak. Alt dette er vi naturligvis enige i, men vi synes det går for sakte! Mens byråkratiet planlegger arbeidet dør det personer som kanskje kunne vært reddet.

## Veien videre

Ønsker vi å forebygge selvmord, bør vi starte med det vi vet, at alkoholbruk og utfordringene knyttet til alkohol i samfunnet påvirker selvmordsstatistikken. At pasienter med ruslidelser har 20 ganger høyere risiko for selvmord er noe man må ta hensyn til.

For de som er i kontakt med helsetjenestene vet vi at noe av løsningen knyttet til å forebygge selvmord ligger i å behandle alkohol og tilleggsproblemer på en individuelt tilpasset og integrert måte. Hva da med den store gruppen som ikke får behandling?

Vi tror at et av de beste tiltakene vi kan gjøre for å få ned selvmordstallene er å forsøke å lage tjenester tilpasset personer med alkoholproblemer på en bedre måte. Skal vi få til dette trenger innsats fra klinikere, forskere og mennesker med erfaringskompetanse.

Vi tror noe av nøkkelen ligger i å senke og fjerne terskler i behandlingssystemet, fange opp problemene tidligere og gi trygg og god behandling.

Det er liten tvil for oss om at en retningslinje for tidlig intervensjon av alkoholproblemer er viktig å få på plass. E-behandling i regi av sykehus eller fastleger kan bli et svært viktig tiltak for pasientene i fremtiden. Vi vet alkoholproblemer og selvmordstanker er noe mange forbinder med skam, og kanskje tar den doble skammen flere liv enn vi tror.

Kilde: dagensmedisin.no



Illustrasjon: Adobe Stock



Våg å si nei!

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.

## HVA VIL AT DU JEG SKAL GJØRE FOR DEG?

Av: Brit Kari Urdal

Har du opplevd å bli hysjet på? Noen andre synes du snakker eller roper altfor høyt og sier at nå må du roe deg ned.

Slik var det for Bartimeus i Jeriko. Han var blind, og måtte tigge for å få penger til å leve for. En dag merket han at det var litt annerledes stemning i byen. Han lurte på hva som holdt på å skje. De andre svarte at Jesus fra Nasaret var på vei til Jeriko. Selv om Bartimeus ikke kunne se, så hadde han god hørsel. Han hadde hørt om Jesus. Han kunne gjøre store ting som ingen andre kunne få til. Derfor satte Bartimeus i gang med å rope: "Jesus, du Davids sønn. Miskunn deg over meg!". Vi ville nok ropt "Jesus, hjelp meg!". De som var rundt Bartimeus, hysjet på ham og bad han roe seg ned. Men Bartimeus ropte bare enda høyere: "Jesus, hjelp meg!"



Jesus hører også godt. Han hørte Bartimeus sitt rop, og bad han om å komme bort. Så spør han Bartimeus: "Hva vil du at jeg skal gjøre for deg?" Hva tror du Bartimeus svarte? Han trengte nok både et sted og bo og penger til å leve for. Men det Bartimeus hadde mest lyst til av alt, var å få synet igjen. Og Jesus, som er Guds sønn, han kan også gi blinde synet igjen. Bartimeus kunne se og alle rundt takket Gud som hadde gjort noe så stort.

Vi kan også komme til Jesus med det som vi synes er vanskelig i våre liv.

Han spør også oss:

"Hva vil du at jeg skal gjøre for deg?"

Og vi kan få si til Jesus akkurat det vi tenker på.







*Lag deg en god frokost!*

# *Frokostpannekaker*

## *Ingredienser:*

3 dl havregrøt  
1 ss sukker  
1 dl hvetemel  
1 ts vaniljesukker  
2 stk. egg  
0,5 dl melk

## *Topping:*

1 ss mandler  
1 ss yoghurt naturell

Lag en skikkelig digg frokost av havregrøt! Du kan enten bruke rester av havregrøt eller kjøpe ferdig. Oppskriften gir 10-12 pannekaker.

## *Slik gjør du det*

1. Ha havregrøt i en bolle og rør inn sukker, mel, vaniljesukker, egg og melk til en passe tykk røre. Tilsett mer melk om røren virker for tykk.

2. Stek pannekakene i en middels varm stekepanne. Snu lappene når de er gylne under og røren begynner å stivne på overflaten. Stek lappen til de er gylne også på den andre siden.

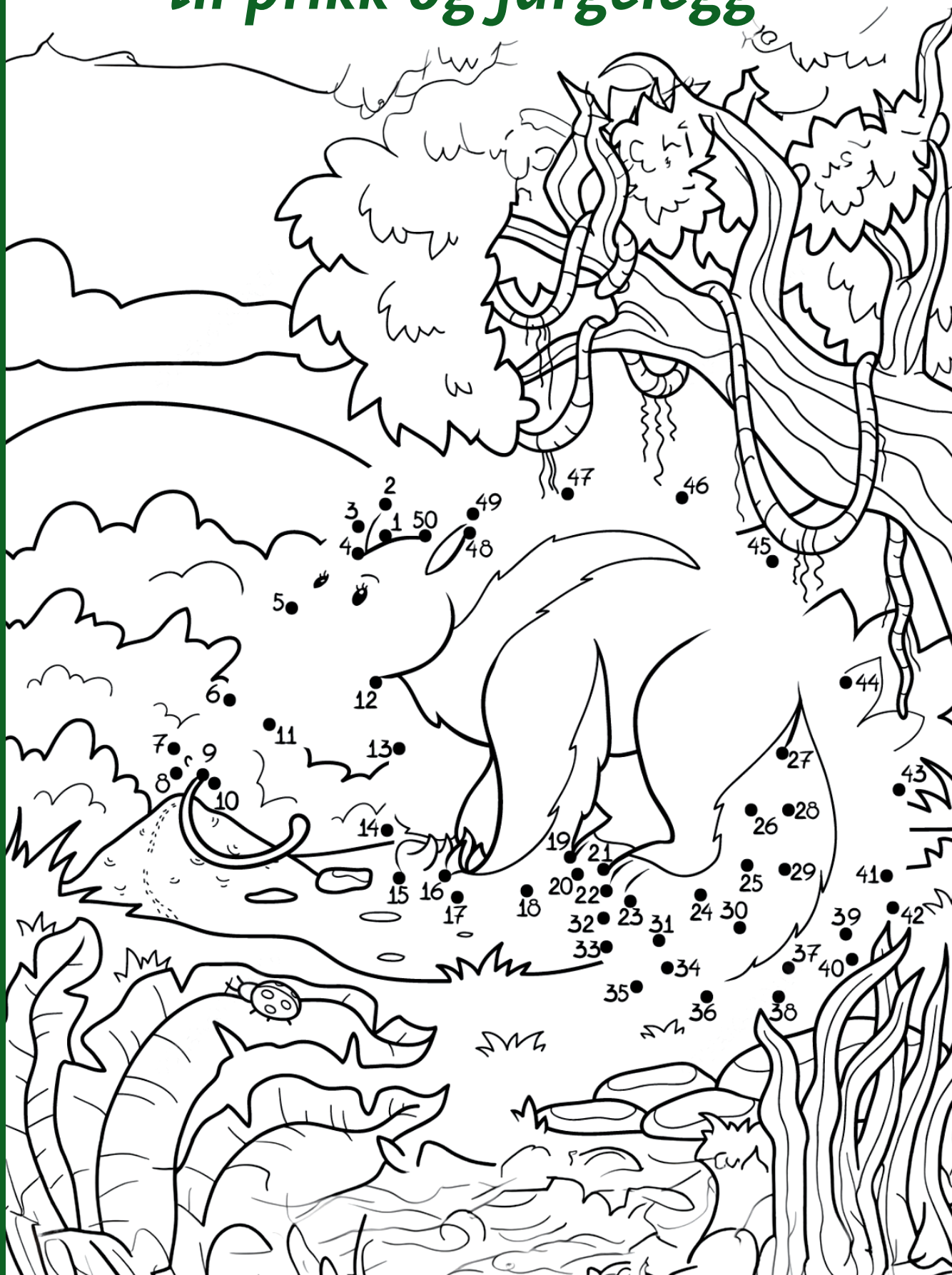
3. Legg ferdige lapper på en rist. Avkjøl før de spises, legges i matpakken eller fryses til senere.

Server frokostpannekaker med yoghurt naturell og grovhakkede nøtter.

Kilde: nrk.no



# Fullfør tegningen via prikk til prikk og fargelegg







# **Ei sjel og ei skjorte**

**Jeg leste nylig novellen “Ei sjel og ei skjorte” av Marit Eikemo.  
Den handler om en mor som har en datter som skal konfirmeres.**

En slektning kommer på besøk og skal hjelpe dem å ordne med bunadene. Dette med bunader vekker mange dårlige minner hos moren i fortellingen. Det er tydelig at hun ikke har hatt det helt bra i livet sitt, og bunadsskjorten blir et slags symbol på dette. Hun beskriver for leseren hvordan bunadsskjorten alltid har vært til bry for henne, både på måten den sitter på kroppen hennes, men aller mest i hvor mye hun sliter med å stryke den. Hun forteller om 17. mai i ungdomsårene, med en mor som døde tidlig og hun måtte stryke bunadsskjorten sin selv. Leseren blir dratt inn i følelsen av å streve veldig med å stryke skjorten, og vi får innsikt i den vonde kontrasten i alle andre som gikk rundt med perfekt strøkne skjorter.

Det hele ender med at slektningen tar med seg bunadene og skjortene for å sette sammen en bunad til konfirmanten. Senere på kvelden ringer slektningen til moren, og spør om det er noe galt med skjorten hennes. Dette forstår ikke moren. Slektingen sier at hun har holdt på hele kvelden, men at hun får ikke skjorten til å bli bra. Slektingen sier at hun syns synd på moren som har strevd med denne skjorten i alle år, og moren føler plutselig en enorm lettelse. Så var det kanskje ikke henne det var noe galt med likevel.

Det interessante i denne fortellingen syns jeg er det at moren hele livet har klandret seg selv for de vanskelige opplevelsene sine. Lettelsen hun kjenner på slutten kommer kanskje av at hun forstår at det har vært skjorten som var vanskelig, ikke hun som var dårlig til å stryke. På samme måte er det omstendigheter som har gjort livet vanskelig, og ikke hennes egen feil. Det virker som at hun endelig kan slippe forakten hun har for seg selv. Jeg syns teksten er en god påminner om hvordan vi ikke alltid kan styre hvordan vi har det, spesielt i et samfunn som idealiserer individualismen. Det er mange som snakker om “manifestasjon”, noe som blir beskrevet som å skrive ned eller si høyt ting man ønsker skal skje, og så tror man at det skal skje bare fordi man uttrykker det. For eksempel at noen skriver ned hver dag at de skal få så og så mye penger, eller den og den jobben eller bli kjent med den eller den personen. Som en slags “law of attraction”. Det kan godt hende det fungerer til en viss grad fordi de som snakker på denne måten sikkert også jobber aktivt mot disse målene.

Jeg tror likevel dette er en uheldig og urealistisk tankegang. Min oppfatning er at vi mennesker ikke kan styre hva som skjer på en slik måte. Jeg tror på bønn til Gud, men jeg tror ikke det er slik at vi får alt vi ber om uansett hva. Vi kan tro og vi kan be og vi kan håpe, men hva som skjer med oss kan vi ikke alltid styre, og da tror jeg det er uheldig om vi alltid klandrer oss selv. Noen ting kan vi bare ikke kontrollere, og det må vi leve med.

Så tror jeg vi kan søke trøst og støtte i Gud når ting blir vanskelig, og lese i Bibelen for å få visdom og forståelse.

For eksempel Salme 34,19:

*“Herren er nær hos dem som har et nedbrutt hjerte,  
han frelser dem som har en knust ånd.”*

Eller Matteus 11,28-30:

*“Kom til meg, alle dere som strever og bærer tunge byrder, og jeg vil gi dere hvile. Ta mitt åk på dere og lær av meg, for jeg er mild og ydmyk av hjertet, så skal dere finne hvile for deres sjel. For mitt åk er godt og min byrde lett.”*









## Ungdom over 13 år

SAMSON ANDREAS OLSEN

# Hele Bibelen på 30 dager

Jeg leste hele Bibelen på 30 dager, og her er det jeg lærte:

Ja, du leste riktig. Fra 1. Mosebok til Johannes' åpenbaring på 30 dager. Ingen pauseknapp. Jeg og noen kompiser, sammen med flere andre, hoppet på en Bibelleseplan på Bibelappen 1. januar. Det var intenst. Det var utfordrende. Men det var overraskende gøy.

95 % av Bibelen hørte jeg på lydbok på 2x hastighet. Det høres kanskje litt brutalt ut, men hele poenget med «30-day Bible Shred» er ikke å finlese hvert eneste ord. Poenget er å se det store bildet. Den røde tråden. Helheten. Og når du faktisk kommer deg gjennom hele Bibelen på én måned, skjer det noe med perspektivet ditt.

Her er mine fem beste tips til deg som vurderer å prøve:

### 1. Skumles eller skumlytt – med god samvittighet

Ikke stopp opp ved hvert vers. Ikke grav deg ned i detaljene i 3. Mosebok (selv om det kan være fristende). For meg tok det omtrent to timer hver dag med lydbok. Mange ganger hadde jeg lyst til å stoppe opp og dykke dypere. Men gjør du det hver dag, risikerer du å havne bakpå. Dette er oversiktslesing, ikke Bibelstudium på detaljnivå.

### 2. Kom deg gjennom hver dag

Dette er viktigere enn du tror. Det er bedre å lese litt for fort enn å falle to-tre dager bakpå. Fordi da blir det veldig tungt å ta det igjen. Selv om du ikke husker alt du leser, får du med deg helheten, og det er nettopp det som er målet.

### 3. Gjør det sammen med noen

Dette var gull verdt. Å vite at andre også satt og hørte på Jesaja i dobbel hastighet samme dag, gjorde det mye lettere. Det viste meg, nok en gang, at kristenlivet ikke er et sololøp. Vi står i det sammen.

### 4. Sjekk ut oversiktsvideoer

Jeg så mange videoer fra The Bible Project før jeg startet på en ny bok. De oppsummerer alle bøkene i Bibelen med enkle tegninger. Det hjalp enormt. Når du vet hva du går inn i, er det mye lettere å henge med - spesielt når tempoet er høyt.

### 5. Ikke stopp etter dag 30

Dette er kanskje det viktigste. Etter 30 dager sitter du igjen med en enorm lyst til å gå dypere. Det gjorde hvertfall jeg. Det føles som om du bare har fått en smakebit. Som å ta en liten slurk brus hver dag, og på dag 30 kan du ENDELIG sluke en hel boks. Da begynner den virkelige fordypningen.

Å lese Bibelen på 30 dager handler ikke om prestasjon. Det handler om lysten til å vokse nærmere Jesus. For meg ble det en påminnelse om hvor stor historien om Gud faktisk er.

Kanskje er det din tur nå?









## Avdeling familie

ASLAUG ELIN STRAUME KLEVEN

# “Snart kjem det nokon og opnar”

Ved eit uhell vart ei jente med Down syndrom låst inne i klasserommet. Ho blei litt redd, men kom på at ho kunne be til Jesus. Elise opplevde noko himmelsk den dagen, skriv mor hennar.

Det er ein av desse vakre haustdagane rett før advent. Sola skin ei lita stund over frostkledde marker, og ein nyt dei varme strålane den korte stunda ho er framme. Ein kjenner samstundes draget av ei kald luft over nasen. Dei mest hardføre rosene står framleis i raud drakt. Det er godt å vere ute slike dagar.

Dei som går forbi skulegarden, høyrer latter og glade barnestemmer. Norke spring i skogen, andre lagar slott i sandkassen. Ein gut jublar over å treffe basketballkorga, jenter hoppar tau.

Elise går i 6. klasse. Ho er glad i skulen sin og lærarane sine. Alle elevane er ho og glad i. Elise har Downs syndrom. Men ho er ikkje så lett å få auge på i skulegarden, for ho glir godt inn mellom dei andre. Ho elsker å leike med ball eller hoppe tau.

Elise deler ut mjølk til alle i klassane, så ho er alltid opptatt i timen før matfriminuttet. Alle skal ha - nokre får lettmjølk, andre kakao. Kvar klasse har sin eigen boks som dei hentar mjølka i. Elise er glad i jobben sin. Ho får treffe mange av elevane og får praktisk matematikk. - Det er kjekkare med “mjølkematte” enn vanleg matte, meiner Elise.

Denne dagen tek jobben litt ekstra tid. Elise kjem inn i klasserommet rett før dei andre er klare til å gå ut. Ho brukar å ete saman med klassen. Då elsker ho å høyre læraren lese spennande bøker eller dei andre elevane fortelje vitsar.

### Eit ganske kraftig klikk

I dag skin sola. Elise tygg så fort ho kan, slik at ho kan gå ut til dei andre. Læraren har det travelt og seier at han må gå. Men Elise kan ete så lenge ho vil. - Du går ut når du er ferdig, seier han.

Elise likar ikkje å sitje i det store klasserommet åleine, men det er tydelegvis ikkje noko å gjere med det akkurat no. I det læraren let att døra, høyrer Elise eit ganske kraftig klikk. Men ho tenkjer ikkje meir på det. Konsenterer seg heller om å ete opp siste skiva med leverpostei.

Endeleg kan ho putte matboksen i sekken og skylje mjølkkartongen. Elise gler seg til å komme ut til venninnene som er i gang med hoppetauet. Ho er god til å sveive tauet.

Elise trykkjer ned klinka. Men døra går ikkje opp. Ho skubbar og skubbar og legg heile kroppsvekta mot døra. Men ho er stengd. Elise ser seg rundt. Er her andre stader ho kan gå ut, tru?

Nei, klasserommet ligg i 2.etasje og det er ingen andre dører.

Først blir Elise lei seg. Etterpå blir ho redd der ho sit heilt åleine i det store rommet. Om ho ropar, er det ingen som høyrer. Kva skal ho gjere?

Elise går bort til vasken. Der finn ho litt papir som ho tørkar tårene med. Ho ser seg i spegelen. Tårene berre renn og renn. Det er vanskeleg å få dei til å stoppe. Ho ser ei trist jente, ei som er lei seg.

### Mellom hikst og tåredrypp

Og så er det så stille her. Ho høyrer berre stemmer langt borte og ute.

Ho set seg på stolen sin.

No begynnar Elise å tenkje på bønna ho ber kvar morgon før ho går på skulen: “Kjære Gud, ta handa mi.”

- Kanskje eg skal be, tenkjer Elise. - Eg har høyrte på søndagsskulen at me kan be til Jesus når me er redde.

Elise går ein siste gong til døra, men ho ER stengd.

Så går Elise tilbake til pulten ved vindauget og faldar hendene. Mellom hikst og tåredrypp ber ho til Jesus.

Etter ei stund er det nokon som saknar Elise ute i friminuttet. Dei lurar på kvar ho er, ho som brukar å sveive tauet. Ein vaksen leitar, og finn henne til slutt i klasserommet. Ikkje rart at ho ikkje kom ut når døra var låst.

Tårevåt, og kanskje overraska, ser Elise på den vaksne som spør kva ho har gjort på heile denne stunda i klasserommet.

### Ei stemme snakka til meg

- Eg var så redd, svarar Elise. - Så kom eg på at eg kunne be til Jesus, held ho fram. - Og etter ei stund høyrde eg ei roleg stemme som snakka til meg. Det var Jesus! Han sa at eg ikkje skulle vera redd. Eg skulle vente, for snart skulle det komme nokon og opne døra. Og no er eg så glad, for no kom du og opna døra akkurat slik Jesus sa du skulle gjere!



Elise strålar når ho fortel. Ho har opplevd noko himmelsk denne dagen.

Snart spring ho ut i skulegarden til dei andre. Ho får ikkje sveive mange rundane med hoppetau før det ringjer inn att, men det gjer ingenting. For ho kjenner seg så glad, heilt inn i hjartet er ho glad.

Om kvelden då ho legg seg, syng ho den songen ho likar best av alle:

*Tett ved sida mi går Jesus  
Alltid vil han vera der  
Eg treng ikkje gå og ottast  
Når eg fylgjer Jesus her*

*Han på vegen vil meg vakta  
Så eg ikkje går meg vill  
Å, kor godt det er for barnet  
Å få høyra Jesus til.*

*Han som er den gode hyrding  
Tek mi vesle veike hand  
Dag for dag han trufast leier  
Meg til himlens lyse land*



Elise Kleven



Aslaug Elin Straume Kleven





# Førebygging: Eit vern mot øydeleggjande narkotikapolitikk.

Vi står ansikt til ansikt med eit djupare enkeltproblem som vedrører narkotika, marijuana, alkohol eller hallusinogener. Vi står midt oppi nye tider der nasjonar byrjar å sjå på narkotika med nye augo. Val som avgjer om framtidige generasjonar arvar eit samfunn som er oppbygd av sterke motstandsdyktige hjernar eller hjernar som er svekka av narkotikabruk fordi det ikkje er teke tak i. Desse som ynskjer å forandre narkotikapolitikken vert meir og meir aggressive og påtrengjande i møte med politikarane. Dei er også rike slik at dei kan kjøpe folkeopinionen. Dette skremmer meg.

Som kvinne, mor, vitenskapsdame og offentleg helseopplysar kan eg ikkje ignorere korleis desse skiftande narrativa kan forandre verda som etterkomarane våre skal overta.

Kva slags forslag er det desse folka kjem med? Over heile verda er det veksande semje om at narkotikaavhengige må bli handsama som sjuke og at dei må verta tekne hand om av offentlege helseinstitusjonar. Dette er eit framsteg. Men snublesteinen ligg ein annan stad. Det er ein skilnad mellom dei som ynskjer tilgang på, og bruk av narkotika utan grenser, og dei som ynskjer streng narkotikapolitikk med røter i vitskap, folkehelse og tryggleik for framtida.

- Dei set fingeren på forfeila politikk. Dei jobbar for reformar i kriminalpolitikken i staden for å forbetre gjennomføring av lovene.
- Dei påstår at rettslege restriksjonar på narkotika er urealistiske og dømde til å feile. Dei hevdar at det er uhøveleg å setja folk i fengsel for å selja narkotika.

- Dei går inn for å ta bort stigma frå narkotikabruk, normalisere bruk som nyttig og ei kjelde til trøyst og å rømme frå det verkelege livet og som medisin.
- Dei går inn for at dei som får behandling ikkje treng å verta fråhaldsfolk.
- Dei ynskjer at narkotikabrukarane skal få “rein, farmasøytisk narkotika”.
- Dei vil til og med påstå at opiatoverdosekrisen kjem av at det har vorte ført krig mot narkotika.
- Dei seier at narkotikabruk er bestemt av sosiale tilhøve. Det kjem av feilslegen sosial og narkotikapolitikk, fattigdom, heimløyse og sosial urettferd.
- Dei nektar å sjå i augo at lett tilgang, normalisering og å ta bort stigma ved bruk av narkotika, er mellom årsakene til den noverande narkotikakatastrofen.
- Det verste av alt er at dei er skeptiske til, og nekter for, at det er vitskapelege prov for at narkotika kan vera ei hovedårsak til eit ulykkeleg liv, fysisk, psykisk, mentalt og sosialt.



Somme påstår at hovudårsaka til slik bruk er sosiale tilhøve. Dette kan vera sant for einskildindivid, men det forklarer ikkje kvifor narkotikabruken har auka. Vi veit at harde tilhøve formar mange sitt liv. Likevel veit vi at millionar av menneske står i vanskelege liv, men tyr likevel ikkje til narkotika.

La meg gi deg nokre motargument mot legalisering av alle slags narkotiske stoff.

### 1. Risiko for folkehelse

- Auka bruk og tilgang: Legalisering har ein tendens til auka tilgang, slik som lågare priser og lågare motstand mot bruk. Alt dette er sterke argument for at bruken vil auke slik som med alkohol og tobakk.

- Auke i avhengighet: Meir reklame tyder fleire som eksperimenterer og somme vil utvikle avhengighet. For svært farlege stoff som heroin, metamfetamin og kokain vil berre ein moderat auke av brukarar kunne utvikle seg til stor auke i menneske som vert hekta.

### 2. Nevrobiologisk sårbare

- Narkotika verkar på områda i hjernen som gir oss lønn. Dette fører til varige forandringar i motivasjon, impuls kontroll og sinnsstemning.

- Ungdomar, der hjernen ikkje er ferdig utvikla, er sær sårbare for slikt som har med neurosystemet å gjera, og risikoen er derfor livslang avhengigheit.

- Legalisering tek bort den kritiske barrieren mot å byrja med narkotika og ungdom er sterkt i risikosonen.

### 3. Sosiale og økonomiske kostnader

-Avhengighet fører med seg store kostnader i helseomsorg, produktivitet, ulykker og manglande sosial stabilitet.

-Sjølv om ein får inn pengar ved å skattleggja legale rusmiddel, hjelper det lite mot kostnadane av sjukehusinnleggingar, mental uhelse, ulykker og dårleg omsorg for born.

-Alkohol og tobakk kostar alt samfunnet mykje meir enn dei tek inn i skattlegging. Dei som er kritiske seier at dersom du får auka bruk av farleg narkotika oppå dette, vil det bli katastrofalt.

Dette er skrive av hovedtaler ved verdskongressen i 2025, Bertha K. Madras frå USA  
Siste del kjem i neste nummer.





## Avdeling Sosial

KENNETH KIPLESUND

# Per Sivle - Trell i rusens slaveri

*Det står to sanger om avhold fra alkohol i bedehusenes sangbok. En av dem har en helt spesiell bakgrunn.*



Per Sivle

Sommeren 1897 var det landsmøte for Den Norske Totalavholdsforening (DNT) på Elverum. Sven Aarrestad var sentral i totalavholdsmiljøet i Drammen. Han hadde lenge hatt god kontakt med forfatteren Per Sivle, som bodde i Drammen. Sivle slet mye med misbruk av alkohol, men denne våren hadde han bestemt seg for å bli avholdsmann. Han hadde fått dette rådet av Bjørnstjerne Bjørnson, som også anbefalte Sivle å melde seg inn i DNT.

Sivle oppsøkte Aarrestad og signerte avholdskontrakten. Etter det fikk han publisert flere av sine dikt i DNT sitt medlemsblad mot betaling. Han forfattet også en avholdssang til landsmøtet på Elverum. Da denne ble sunget for første gang på landsmøtet, gikk Per Sivle selv kanon-full heime i Drammen. Avholdsløftet holdt ikke i mange uker.

Sivles avholdssang står slik i Sangboken:

Hvor lenge skal det vare Før endelig det skjer,  
At landets største fare Hvert folkets øye ser!  
Og dog fra tusen grave, Fra tusen brutte hjem  
I slektens livsenshave Den daglig griner frem.

Og fåfengt kun vi trygger Vår stammes vekst og tarv,  
Når vinen bor og bygger I folkets rot og marv.  
Og fåfengt vi forteller At Norges ætt er fri,  
Når tusener her treller I rusens slaveri.

O Gud la ikke livet, Som du jo selv har skapt  
Og selv din signing givet, I skjensel gå fortapt!  
Gi troskap til vårt yrke, Gi krefter og gi mot!  
Gi alle svake styrke, Og rens det syke blod!





Konfirmant

### Urolig oppvekst

Per Sivle ble født under dramatisk omstendigheter i Flåm i Sogn og Fjordane. Mor hans, Susanna Ryum, var blitt gravid med kjæresten Eirik Sivle fra Stalheim, mellom Voss og Gudvangen. Eirik var hestehandler, og var på Østlandet da fødselen nærmet seg. Hun ble derfor hentet av bror sin da fødselen nærmet seg. Han dro henne på kjelke på isen fra Gudvangen og heim til Flåm. Susanna var fortvilet over sin tilstand som gravid utenom ekteskapet, så da de passerte ei råk i isen, kastet hun seg uti for å ta sitt eget og barnets liv.

Broren kastet seg etter henne og fikk dradd henne opp av raket og heim til Flåm. Hendelsen medførte at hun brakk lårhalsen, og i den tilstand født hun ikke bare ett barn, men to. Den ene tvillingen overlevde, mens den andre døde. Han som overlevde var Per Sivle og fødselsdatoen var 6. april 1857. Pers far kom tilbake ikke lenge etter den dramatiske fødselen, og han og Susanna ble gift. Ikke lenge etter ble Susanna gravid på ny, også denne gang med tvillinger, som begge døde i fødselen. Like etter ble hun gravid for tredje gang, og for tredje gang på to og et halvt år fødte hun tvillinger. Begge døde. Alt dette ble for mye for Susanna. Hun døde tom av krefter fem dager etter siste fødsel. Da hadde hun født seks barn og mistet fem av dem. Per var da 2,5 år og morløs.

Per ble etter dette boende hos sin morbror og hans familie i ett år. Deretter ble han flyttet til sin faster Unni Sivle, som var gift med Olav Fyre og bosatt like ved Stalheim. I denne heimen ble han boende i tre år. Like før nyttår 1863 fikk han ny fosterheim hos Brytteva og Bottolv Brekke på Stalheim. Pers far var en holden mann, og betalte godt for at Per skulle få bo i heimen på Brekke. Brytteva og Bottolv hadde en sønn som var 17 år da Per flyttet inn i heimen. Sønnen het Olav Brekke, og ble Pers lærer hele folkeskolen. Heimen på Brekke var en haugianerheim, og fosterfaren var med å stifte indremisjonssamenhengen på Voss i 1864.

### Åndelig brytningstid

Per var lite praktisk, men desto mer glad i å lese. Etter folkeskolen ble det bestemt at han skulle begynne på

en folkehøgskole i Sogndal, som Jakob Sverdrup drev. Dette var en kristen skole drevet i Indremisjonens ånd. Sivle gikk to år på denne skolen. Tiden her var med å forsterke den kristne påvirkning han hadde fra heimen og de mange møter i Indremisjonssamenheng.

Allerede på denne tiden var han begynt å skrive dikt og han publiste noen av dem i lokalavisen. Våren 1875 gikk han på landbruksskole i Sandnes, med tanke på forberedelse til planlagt forstmann-utdannelse i Tyskland. Oppholdet på skolen var lite vellykket, Sivle var ingen praktisk mann. Tiden i Sandnes fikk likevel stor betydning for Sivle. Han ble berørt av vekkelsen ved Lars Oftedal og gikk med i vekkelsen for fullt, også som predikant ved en og annen anledning. Mye tyder imidlertid på at han ikke kom gjennom til liv i Gud.

Etter et halvt år i Sandnes flyttet han via Voss til Oslo i november 1875. Han tok ulike studier, samtidig som de religiøse brytningene fortsatte. Han skrev også jevnt og trutt nye dikt, som han fikk publisert noen av, i ulike aviser i Oslo. Det året han fylte 20 år skrev han sitt mest kjente dikt: «Den fyrste songen, eg høyra fekk, var mor sin song atmed vogga;». Han fikk også gitt ut noen av dikta sine i to hefter, «En Digers Drøm» og «Digte», på forlaget til indremisjonshøvdingen Andreas Lavik i Bergen.

Sivle slet mye med helsa si, både fysisk og psykisk. Han kjempet med angst for helvete og kjempet mot synden. Men det ble nederlag på nederlag, og tilslutt mistet han troen på Gud. Han ble gift med bergensjenta Wenche von der Lippe Nilsen, og de fikk dattera Sussi. Seks av årene levde Wenche og Per på hver sin kant av landet, fordi Per ikke klarte å forsørge familien. Han var redaktør av to aviser i til sammen fem år, og fikk gitt ut til sammen 15 ulike bøker.

Hele livet kjempet han med alkoholens slaveri. Han skrev derfor DNTs landsmøtedikt av dyp og sår egen erfaring. Tirsdag 6. september 1904 tok han sitt liv. Han skjøt seg på Kristiania bad i Oslo, kun 47 år gammel.

Hvor lenge skal det vare  
Før endelig det skjer,  
At landets største fare  
Hvert folkets øye ser!  
Og dog fra tusen grave,  
Fra tusen brutte hjem  
I slektens livsenshave Den  
daglig griner frem.

Kilder:  
Alfred Fidjestøl:  
Eit halvt liv.  
Ein biografi om Per Sivle  
Sangboken, Syng for  
Herren



Per Sivle





## Leserinnlegg

KARIN SÆLESET

# Fotball-VM og skjenketider

*Er du fotballinteressert, og ser fram til å få med deg flest mogleg av VM-kampane i sommar? Kanskje det kan verta eit praktisk problem at direktesendingane frå USA går om natta norsk tid? Du er ikkje åleine om å uroa deg over det; statsminister Støre og helseminister Vestre har også grubla mykje på kva som skal til for å sikra sjåarane stort utbyte og god stemning under kampane. Det smartaste dei kunne koma på, var å fremja forslag om at skjenkestadane i den perioden får lov til å servera gjestene alkohol 3 timar lenger enn normalt, det vil seia heilt fram til kl 6 på morgonkvisten!*

- Folk skal få drikke ølen ferdig til fløyta går!  
Dei strekar under at regjeringa her har vore opptekne av «å finne en praktisk, trygg og forsvarlig løsning.»  
- Det har blitt en del av norsk kultur å se fotball sammen, og vi må legge til rette for at den folkefesten også kan pågå om natta.

WHO peikar på at avgrensing av tilgang er ein av dei 3 viktigaste faktorane som reduserer alkoholbruken og dermed også skadeomfanget. Kommunar som reduserer skjenketida, ser ein tydeleg nedgang i utelivs-vald. Ein auke av alkoholkonsum har negative konsekvensar for den enkelte, og fører ofte også til plager for tredjepart.

Det er ikkje alle som har like god grunn til å gle seg til perioden 11.juni-19. juli, om lovendringsforslaget går gjennom. Det er då ferietid for mange, og i alle fall for born. Dei 2 siste halvliane vil merkast både i by og bygd, i gatene og i drosjekøen. Og ikkje minst i heimane.

Når statsminister og helseminister så tydeleg signaliserer at (folke)fest =alkohol, må dei vera klar over at dei fullstendig overser konsekvensane for mange av dei mellom 50.000 og 150.000 borna som lid under dei vaksne sin alkoholbruk. Rusa foreldre er utrygge foreldre, og framstår ikkje som gode føredøme for born og ungdomar.

Karin Sæleaset







# Når ord tenner lys – om kraften i et positivt fokus

*Ord er små. Men de bærer stor kraft. De kan løfte eller tyngde, samle eller spre, gi håp eller tappe for mot. I hverdagen er det lett å la negative tanker og samtaler ta plass – ikke fordi vi ønsker det, men fordi det noen ganger føles enklere. Likevel finnes det en vei som gir mer styrke, mer varme og mer livsglede. Det begynner med noe så enkelt – og så vanskelig – som ordene vi velger.*

### Den skjulte kraften i språket

Vi tenker ofte at ord bare er lyd eller tekst – men de setter spor. Ordene våre former tankene, følelsene og til slutt retningen i livet vårt. Derfor er det viktig å være bevisst på hvordan språket påvirker oss.

Negativitet og klaging kan komme lett for mange. Det kan til og med skape en følelse av fellesskap: en slags «kos med misnøye». Bak slike ord ligger det som regel helt menneskelige behov – ønsket om å bli sett, høre til og kjenne egen verdi.

Å ha behov for å bli sett eller verdsatt gjør oss ikke svake. Det gjør oss menneskelige.

### Når fellesskap bygges på det som tynger

I mange grupper – på jobb, i grupper og blant venner – blir det lett en vane å dele det som er vanskelig. Det føles tryggere å si at noe er krevende enn å fortelle om det som gleder hjertet. Å vise glede krever faktisk mot.

Men fellesskap som bygges på tyngde, blir fort skjørt. Det løfter ingen. Det bærer ikke.

### Hjernens skjevhet

#### – hvorfor negativitet virker sterkere

Forskning viser at hjernen vår holder ekstra godt fast på negative opplevelser. Ett negativt inntrykk kan veie like tungt som fem positive. Derfor krever det bevissthet å velge det gode – for hjernen vender seg ikke dit av seg selv.

Men vi kan trene opp fokuset vårt.

Der vi legger oppmerksomheten, følger energien vår. Dit følger livet vårt.

### Når frykten snakker gjennom ordene

Når negativitet tar over, ligger det ofte frykt bak:

- frykt for ikke å være god nok
- frykt for hva andre tenker
- frykt for at svakheter skal bli synlige

Da kan negative ord fungere som et skjold – en måte å beskytte seg på. Men et skjold som holdes oppe for lenge, blir tungt å bære.

### Lyset som følger de gode valgene

Når vi begynner å velge takknemlighet, når vi gir oppmuntring, når vi våger å snakke håpet frem – da skjer det noe. Fellesskapet blir varmere. Motet får rom. Hjertet blir lettere.

Det er ikke slik at de vanskelige tingene forsvinner.

Men de får ikke definere oss lenger.

Å velge det gode er ikke å fornekte realitetene – det er å anerkjenne at det finnes mer enn mørket.

### Et valg som forandrer

Fokus er ikke noe som bare skjer.

Det er noe vi velger.

Når vi blir bevisste på ordene som får slippe gjennom, tar vi styringen tilbake. Vi velger hva vi vil bygge. Vi velger hvilken retning livet vårt skal peke i. Og vi velger hva vi ønsker skal vokse i oss – og i fellesskapene vi er en del av.

Det koster litt mer å være takknemlig enn å klage.

Det krever mer mot å bygge opp enn å rive ned.

Men det er nettopp der – i motet – at livet begynner å blomstre.

For det du fyller tankene dine med, begynner å farge dagene dine.

Og dagene dine blir til livet ditt.



# Velkommen som medlem i Det Hvite Bånd!

Vi er en avholdsorganisasjon av kvinner som på kristen grunn arbeider for en rusfri verden.

Vi er tilsluttet WWCTU, World Woman's Christian Temperance Union, som har medlemmerverden over.

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

## INNMELDINGSSKJEMA – DET HVITE BÅND

### Avholdsløftet

Med Guds hjelp skal jeg ikke bruke, gi, kjøpe eller selge alkohol eller andre rusmidler.

#### Medlemskapet

Navn: .....

Adresse: .....

Fødselsdato:.....

#### Medlemsverver

Navn: .....

Adresse: .....

#### Samtykke (for medlemmer under 18 år)

Jeg som foresatt samtykker til at ..... melder seg inn i Det Hvite Bånd.

Signatur foresatt:.....

Telefon / e-post:.....



**SAMMEN FOR ET TRYGGERE  
OG RUSFRITT FELLESSKAP!**



## Kjære Hvite Bånd-søster

Så var vi i gang med året 2026. Håper året vil gi oss alle gode dager. Vi er glade for alle som fortsatt vil være med og bygge Det Hvite Bånd, slik at organisasjonen kan bli sterk og nå nye generasjoner. På Landsmøtet i 2025 ble det vedtatt å øke medlemskontingenten til 300 kroner pr. år. Vi gleder oss over alle som bidrar med gaver til Det Hvite Bånd sitt arbeid og til Rent vann. Takk for det som har kommet inn siden sist.

Mvh Helga K. Ingebrigtsen



## Takk for gaven!

### Gaver DHB.

#### Desember 2025:

Kr 300,- Julegave

#### Januar 2026:

Kr. 8 500,-

Kr. 200,-

Kr. 200,-

Kr. 200,-



## Nye medlemmer:

Kjersti Margrete Adelheid Gilje - Egersund

Turid Lien - Hammerfest



## Vinnere kryssord i julenummeret

Lene B Magnussenm, Aina Helen Johansen, Ingunn Hungnes og Solveig Lavik.

## ♥ Takk for omtanken – og en liten oppfordring

Vi ønsker å rette en hjertelig takk til medlemmet vårt som tok kontakt og oppfordret oss til å minne alle om muligheten til å gi en ekstra gave i forbindelse med betaling av medlemskontingenten.

Mange spør hvordan de kan støtte arbeidet vårt litt mer – og dette var en fin anledning til å gi en ♥ vennlig påminnelse. Dersom du ønsker å bidra utover kontingenten, kan du enkelt Vippse et valgfritt beløp til **636558**.

Hver krone betyr mye og går direkte til arbeidet vårt gjennom året.

Vi setter stor pris på all støtte – liten som stor  
– og takker for engasjementet og omsorgen fra dere medlemmer.







# Det Hvide Bånd - en rusfri verden

«for Gud, heim og alle folk»

Det Hvide 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

### Kjære medlemmer av Det Hvide Bånd

Vi nærmer oss påskehøytiden, og med den kommer lyset, håpet og gleden over en ny vår. Vi ønsker dere alle en velsignet og god påske! Må dagene gi rom for ro, fellesskap og gode samtaler – og hvile for den som trenger det.

På landskontoret er vi nå i gang med å lese gjennom årsrapportene fra foreningene og forberede samlet rapportering til Helsedirektoratet. Samtidig planlegger vi lederkonferansen som skal holdes høsten 2027. Vi gleder oss til å skape en samling som bygger fellesskap, kompetanse og retning for arbeidet vårt.

Det Hvide Bånd er et fellesskap som bærer. Sammen vil vi fortsette å stå ved siden av rusavhengige og pårørende, inspirere til et rusfritt liv og løfte fram trygge, rusfrie møteplasser.

For en rusfri verden – for Gud,  
heim og alle folk.  
Med varm hilsen  
Vigdis Goldin  
Sekretær,  
Det Hvide Bånd's landskontor



Velkommen til vår nettside:

[www.hviteband.no](http://www.hviteband.no)

## VERVEKAMPANJE 2026–2027

### Bli med og skap fellesskap som gjør en forskjell!

#### Slik verver du:

- Nye medlemmer melder seg inn via [hviteband.no](http://hviteband.no) eller sender innmeldingen til [landskontoret@hviteband.no](mailto:landskontoret@hviteband.no)
- Husk å oppgi hvem som verver
- Alle som verver er med i trekningen.
- Trekningen skjer 1. april 2027 – Vinneren kontaktes direkte.

Meld inn nye medlemmer på: [hviteband.no](http://hviteband.no)

### ★ HOVEDPREMIE ★

Opphold på landsmøtet  
3.-5. september 2027

2 hotellnetter med frokost  
Konferanseavgiften inkludert  
(reisen er ikke inkludert)

#### STYREMEDLEMMER:

Oddrun Småbrekke  
- Landsleder

Torgunn S. Skoglund,  
- nestleder

Helga K. Ingebrigtsen,  
- kasserer

- Else Karin Stackbom  
- Jorunn Stubberud





# BØN

*Tenk at tre bokstavar kan endra ei heil verd, B-Ø-N. Menneske i bøn styrer verda. Ordet bøn rommar så mykje, mykje meir enn våre tankar maktar å skjøna.*

Bøn er livsnerva i truslivet vårt. Det er gjennom bønner og ordet sitt at Gud kommuniserer med oss menneske. Ja, han kan og tala til oss via andre personar. Det me må vera merksame på er at all tiltale frå Gud sanksjonerer med orda i Bibelen. På det viset kan me avsløra falske bodskapar. Dette igjen viser oss kor viktig det er å gjera seg kjent med innhaldet i Bibelen.

“Eg er vegen, sanninga og livet”, seier Jesus om seg sjølv. “Ditt ord ei ei lykt for min fot og eit ljøs på min sti”, står det i Salme 119.105

Jesus viser oss kor viktig bøn er gjennom å praktisera det sjølv.

«Då Jesus fekk høyra det, gjekk han ut i ein båt og drog derifrå til ein øydestad, så han kunne vera åleine». Matt. 14, 13.

Det er Gud som legg ned i oss tankar om menneske som treng våre bønner. Den fyrste som vert endra gjennom å praktisera bøn, er meg sjølv.

Bøn livet vårt vert aldri sterkare enn den tida me brukar ved Herrens føter. Det intime gudsfelleskapet vårt er grunnleggjande og avgjerande for å læra Herren å kjenna.

Det handlar om å gjenkjenna stemma hans. Bøn er dialog, ikkje monolog. Me har ofte lettare for å prata enn å lytta. Gud treng ikkje våre endelause, lange bønner. Alt før me har bedt, veit han kva me har i tankane våre. Gud kjenner oss ut og inn. Det er han som har skapt kvar og ein av oss.

Det me kan vera sikre på er at Gud ynskjer oss alt det beste. Han elsker oss grenselaust og vil oss vel. Han ynskjer å velsigna oss med gode gåver.

Samstundes er me skapt med ein eigen fri vilje. Me kan velja å følgja Herren eller me kan velja han vekk. Altfor mange tek ikkje stilling til kven dei vil tilhøyra.

Det er to krefter som rår i verda: Gud og Satan, gode og vonde krefter. Det fins inga gråsoner mellom desse to kreftene. Det er eit enten eller...

Gjennom bibellesing og bøn lærer me oss å tenkja og be ut Guds tankar. «Guds ord vender ikkje tomt tilbake, men utfører det det er sendt til» Jes. 11

Det er heilt avgjerande kva ord me sender ut. Er det ord som skapar tru eller tvil? Guds ord vil alltid skapa tru og håp i oss menneske.

Ikkje noko mørke er så mørkt at ikkje Jesus kan lysa det opp. «Eg er ljuset for verda», seier Han. Joh.

Menneske på kne innfor Gud har forvandlande kraft. «Dersom då dette folket som namnet mitt er nemnt over, gjer seg lite og mjuk og bed, søker meg og vender om frå si vonde ferd, så vil eg høyra det i himmelen, tilgje synda deira og bøta brestene i landet.» 2. Krøn. 7, 14

2026 er bønens år i Noreg. Døgnet rundt, 365 dagar er det menneske i bøn for landet vårt og for verda. Dette går ikkje upåakta hen. Store ting vil Herren gjera som eit svar på bøn. Lat dette verta til inspirasjon i ditt bønreliv.

Fleire og fleire vil ta imot Jesus som sin Herre og Frelsar. Tegn og under vil visa seg gjennom helbredelsar og mirakel. Det største mirakelet er evangeliet om Jesus som døydde for oss alle, for så å stå opp igjen til evig liv. Alt dette til Herrens ære.

Jesus er opphavsmannen og fullendaren. Våre takkebønner og vår lovsong stig opp til Gud. Ja, me skal takka uavlatande, uansett kva som møter oss. Herren vil føra oss gjennom alle stormar om me vel å halda fast på Han og gje akt på ordet Hans.

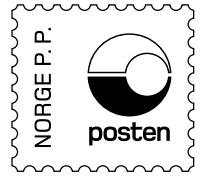
«Det skal verta som du trur» Mat.8.13. Ja, Herren kan hjelpa oss i vår vantru. «Frykt ikkje, berre tru!»

«Då dei hadde bedt, skalv staden dei stod på.» Herren gjev gjensvar på våre bønner.

**BE, SÅ SKAL DU FÅ!**







## *No livnar det i lundar*

No livnar det i lundar,  
no lauvast det i li,  
den heile skapning stundar  
no fram til sumars tid.

Det er vel fagre stunder  
når våren kjem her nord  
og atter som eit under  
nytt liv av daude gror.

Guds kyrkje lysa skulle  
som høgt på berg ein stad,  
med sumar utan kulde  
og utan solarglad

Guds ord vel alltid lyser,  
den sol gjeng aldri ned.  
Det hus som Anden hyser,  
ligg støtt i ljøs og fred.

Du vår med ljose dagar,  
med lengting, liv og song,  
du spår at Gud oss lagar  
ein betre vår ein gong.

Då me med vigsla tunge,  
med kjærleik heil og klår,  
alt utan brest og sprunge  
skal lova Herren vår!

Tekst: E. Blix, 1875