



Det Hvite Bånd

116. årgang nr. 2 2026

God sommer



Leder

Av: Brit Kari Urdal, redaktør



Ein ny start

Me har vel alle opplevd kor godt det kan vera å få starta på nytt når noko har floka seg. Det kan vera alt frå eit strikkesøy som me ikkje fann utav, til ein relasjon som blei skada av vonde ord. Då er det godt å få ordna opp, få ein ny start og gå vidare.

I dette bladet møter me m.a. Anne Grethe Jakobsen som "har hatt et langt liv med rus, kaos, skam og selvmedlidenhet". Gjennom Kirkens Bymisjon har ho fått ein ny start og gått frå "rus til ressurs".

Me får og eit lite glimt inni arbeidet som Evangeliesenteret driv. Ludvig og Lise Karlsen hadde begge opplevd å få ein ny start, og via liva sine til arbeidet med å gje andre også sjansen til det same. "For Ludvig var ingen håpløs" vart det ein gong sagt om grunnleggjaren av dette viktige og virkningsfulle arbeidet.

I møte med den krossfeste og oppstandne Jesus Kristus får me alle ein ny start. Forholdet vårt til Gud har floka seg til og relasjonen til Han har blitt skada. Dei gode nyheitene er at det er håp for oss alle. Jesus kom til oss for å ordna opp i det me ikkje klarte sjølve, og for Han er ingen håplause.

Kanskje denne sommaren er tida for ein ny start for deg?

Brit Kari Urdal

NB! FRIST TIL NESTE BLAD

1. august 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: Fatiha Aittaynit

E-post: fathia@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

Framsidedeillustrasjon: Adobe Stock

Innhold

Landsleder hilsen	4
Vil styrke kvaliteten på arbeidet med pårørende .	6
Avdeling Familie	8
Fra rus til ressurs	10
Barnesider 6-12 år	13
Menigsfult og morsomt i Sætervika	16
Ungdom over 13 år	18
Volleyballsjernen som vitner om Jesus på Instagram	20
Avdeling Sosial	22
Avdeling Utdanning	24
Takk fra Riisby	26
Velkommen til lederkonferanse 2026	27
Gruppe oppretta i Trøndelag	28
Smånytt	29
Hilsen fra landskontoret	30
Avdeling Bibel og bønn	31





Landsleders hjørne

ODDRUN SMÅBREKKE, LANDSLEDER

Stå på - det nytter!

På Actis sin kongress i Oslo 25.april i år fikk jeg bekreftet at arbeidet vårt nytter. Actis er en paraply for 40 organisasjoner innenfor rusfeltet. Disse jobber med ruspolitikk, forebygging, behandling og oppfølging av mennesker som har eller har hatt avhengighetsproblemer. Flere er også engasjert i arbeid med pårørende. Actis er en pådriver for en ansvarlig ruspolitikk som ønsker å legge til rette for meningsfulle liv. Det ble pekt på viktigheten med å stå sammen, bygge sterke fellesskap og ha søkelys på det vi får til. Det har blitt sendt inn ruspolitiske høringssvar angående alkohol, narkotika og pengespill. Det Hvite Bånd har bidratt i høringssvarene, men har også sendt egne svar.

Statssekretær Usman Ahmad Mushtaq i Helse- og Omsorgsdepartementet sa at arbeidet som organisasjonene og Actis gjør, har en avgjørende rolle for den ruspolitiske retningen. Alkohol er det største rusproblemet i Norge. Sterke fellesskap og gode oppvekstvilkår er viktig for barn og unge. De trenger forutsigbare rammer og trygghet. Det forebyggende arbeidet som drives er kunnskapsbasert og det hjelper. Presset for å deaktivere den restriktive alkoholpolitikken er stort, og tilgjengeligheten øker

stadig på flere ulike arenaer. Forskning og erfaring viser at tilgjengelighet og åpningstider er viktige faktorer for å begrense bruken. Vi må arbeide for å holde konsumet nede og for å få flere rusfrie arrangement og møteplasser. De statlige avgiftene dekker ikke utgiftene som rusbruken påfører samfunnet. Derfor er det ikke bærekraftig å øke tilgangen. Alkoholindustrien er kynisk, de kan sponse kulturelle- og idrettsarrangementer for å få selge alkohol. Idrett og alkohol hører ikke sammen. Barn har



rett til en trygg og rusfri oppvekst. For å beskytte dem mot omsorgssvikt og forhold som kan skade helse og utvikling.

Vårt, og ditt, engasjement trengs for det bidrar til å redusere normaliseringen av rusbruk og hjelpe dem som lider under rusavhengighet. Folket må erkjenne problemene som alkohol og narkotika påfører bruker, familie og samfunnet, og ta konsekvensen av det. Da nytter det ikke å stadig åpne opp for salg på nye arenaer, f.eks. frisør, skoler og idrettsarrangement. Vi må tørre å snakke og informere om rusmidlenes skader. Edrue voksne er trygge og gode forbilder. Vi trenger flere som fronter de mange positive fordelene med et rusfritt liv for den enkelte, familie og samfunnet. Det gir også andre støtte og hjelp til å sette grenser. Støtte til å ikke drikke skaper trygge fellesskap og forutsigbarhet.

“Ein hyggeleg samtale ved bordet er meir verd enn eit heilt apotek med dropar og helsesalt”, sa Hulda Garborg.

Vær en god venn og støtte for andre! Det har en uvurderlig verdi og skaper glede. Det er mange kjærlighetsgjerninger som ligger og venter på oss. Jeg oppfordrer deg til å **gi omsorg og tid** til noen i sommer som har det vanskelig og trenger hjelp og støtte. **Vi trenger ikke å være mange, men det er viktig at vi går!** Jesus går med deg, han vil være din støtte. Vi må stride i Herrens navn, for Jesus kan gripe inn for å løse mennesker. Vi må alltid stole på Herren. Be og arbeid.

“Herren han som drar foran deg, han skal være med deg. Han skal ikke slippe deg og ikke forlate deg. Du skal ikke frykte og ikke være motløs.” 5 Mos. 31, 8

Jeg vil ønske dere alle en riktig god og innholdsrik sommer!

Varme tanker og gode ønsker fra Oddrun Småbrekke



Vil styrke kvaliteten på arbeidet med pårørende

Nå lanseres et nytt nettverk for fagpersoner som jobber med pårørende. Målet er mer systematikk, støtte og fellesskap innenfor fagområdet.



ETTERSPURT: Både pårørende og fagpersoner etterspør mer systematikk, støtte og faglig fellesskap i pårørende-arbeidet, ifølge fagrådgivere i KORUS øst. Fra venstre: Anne Cathrine Maack Hansen, Lise Hellum-Håkestad, Eva Kristiansen og Alexander Nohr Kokkin. (Foto: Kai Nygaard)

Skrevet av: Eva Kristiansen og Alexander Nohr Kokki. Kilde: Korus.no

KORUS øst oppretter nå et nettverk for ansatte som jobber med pårørende i psykisk helse- og rusarbeid i kommunene og spesialisthelsetjenesten. Samtidig som nettverket lanseres, har Helsedirektoratet oppdatert sin nettressurs for pårørende.

Pårørende til mennesker med rus- og psykiske helseutfordringer står ofte i en krevende hverdag, med stor emosjonell belastning og komplekse oppgaver som strekker seg over tid. Å sikre at pårørende får støtte, avlastning og anerkjennelse er avgjørende, både for deres egen helse og for å skape et helhetlig tjenestetilbud.

Savner et faglig fellesskap

KORUS øst gjennomførte høsten 2025 en workshop med pårørendearbeid som tema. Deltakere fra ulike kommuner, spesialisthelsetjenesten og brukerorganisasjoner formidlet et ønske om mer systematisk samarbeid og faglig fellesskap.

Fagpersoner som jobber med mennesker med rus- og psykiske helseutfordringer, står ofte tett på både

brukere/pasienter og pårørende. Mange opplever at de står alene i arbeidet, med mye ansvar og komplekse livssituasjoner, som krever både faglig trygghet og etisk vurderingsevne.

Derfor er det viktig å skape rom for erfaringsutveksling, refleksjon og støtte kollegaer imellom, slik at tjenestene styrkes og medarbeidere får et faglig fellesskap.

Gir tydelige anbefalinger

Dette er bakgrunnen for at KORUS øst nå etablerer et nettverk med pårørendearbeid i fokus. Nettverket vil gi både faglig påfyll og rom for erfaringsutveksling med mål om at de ansatte skal kjenne seg mindre alene i dette viktige arbeidet.

På første nettverkssamling setter vi søkelys på Pårørendeveilederen og arbeidet med pårørendeavtaler.

Pårørendeveilederen gir tydelige anbefalinger for hvordan kommunene skal inkludere og støtte pårørende på en trygg og systematisk måte.

En pårørendeavtale kan bidra til struktur, avklarte roller og forutsigbarhet i samarbeidet mellom tjenesten, bruker og familie.

Begge deler er sentrale verktøy for å sikre god dialog og ivaretagelse av både brukere, pårørende og ansatte.

Styrker tilbudet i kommunene

Den første samlingen er på Lillestrøm 7. mai og er for kommuner og spesialisthelsetjenester i Innlandet, Akershus og Østfold. Blant foredragsholderne er Marius Sjømæling i Helsedirektoratet. Samlingen vil gi faglig påfyll, erfaringsdeling, praktiske verktøy, trygghet i egen rolle, inspirasjon og bidra til et bedre grunnlag for å ta gode vurderinger.

Et forbedret tilbud

Pårørende-nettverket vil bidra til et bedre tilbud i kommunen på følgende måter:

- Mer systematikk og kvalitet i pårørendearbeidet
- Kollegial støtte, rom for veiledning og refleksjon
- Bedre kunnskapsdeling med erfaringer fra praksisfeltet
- Styrket samhandling mellom tjenester
- Bedre involvering av pårørende



Avdeling familie

ASLAUG ELIN STRAUME KLEVEN

#Eg elsker Jesus!

Vi roper høyt hurra, det gjør vi nå fordi det landet som vi har er så godt å leve i. La flagget vaie fritt i rødt og hvitt og blått. Med korset der i midten er det kjempelott!

I førre blad fortalte eg historia om dotter mi som blei låst inne på skulen, og som midt i ein heilt vanleg skuledag fekk bønnesvar og eit møte med Jesus.

No vil eg dela ei ny historie om eit møte ho hadde med Jesus – denne gongen på sjølvaste 17. mai.

Vi feira dagen saman med storfamilien på tradisjonelt vis: flaggheising, korpsmusikk, barnetog, glade born, softis, pølse i brød, 17. mai-leikar, bunad – og masse sol og glede.

Ein av programpostane denne dagen var kyrkjegang. Dotter mi var også med, men eg forstod ganske raskt etter at preika hadde starta at dette var vanskeleg å få heilt tak i for henne – både det som blei sagt og det som blei sunge.

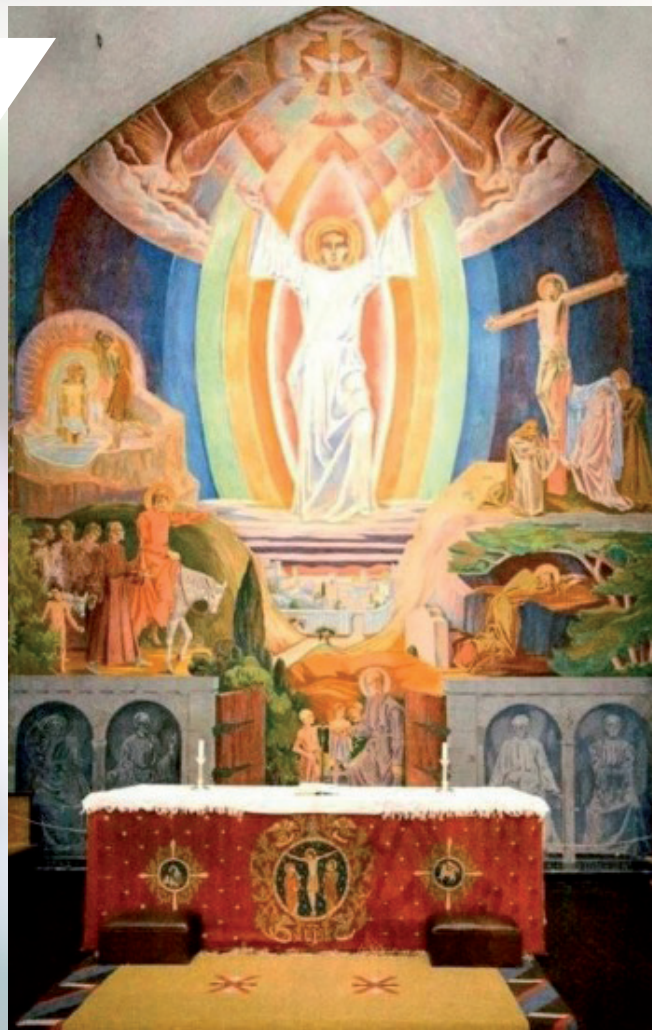
Ho sa ingenting undervegs, men var tydeleg glad då preika var over.

Seinare på kvelden sat eg og scrolla på mobilen, og såg bilete på Facebook og Instagram frå 17. mai-feiringar rundt om i landet. Bilete av mykje av det same som vi hadde opplevd: norske flagg, grøn bjørk, nokon hadde delt bilete av skåler med rømmegraut, andre av lapskaus eller pomes frites.

Plutsleg stoppa eg opp av eit bilete av altertavla i Volda kyrkje – kva var dette?

Det viste seg å vere dotter mi som hadde delt biletet. Ho, som hadde vore saman med oss i gudstenesta, hadde teke bilete av altertavla. Under emneknaggen #17mai hadde ho skrive:

«Eg elsker Jesus».



Altartavla i Volda kyrkje #eg elsker Jesus!

Under denne, tilsynelatande, stille, og kanskje litt kjedelege gudstenesta, hadde ho brukt tida på å studera den vakre altertavla og biletet av den oppstandne Kristus.

Oppsummeringa hennar av 17. mai blei difor heilt enkelt og greit:

«Eg elsker Jesus».

Kva blir mi oppsummering av 17. mai i år, tru? Kva vil eg dela på Instagram eller andre sosiale media?

Det er viktig – både på 17. mai og alle andre dagar i året – å takka for at vi får leva i fred og fridom. Å vera takksame for velstanden, tryggleiken og alle dei materielle goda vi har.

Og kanskje er det også rom for å stansa litt opp, midt i flagg, feiring og fest, og hugsa på Han som har gitt oss livet.

Jesus er med oss kvar einaste dag – i kvardagen like mykje som i høgtida – og han har velsigna oss med fred, fridom og håp for framtida!

Det er verkeleg noko å ropa HURRA for!



Vi roper høyt HURRA!

(Geir Hegestrøm)

Noen barn får aldri se hva frihet er,
alltid er det krig og nød i landet der.
Vi kan gi dem håpet om at de blir fri,
tross alt lever de på samme jord som vi.

Vi roper høyt hurra.

Det gjør vi nå fordi det landet som vi har er så godt å leve i.
La flagget vaie fritt i rødt og hvitt og blått,
med korset der i midten er det kjempeflott!

En gang var vi selv et land med krig og hat.
Tidene var harde, mange manglet mat.
Men vi hadde håpet:
En dag blir vi fri, da skal vi bli kvitt all vold og tyranni.

Vi roper høyt hurra.

Det gjør vi nå fordi det landet som vi har er så godt å leve i.
La flagget vaie fritt i rødt og hvitt og blått,
med korset der i midten er det kjempeflott!

Det er lett å miste friheten igjen,
det er lett å glemme hva vi gav for den.
Fortsatt må vi kjempe for å være fri,
fri med alle barn på samme jord som vi.

Vi roper høyt hurra.

Det gjør vi nå fordi det landet som vi har er så godt å leve i.
La flagget vaie fritt i rødt og hvitt og blått,
med korset der i midten er det kjempeflott!

Fra rus til ressurs

– Viser at det er håp for alle



For rundt ti år siden ble Anne Grethe Jakobsen «kastet» ut av Kirkens Bymisjon på grunn av rus. I dag er hun en viktig ressurs og et ansikt utad for hele organisasjonen.

Av Håvard Karlsen og Jacob J. Buchard (foto). Kilde: Fedrelandsvennen

– Livet nå føles mer trygt og forutsigbart. Jeg har funnet tilbake til den jenta jeg var før rusen kom inn.

Anne Grethe Jakobsen oser selvtillit, entusiasme og glede når hun møter Fædrelandsvennen i Kirkens Bymisjon sine lokaler ved Fiskebrygga i Kristiansand. Smilet er aldri langt unna. Det er tydelig at 60-åringen har det godt med seg selv, og er på et bra sted i livet. Sånn har det ikke alltid vært.

– Jeg burde vært død. Det var den veien det gikk.

– Flink pike

Fembarnsmoren fra Haugesund har hatt et langt liv med rus, kaos, skam og selvmedlidenhet.

Da Anne Grethe gikk inn i behandling for første gang i 2016 var det på grunn av press fra andre, og med et ønske om å ruse seg kontrollert da hun kom ut igjen.

– Barnevernet krevde det for at jeg ikke skulle miste omsorgen for minstedatteren min. Jeg ønsket å vise alle at jeg kunne være flink.

Etter endt opphold på avdeling rus og avhengighet (ARA) på Sørlandet sykehus, oppsøkte hun Kirkens Bymisjon.

Organisasjonen tilbyr blant annet ettervern etter rusbehandling for at brukerne skal få en stabil tilværelse og hindre tilbakefall.

Skiløp i rus

Anne Grethe begynte i fritidstilbudet Enter Fritid, som har et bredt tilbud av aktiviteter. Hun ønsket å unngå

at barna eller familien stilte spørsmål ved om hun var rusfri

Ivar Kirkhus, seniorrådgiver i bymisjonen, husker han møtte Anne Grethe for første gang for ni år siden, da en god gjeng dro for å delta i HovdenTour.

– Da var ikke Anne Grethe helt der hun skulle være, sier han.

– De som jobbet her da, kjente meg ikke, eller visste hvordan jeg var. Jeg pådro meg en sterk ADHD-diagnose, og jeg løp HovdenTour-rennet ruset, forklarer Anne Grethe.

Hun måtte ta en pause fra Enter Fritid like etter.

Ny innstilling

Tre år senere – etter mange tilbakefall – var det bare skinn og bein igjen av henne. Hun hadde nådd bunnen.

Anne Grethe tok da avgjørelsen som reddet livet hennes, et nytt opphold på ARA.

– Da gjorde jeg det for meg selv.

Denne gangen gikk hun også helhjetet inn for å klare det. I starten av 2020 var hun rusfri, og klar for å begynne sitt nye liv.

Anne Grethe ville også gjøre opp for seg hos Kirkens



Dette bildet ble tatt da Anne Grethe var tungt inne i rusen.

Bymisjon. Hun ba om å få en sjanse til, og ble tatt inn i varmen igjen.

– Det å føle seg kastet ut av tilbudet i Kirkens Bymisjon, kan knekke beina på noen og enhver. Det å da ta valget om å komme tilbake vitner om en enorm styrke, sier Kirkhus.

Ba om unnskyldning

Noe av det første Anne Grethe gjorde var å sette seg ned med de som var ansvarlige for turen til Hovden. Hun ville be om unnskyldning.

– Det å få lov til å starte på nytt, er jeg enormt takknemlig for.

Resten er historie.

Anne Grethe engasjerte seg gradvis i flere fritidstilbud. Etter hvert som hun fikk det bedre med seg selv, fikk hun også økt tillit og ansvar.

De siste årene har hun vært i ressursgruppene til Kirkens Bymisjon, og styrt mange av fritidsaktivitetene. Hun har også jobbet på kjøkkenet i Kirkens Bymisjon gjennom ordningen varig tilrettelagt arbeid (VTA). Nå har jeg sagt opp, og fått ny jobb.

– Jeg har begynt på Shalam Recover, og skal være vanlig, ordinær ansatt. Jeg begynner å bli voksen, og skal ut og stå på egne bein, sier Anne Grethe.

Bestevenn

En som har betydd mye for henne, er Paul Erling Backstrøm. Han jobber som kokk for Kirkens Bymisjon og har selv en rushistorie.

De har både jobbet og syklet mye sammen. Anne Grethe beskriver han som «bestevennen sin på kjøkkenet».

– Han har vært en stor del av min reise. Alle burde ha en Paul i livet sitt for å si det sånn, forklarer Anne Grethe.

Backstrøm sier det blir veldig rart at Anne Grethe slutter.

– Sterk, stolt og trygg

Anne Grethe skal fortsatt være i ressursgruppene til Kirkens Bymisjon, og bidra som frivillig. Det er Kirkhus glad for.

– Hun er en utrolig ressurs, sier Kirkhus i Kirkens Bymisjon.

Derfor ble Anne Grethe også spurt om hun ville stille opp i en nasjonal kampanje for å promotere organisasjonens arbeid.

Filmen har blitt vist rundt juletider de siste to årene. Ifølge Kirkhus er dette egentlig litt i strid med bymisjonens rehabiliteringstilbud, som handler om å skape trygge møteplasser for brukerne.

– Vi vil ha vekk det skiltet i panna med «tidligere rusavhengig». Hver gang vi gjør som Anne Grethe gjør nå, viser man litt av den identiteten, sier han.



Han har fulgt opp Anne Grethe tett i etterkant.

– Du må være sterk nok til å stå i det, og det sier Anne Grethe veldig tydelig, ikke minst i kampanjevideoen, at hun føler seg sterk, stolt og trygg. Hun forteller historien sin fordi hun har lyst til å vise en styrke.

«Leieboer fra helvete»

Anne Grethe sier hun har fått mange positive tilbakemeldinger av å være organisasjonens ansikt utad.

– Det er litt rart. Jeg er på boligmarkedet nå, og har ikke vært den folk har ønsket å ha i hus. Da jeg flyttet fra Lillesand til Kristiansand i 2019, fikk jeg skriftlig at jeg var leieboeren fra helvete.

Nå bor hun på Lund sammen med hunden Morris.

– Nå er jeg der hvor jeg kan gå ut med min historie, og stå trygt. Jeg bor i et nabolag med velfungerende mennesker. Det å da få høre de er glade for at jeg bor der, og at jeg utstråler en trygghet i nabolaget, er veldig fint. Selv om hun har gjort mye av jobben selv, har Anne Grethe mye å takke Kirkens Bymisjon for.

– Jeg hadde ikke vært der jeg er i dag, uten bymisjonen. Her har jeg fått tillit til å vokse og utfordre meg selv.

Gjennom ressursgruppene har hun driftet både yoga, sykling og kulturtilbud.

– Jeg tør nå å stole på meg selv, kjenne at jeg er god nok, og føle at jeg har noe å gi til andre.

Kirkhus er imponert.

– Hun viser først og fremst en annen trygghet, ansvarlighet og ro nå, og det er selvfølgelig noe helt annet enn den Duracellen hun var på HovdenTour, sier han.

Han mener forvandlingen er et godt bilde på muligheten alle mennesker har, også de som har vært langt nede i rusen.

– Anne Grethe er flink til å promotere de opplevelsene, metodene og tilbudene vi har, og har vært en

multibruker. Det viser hvilke ressurser som egentlig bor i et menneske.

– Alle kan det, svarer Anne Grethe. Det er nettopp poenget til Kirkhus.

«Avdekke, påvirke og lindre» er kjernebegrepene som beskriver oppdraget til Kirkens Bymisjon.

– Vi tenker at i Kristiansand og Agder, smeller vi sammen alt det til å tenke at å endre er vår hovedoppdrag. Vi skal ikke lindre rus og smerte, men vi skal endre til fellesskap, nye muligheter og ny identitet. Der er Anne Grethe er stjerneeksempel, sier Kirkhus. –



Kirkhus er full av lovord om Anne Grethe, som har blitt en ressurs for Kirkens Bymisjon i Kristiansand.



Anne Grethe og Paul har jobbet tett sammen de siste fire årene. – Hun er ei dame med mye energi og humor. Nå har hun jo vært her i fire år, så jeg er vant til å ha henne rundt meg.

Hadde du trodd du skulle bli en ressurs?

– Nei. Før jeg ble rusfri, syntes jeg veldig synd på meg selv. Akkurat det er litt flaut egentlig. Jeg valgte å se på meg selv som et offer, sier Anne Grethe.

Den tanken hjelper fryktelig lite for å komme videre, forklarer Kirkhus.

– For oss handler det om å bygge identitet, og sørge for at restkapasiteten – som er forskjellig for alle – får lov til å blomstre.

Fikk tilbake familien

Et tydelig tegn på at Anne Grethe har blomstret, kom nylig da hun feiret 60-årsdagen sin.

– For første gang hadde jeg hele familien, kollegaer og



Men den første rusbehandlingen fungerte ikke for Anne Grethe: – Jeg brukte Kirkens Bymisjon som et skalkeskjul.

venner samlet. Vi var 57 stykker. Det var rørende, og jeg får frysninger når jeg snakker om det.

Skal gi ut ny bok

Nå jobber hun med bok nummer to, hvor hun har «dykket grundig ned i dritten».

– Det er ting jeg ikke turte å ta fram i første bok. Utkastet ligger i Bergen nå hos en av døtrene mine til redigering, sier Anne Grethe.

Hun betegner det å ha skrevet to bøker som en gave.

– Jeg har fått muligheten til å skrive og reflektere over hvorfor ting ble som de ble. Skrivninga har vært en stor del av min tilfriskning.

Målet er å gi ut boka på nyåret.



60-åringen har allerede blottlagt seg selv i boka «Timeglasset», som ble gitt ut for tre år siden. Den handler om hvordan hun ble rusfri gjennom avgiftning og ettervern.

Våg å si nei!

Velg rett!

Gode vaner,
venner og valg!

Barnesider fra 6-12 År

Bli en
HVERDAGSHELT
- LEV RISFRETT!
© 2013 Hverdagshelt.com



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.

KVA ER DET MED SAUENE?

Av: Brit Kari Urdal

I Bibelen står det om mange slags dyr, men det er ingen det står så mykje om som sauer, heile 500 gonger!

Ofte blir me menneske samanlikna med sauer. Synes de me liknar på dei? Kanskje ikkje så veldig. Me har ikkje sånn fin pels og så går me ikkje på fire bein. Likevel kan det vera noko likt. Sauene likar å gå i flokk og gjera dei samme tinga samtidig. Me er også litt sånn. Me likar å gjera det andre gjer, det er ubehageleg å vera på utsida av flokken.

Men så er det ein annan ting også. Sjølv om dei likar å gå i flokk så har dei ein tendens til å rota seg bort på eiga hand. Då eg var liten hadde mange i bygda sauer.. Om sommaren gjekk dei og beita i fjellsida. Men så hende det av og til at me fekk beskjed om at ein sau var komen i skårfeste. Då hadde han, ofte saman med lamma sine, gått på ei fjellhulle der graset såg ekstra grønt og fint ut og så klarte dei ikkje å komma tilbake. Dei blei verande der. Så var det nokon i bygda som hadde utstyr til å fira seg ned til sauene for å berga dei opp igjen for dei klarte det ikkje sjølv. Det som kunne skje då var at dei var så utmatta at dei let seg berga, eller så var dei så redde at dei kunne ramla utfor stupet.

Det er ikkje alltid lett å vera menneske. Som sauene så treng me nokon som passar på oss og som bergar oss. Tenk så fint det er at Jesus seier at han er den GODE gjetaren. Han kjenner sauene sine. Han veit om den enkelte av oss, veit kva me heiter, kvar me bur, kva me likar og korleis me har det.

"Eg er den gode gjetaren.

Den gode gjetaren set livet til for sauene." Joh. 10,11



BILBINGO





Skal du på biltur i sommer? Kanskje du kan bruke tiden til å spille bingo? Se etter langs veien om du finner noen av de tingene som det er bilde av på arket og kryss av. Er dere flere i bilen, så ta kopier slik at alle kan være med.

Blåbærsmoothie

Snart kommer tiden da det dukker opp blåbær på busker rundt omkring. De både smaker godt og er fulle av vitaminer. Her får du en enkel oppskrift du kan bruke til å lage en deilig smoothie.

Kilde: tine.no



Ingredienser:

(4 posrsjoner)

2 stk banan
4 dl frosne blåbær
4 dl TINE Yoghurt Vanilje
4 dl Sunniva® Original Eplejuice
eller druejuice

Pynt

1 dl ferske blåbær

Slik gjør du

1. Skrell bananen og ha den i biter i en food processor eller blender.
2. Hell i bær, yoghurt og juice og la maskinen gå til alt er blandet til en jevn masse.

Pynt

3. Serveres straks i høye glass. Pynt gjerne med noen store, fine blåbær.

Tips

Frys ned smoothie i ispinneformer, så har du en herlig frisk og sunn ispinne

(tips lånt fra frukt.no).

Meningsfullt og morsomt i Sætervika

Av: Rachel-Elise Erlingsson

Barneleiren i Sætervika ble i år arrangert 17.–19. april og samlet 27 barn fra 3.–8. klasse. Det var en fin og rolig gruppe med en god blanding av kjente og nye ansikter. To flinke ungdomsledere fra Kvinnherad bidro i år blant annet med aktiviteter i tarzanløypa og gjennomføring av naturstien.

Lørdag fikk vi besøk av to flotte ponnier som alle som ville fikk ri på. Barna imponerte med å utvise stort mot ved å prøve noe nytt. Enkelte fikk til og med travet litt.

Årets leirsang var «Alt på hode» av Pilestredet, som formidler hvordan Jesus forandret alt gjennom sitt liv og sin død. Tema for bibeltimene var «Jesus – min redningsmann», med utgangspunkt i bibelordet «Ver ikkje redd, berre tru!» (Mark 5,36).

I fellesrommet ble det lagt til rette for kreativ utfoldelse, og mange benyttet muligheten til å lage tegninger, skulpturer, bokmerker og små bøker. En deltaker lagde til og med en egen pokal til ungdomslederne som takk for innsatsen.

Snusen fulgte som vanlig med på både orden og oppførsel. Selv om dette ikke var den ryddigste gjengen vi har hatt, utmerket ett rom seg med både god orden og fin oppførsel – til tross for at fem jenter delte rom. Hvem Snusen var, ble holdt hemmelig, noe som skapte livlige teorier blant barna.



Gjennom opplegget «Nei til rus» fikk barna undervisning om rus, virkninger og avhengighet, presentert på en trygg og ikke-fordømmende måte. Barna deltok aktivt i samtaler og refleksjoner rundt hvordan man kan håndtere vanskelige valg i møte med alkohol.

Et av helgens store høydepunkt var talentshowet lørdag kveld hvor barna fikk mulighet til å stå foran publikum og underholde hverandre. Barna stilte med hele 14 bidrag innen dans, sang, cheerleading, pianospill og tegnspråk. Særlig rørende var fremføringen av "Ja, vi elsker på tegnspråk". Vinnerne av showet ble to av de yngste jentene, som imponerte med sitt mot da de trosset nervene og danset til Elektrisk. Publikum var usedvanlig godt og bidro til svært god stemning med applaus og heing.

På kveldene samlet vi oss i pysj og med dyner i fellesarealet for en rolig avslutning med sang og gode ord. Det ga rom for å lande etter innholdsrike dager – selv om det naturlig nok også var litt liv og latter på rommene utover kvelden.

Barneleiren på Sætervika er en verdifull arena der barn får vokse både i tro og fellesskap, og hvor de blir bedre rustet til å ta gode valg videre i livet. Barna som deltok tar med seg nye vennskap, ny kunnskap og minner for livet.





Ungdom over 13 år

SAMSON ANDREAS OLSEN

Dele det beste

Det finnes øyeblikk i livet hvor stillheten taler høyt. Øyeblikk hvor spørsmålene presser seg frem: Hva er meningen? Hvor finner vi håp når livet slår sprekker? For meg, som kristen, har svaret på disse spørsmålene fått et navn; Jesus. Ikke som en fjern idé, men som en levende virkelighet som har satt spor i mitt eget liv. Å dele evangeliet handler derfor ikke først og fremst om plikt, men om erfaring. Det er vanskelig å tie om noe som gir mening når alt annet virker uklart.

Når noe er sant og godt, ligger det nesten en naturlig bevegelse i å ville dele det. Samtidig er det også en fornuftig side ved dette. Om evangeliet faktisk deler et budskap om nåde, tilgivelse og håp, ikke bare for noen, men for alle, så blir stillheten noe som fortjener ettertanke.

Hvis vi virkelig tror at kjærlighet er sterkere enn skyld, og at håp kan finnes selv i det mørkeste, hva betyr det da å holde det for seg selv? Ikke som et press, men som et spørsmål om ansvar og ærlighet. Likevel kan det være viktig hvordan det deles.


Er evangeliet en debatt som skal vinnes? Eller en gave som kan gis?

Jeg tror det bæres best frem med ydmykhet, med respekt for andres reiser og spørsmål. For tro kan ikke tvinges frem. Den må få vokse i sitt eget tempo med Gud i førersetet.

Kanskje handler det til syvende og sist om dette: Å leve på en måte som gjør budskapet troverdig. Å la ordene få støtte av handlinger. Å vise, i små glimt i hverdagen, hva nåde kan se ut som i praksis.

For meg føles det riktig og kjærlig å dele evangeliet. Ikke fordi jeg har alle svarene, men fordi jeg har møtt noe, noen, som er verdt å peke på.





Samson Olsen: Volleyballstjernen som vitner om Jesus på Instagram

av Petter Due-Tønnessen

Med volleyball i den ene hånda og Bibelen i den andre deler Samson Olsen (23) treningshverdagen og troen sin med tusenvis av følgere.

– Jeg visste nesten ikke om noen kristne idrettsutøvere da jeg var yngre. Derfor var det så kult å oppdage at det faktisk finnes mange der ute, særlig i USA, hvor tro og idrett ofte henger tettere sammen enn i Norge. Litt mer av den frimodigheten kunne vi også trengt her hjemme, sier Samson med et smil.

Han er selv profesjonell volleyballspiller og har siden i fjor høst spilt som legger for den nederlandske klubben Prima Donna Kaas i Huizen, en by drøye 30 minutter øst for Amsterdam. Veien dit har gått via toppvolleyball i Norge, Canada og Sveits, og i 2022 debuterte han på Norges herrelandslag i innendørs volleyball som bare 20-åring.

Dokumenterer livet som toppidrettsutøver på sosiale medier

Men livet hans utspiller seg ikke bare på volleyballbanen. På sosiale medier deler Samson, som har rundt 77.000 følgere, både treninger, kamper og små hverdagsøyeblikk fra profftilværelsen i Nederland. Samtidig bruker han plattformene til å vitne om Jesus og livet som kristen.

– Jeg vil være ærlig om hvem jeg er, og troen er en viktig del av livet mitt. Samtidig håper jeg å vise at det går an å være kristen og drive med toppidrett, forteller han.

Volleyball og tro i oppveksten

At volleyball skulle bli en stor del av livet til Samson, var nesten gitt. Hjemme i Bergen var sporten alltid til stede, og faren trente både han og broren Emil, som i dag også spiller på klubb- og landslagsnivå.

Troen var også en del av oppveksten, men det tok tid før den ble personlig.

– Mot slutten av videregående begynte jeg å stille flere spørsmål og utforske Bibelen. I starten var jeg redd for hva jeg kunne oppdage, og om det ville kreve store livsstilsendringer. Men gjennom refleksjoner og samtaler med venner skjønnte jeg at troen faktisk var noe sant og verdt å bygge livet på, forteller Samson.

Vendepunktet kom da han forsto at kristen tro handler om mer enn å gå i kirken. Fra da av ble Jesus førsteprioritet i livet hans.

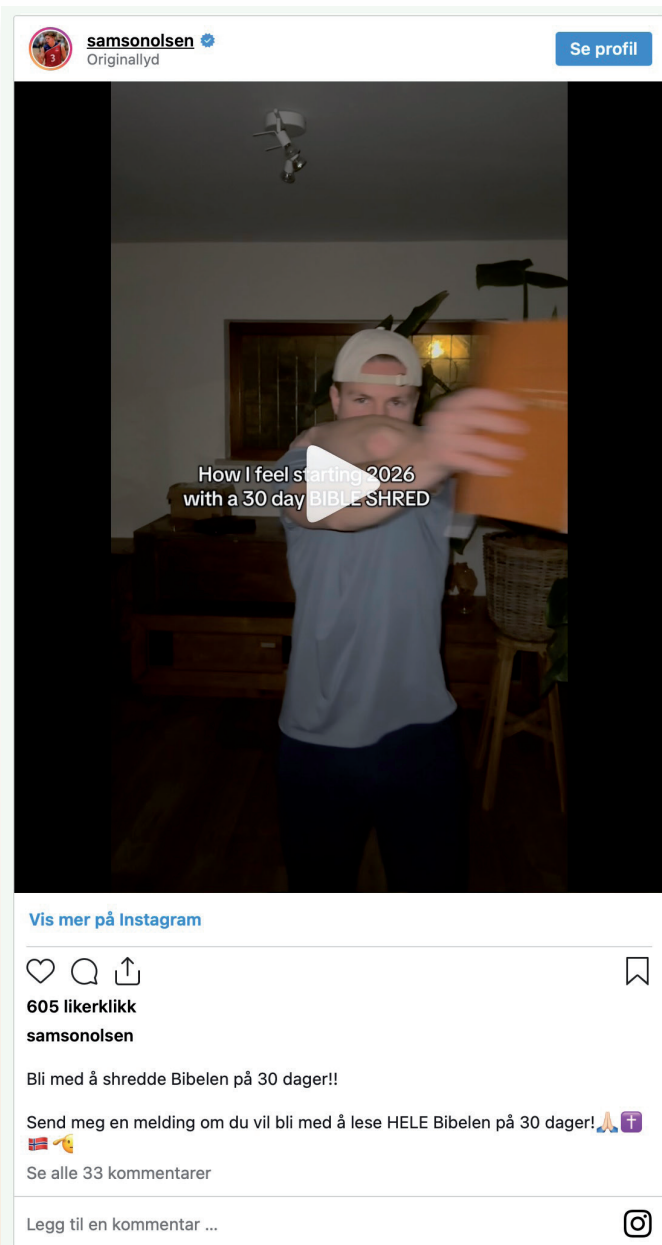
Sosiale medier som misjonsplattform

Idéen om å dele hverdagen som volleyballspiller oppsto etter at Samson ble inspirert av flere spillere som la ut innhold på Instagram og TikTok.

– Jeg fulgte flere som lagde innhold jeg syntes var skikkelig kult, og tenkte: «Dette vil jeg også gjøre.»

Faktaboks

- **Alder:** 23 år
- **Fra:** Bergen - norsk mor og canadisk far
- **Type innhold:** Volleyball
- **Navn på Instagram:** @samsonolsen
- **Antall følgere:** Instagram 50.000 følgere.
- **TikTok:** 27.000 følgere.
- **Favoritt bibelvers:** Matteus 5,47.
- Jeg liker det fordi jeg lever i et miljø med veldig få kristne. Jeg tror det er viktig å ha kristent fellesskap, men vi er også ment til å leve i verden og med verden.
- **Råd til å dele tro:**
- Jeg tror den største barrieren for folk er frykten for reaksjoner, men som regel setter folk mer pris på det man deler enn det man tror. Spesielt når det gjelder et så fint budskap som kjærligheten til Jesus.



I 2022, mens han spilte for universitetslaget Mount Royal University Cougars i Canada, begynte han å legge ut egne klipp.

– Vi filmet ofte treninger og kamper, så jeg hadde allerede mye materiale. Det ga et perfekt utgangspunkt for å vise hvordan livet som idrettsutøver faktisk ser ut, sier Samson, som alltid har hatt interesse for videoredigering.

Etter hvert som følgerne ble flere, oppdaget han at sosiale medier også ga ham en unik mulighet til å dele troen.

– Da jeg så hvor mange som fulgte det jeg delte, ble misjonsbefalingen veldig konkret for meg. Jeg skjønte at jeg kunne nå mennesker jeg ellers aldri ville hatt kontakt med.

I dag deler Samson både idrettslivet og troen på Instagram. Der veksler han mellom volleyballtips, artige tricks og høydepunkter fra kampene, til høytlesning fra Bibelen og korte trosrefleksjoner.

Går du inn på profilen hans, er det ikke noe tvil om hvem som står først i livet til volleyballspilleren: I bioen står det nemlig «It's Jesus season» – et tydelig tegn på hvem som betyr mest for bergenserens.

Samson Olsen er vår faste spaltist i Det hvite båndbladet, se side 18.

Kilde: troogmedier.no



Avdeling Sosial

KENNETH KIPLESUND

Frå politiet til Evangeliesenteret

I 2024 var det 20 år sidan Ludvig Karlsen gjekk bort. Saman med kona Lise grunnla Karlsen Evangeliesenteret (ES) i 1983. I dag er det Trond Eriksen som er leiar for dette arbeidet.

I ein artikkel av Monica S. Andresen fortel Eriksen om då han kom med i verksemda. Vi presenterer her utdrag frå teksten, med løyve frå ES:

Trond Palmgren Eriksen er daglig leder for stiftelsen Evangeliesenteret. I sin tid var Trond en troende politimann, som ba Gud om å bli brukt til det Gud ville bruke han til. Rett etter kom han i kontakt med Lise og Ludvig Karlsen. Trond la politiskiltet på hylla på 80-tallet, og har siden da arbeidet stødig og trofast med å bygge opp stiftelsen Evangeliesenteret sten for sten.

Trond har vært en nær støttespiller for Ludvig i mange år, og har mange fantastiske minner å se tilbake på. Når han beskriver sin tidligere sjef, er det lett å forstå at det å være på laget til Lise og Ludvig Karlsen har vært litt av en reise.

- Du kan jo bli miljøarbeider og bestyrer du Trond, sa Ludvig etter tre måneder. Forespørselen kom brått på, men Ludvig var overbevist om at Trond var rett mann, så sånn ble det. Ingenting var komplisert for Ludvig. Møtte han en rusmisbruker på Flisa, og fikk det på hjertet, så ville han ha evangeliesenter på Flisa. - Ikke noe problem, sa Ludvig, og gikk ned på kne. Det er bare å be det.

Med klokketro på Guds løfter, levde han på mottoet: - Det Gud vil, blir til. Mange Evangeliesenter ble startet opp i rekordfart.

- Får vi det til gir vi æren til Gud, går det ikke, så bare skyld på meg, sa Ludvig og satte i sving både "høy og lav."

Ofte kunne man høre Ludvig fortelle om sin tro. - Ikke tvil, bare tro står det i Bibelen og det sa mor til meg, sa Ludvig og fortsatte med henvisning til eget liv: - Det er enklere sagt enn gjort mange ganger, men jeg er så heldig at jeg har lært å tro på en veldig enkel måte. Det er ikke om å gjøre med en hel masse om og men... Tro, det er å tro det! Tro at Gud er mektig til all god gjerning!

Med det som fundament, la han enkelt sammen to og to. Her har vi en arbeidsoppgave, her har vi et behov, her har vi en mann og her har vi Gud, og sånn ble de fleste saker løst. Ludvig hadde så smittende entusiasme og så enkel og overbevisende innstilling,

at folk rundt hadde vanskelig for å si nei. Selv om det var vanskelig å se for seg hvordan ting skulle ordne seg i praksis, så fikk Ludvig folk med, og det funka jo.

Ludvig sa selv at han jobbet litt sånn hulter til bulter, derfor var han glad for at folk rundt han hadde større grad av fornuft med seg, noe fornuftige Trond kan skrive under på. - Det hendte jeg måtte bremse litt da det gikk for fort i svingene, og det satte Ludvig pris på. For Ludvig var det viktig å omgi seg med mennesker som kunne mer og noe annet enn seg selv. Han ønsket ikke at arbeidet skulle svinne hen og renne ut i sand. Det viktigste var at alt som ble gjort skulle gjøres i tråd med Guds ord og på den måten bygges på fjell. Og sånn har det blitt.

Stiftelsen Evangeliesenteret, som ble startet som et alternativ i rusomsorgen og tok sikte på å oppsøke og hjelpe folk som hadde kommet i sosial nød på grunn av rus, lever videre i beste velgående selv 20 år etter at visjonæren og grunnleggeren selv reiste i forveien til himmelen. Stiftelsen som Ludvig så frimodig grunnla, sammen med sin kone Lise, har stått seg mot tidens tann og utviklet seg med tiden. Trond Palmgren Eriksen tok over stafettspinnen etter Lise i 2010.

Gjennom sine 40 år har Evangeliesenteret hjulpet titusenvise av rusavhengige med å få nytt håp og et nytt og meningsfylt liv, og flere skal det bli. Rusen rammer stadig flere, så arbeidet for rusavhengige er viktigere enn noen gang.

RETTING

Redaksjonen rettar

I forrige nummer publiserte vi feil tekst under Avdeling sosial.

Artikkelen som stod på trykk var skrevet av Ove Sandvik på bloggen <https://blogg-ove.blogspot.com/>

Fakta:

Ludvig Vallentin Karlsen Vigart (1935-2004) var fødd i Ullensaker i Akershus.

Tidleg vart han involvert i rus og kriminalitet. Ludvig var aldri valdeleg, men sat i fengsel i ni år av livet sitt. Det meste av lovbrota var innbrot og tjuveri. Tjuvgodset vart selt for å få pengar til rus.

I oktober 1975 skjedde vendepunktet: Ludvig og Lise vart omvende til Gud. Ludvig la bort flaska, Lise kasta pillene. Det nye livet starta.

Ludvig var deretter fem år som leiar for pinsemenigheta på Hamar. Seinare var han evangelist mellom romanifolket ulike stader i landet. Han var sjølv frå romanifolket, og stolt av det. I 1992 vart Ludvig Karlsen forstandar for pinsemenigheta Berøa i Oslo.

Det som seinare skulle bli Evangeliesenteret starta i ein gamal garasje i Tønsberg. Det viste seg at dette fylte eit stort behov og plassen vart snart for liten. Og i 1983 kom det første senteret i den gamle lensmannsgarden på Roa på Hadeland. I dag finst det 5 senter for behandling og 26 kontaktsenter

I 1998 fekk Ludvig Karlsen Kongens fortjenstmedalje i gull. I 2012 vart han stemt fram av folket til å bli ein av fire haleheltar i flyselskapet Norwegian: Flyet med registreringsnummer LN-NGA har eit foto av Karlsen på haleroret.



Flyet med registreringsnummer LN-NGA har eit foto av Karlsen på haleroret. Foto: Wikipedia.org



Førebygging: Eit vern mot øydeleggjande narkotikapolitikk del 2

Professor Bertha K. Madras hadde ein tale om Eit vern mot øydeleggjande narkotikapolitikk på verdskongressen i USA i 2025. I sist nummer trykte me første del av denne. Her kjem del to.

4 Mental helse.

Narkotika som cannabis, hallusinogener og stimulerande stoff kan føre til psykosar, depresjon, angst og kognitiv svekking særst hos sårbare menneske.

Brei opning for lovleg bruk av narkotika kan auke tilfella av psykiatriske lidningar med orsak i bruk av stoff og føre til m. a. schizofreni.

5 Fare for kommersiell eksplosjon.

Om ein gjer narkotika lovleg, kan det opna vegen for storindustri på framstilling av stoff.

På same måten som alkohol- og tobakksindustrien har prøvd å underslå faren ved desse stoffa og drive aggressive reklamekampanjer, kan ein sjå føre seg storstilt reklame for kokain og metamfetamin.

Normalisering vil kunne forandre kulturelle verdiar mot å godta bruk av farleg narkotika.

6 Veikskap ved argumentet om skadereduksjon.

Medan skader kan bli mindre på somme felt som overdoser og sjukdomssmitte, tek ein ikkje omsyn til eit breidare perspektiv som avhengighet, manglande ambisjonar, splitta familiar, redusert læringsevne og vald.

Legal «trygg» tilgang førebyggjer ikkje misbruk og store dosar, eller foreldreskap og farlege ting som kan skje på arbeidsplassen.

7 Innverknad på sårbare folkegrupper.

Legalisering kan føre til at grupper som i utgangspunktet slit med til dømes stress, traumer eller manglande ressurser, vert ekstra hardt ramma. I staden for å redusere ulikskaper, kan legaliseringa føre til meir fattigdom, sjukdom og fengselsopphald på grunn av narkotikamisbruk.

8 Internasjonalt.

Full legalisering i eit land kan føre til smitte over til andre land, «narkotikaturisme» over landegrensar og press på naboland.

Veike globale reguleringar kan føre til at kartell og kriminelle verksemdar infiltrerer den lovlege marknaden slik ein har sett i samband med cannabisindustrien.

9 Moral og sosiale omsyn.

Motstandarar av legalisering argumenterer med at narkotikabruk underminerer sosiale normer som går inn for å vera forsiktig, ta vare på helsa og vise ansvar. Legalisering kan sende eit signal til ungdom om at narkotikabruk er trygt eller sosialt akseptert, noko som er stikk motsett av det ein har stått for i årtier før.

Oppsummert:

Legalisering av all narkotika vil føre til auke i bruk, avhengighet og psykiske problem. Det vil gjera skular, vegar og arbeidsplasser meir utrygge. Ein taper meir i helsekostnader og sosiale kostnader enn ein vinn med auka skatter på narkotikaen. Ein utset samfunn for utnytting og ungdom som er sårbare for skader . Gjennom dei to siste tiåra har USA og fleire land sett kva det har ført til å forandre synet på narkotika og dermed politikken i samband med det.

- Marijuana har fått ny innpakking som både medisin og ein ufarleg form for rekreasjon.
- Rørsla som går inn for legalisering får meir støtte.
- Lov om hamp i USA har gjort det lovleg å utvinne narkotika frå hamp.
- Farmasien overtydde doktorane om at opiater er trygge. Opiater vart skrivne ut fritt då dei sa at det var greit om ein brukte det som smertelindring. Dette viste seg å vera farleg. No bruker dei endå farlegare stoff, nemleg fentanyl.
- Halucinogener blir no reklamert for som «dagens nye narkotika»
- Lover om kva som er kriminelt gir nytt mot til dei som distribuerer narkotika.
- Sidan 1999 har meir enn 1000 000 amerikanarar døydd av overdoser. Det er meir enn alle menneske i København. I 2022 døydde 109 000 menneske i overdosar. Dei var gjerne åleine og sårbare, og fekk ein altfor tidleg død. Dei som sel stoffa blir ikkje arrestert.

Dette utopiske eksperimentet har vorte ei svepe der kvinner, familiar og samfunn sit att med sorg og tapt tryggleik, forstand og samvit.

Somme av dei som ønsker frislepp kan ha gode intensjonar. Andre har vorte påverka av ideologi eller personlege røynsler.

Andre er profitørar. Dei tek imot konsulentbetaling, gåver frå politisk hald og frå industrien, og dei får innkome frå stader som hjelper dei avhengige. Dei vert ikkje haldne ansvarlege for alt elendet dei er årsak til.

Dei av oss som har eit anna syn på saka med røter i omsyn til helse, førebygging og ansvar, vert sett ned på. Vi vert kalla »Narkotikakrigarar». Men vi snakkar frå eit utgangspunkt med etiske verdiar; helse, tryggleik, verdighet og potensialet til hjernen vår. Og det gjer vi sjølv om motparten kallar oss utdaterte fossilar.

Med normalisering og kommersialisering vil bruken auke. Ungdomane vil bli dei første til å feile og falle.

No er det slik i Amerika at dagleg bruk av marijuana er meir vanleg enn alkoholbruk.

Bruk av hallucinogener og psykedeliske stoff skyt i veret.



Stiftelsen

RIISBY BEHANDLINGSSENTER

HJERTELIG TAKK FOR ALLE GAVENE

Vi ønsker med dette å takke alle som har sendt oss gaver i forbindelse med julen 2025

Pengegaver fra:

Tromsø Hvite Bånd
Mosjøen Hvite Bånd

Pakker fra:

Solveig Vatland
Haugaland Hvite Bånd
Kolvereid Hvite Bånd
Tørvikbygd Hvite Bånd

Pasientene setter stor pris på julegavene fra Det Hvite Bånd foreningene.

Pengegavene forsøker vi å bruke på beste måte slik at det kommer alle pasientene til gode.

Gavene gir oss god anledning til å fortelle pasientene om Det Hvite Bånd og felles historie med Riisby.

Med hilsen
Stiftelsen
Riisby Behandlingssenter

Tove Kristin Jevne
Institusjonsleder

Anne-Mette Engeli
Sekretær

Adresse	Telefon	Org.nummer	Bankgiro
Riisby Behandlingssenter Nordsinni 356, 2870 Dokka	61 11 28 00	984 012 721	2075 07 18389
E-Post: post@riisby.no	Web: www.riisby.no		



Det Hvite Bånd
- en rusfri verden

Velkommen til Lederkonferanse 2026

Landsstyret har gleden av å invitere deg til lederkonferanse 2026, denne gang med tur til Domkirkeodden på Hamar. Lederkonferanse er et viktig ledd i det framtidige arbeidet. Vi håper derfor at flest mulig kan sette av disse dagene til faglig påfyll og inspirerende samvær.

Har du selv ikke anledning til å delta, kan en annen i styret delta i ditt sted.

Sted: Thon Partner Victoria Hotel Hamar den **9. – 11. oktober 2026**. Rimelig parkering ved Jernbanen, som ligger i nærheten av hotellet.

Innsjekking fredag fra kl.15.00. Konferansen starter kl.18.00, og avsluttes søndag 11. oktober kl. 11.00.

Tema: *Avhold er diakoni.*

Tur: På lørdag blir det tur til Domkirkeodden med omvisning.

Pris:

Enkeltrom per person: Kr. 4000

Dobbeltrom per person: Kr. 3000

I tillegg kommer utgifter for turen til Domkirkeruinene som inkluderer omvisning.

De som ikke får dekket oppholdet kan søke krets- eller lokalforening om støtte.

Påmeldingsgebyr på kr. 350 betales av alle deltagere og blir ikke refundert ved avbestilling.

Ved avbestilling må du selv betale for hotelloppholdet i henhold til hotellets egne retningslinjer og policy. Kontonummer for innbetaling er: 7874.06.24252.

Påmeldingsfrist: 1. september 2026, husk å oppgi ønsket romtype.

Påmelding kan gjøres ved å kontakte:

Det Hvite Bånds Landskontor.

Torggata 1

0181 OSLO

E-post: landskontoret@hviteband.no

Telefon: 405 09 305

Program blir sendt ut til de påmeldte.

Husk konferansen i bønn!

Vi ser frem til å møtes.

Velkomsthilsen fra landsstyret!

Gruppe oppretta i Trøndelag

I slutten av mars vart det oppretta ei regional gruppe for DHB i Trøndelag. I styret sit folk frå Nærøysund, Trondheim og Indre Fosen.

Det er Kenneth Kiplesund som er kontaktperson for gruppa. No til å byrje med vil Kiplesund satse på å delta i forsamlingar og møte i området med å spreie informasjon om Hvite Bånd

Kanskje det er flere som kunne tenke seg å starte opp et lag eller en gruppe? Da er det noe å hente:

Støtte nyopprettede lag

Vi ønsker å stimulere til vekst, styret har derfor bestemt seg for å avsette midler til oppstart av nye oppstartede foreninger og lag, eller nedlagte foreninger som vil starte opp igjen. Startkapitalen blir satt til kr. 5000,- fordelt på to år.

Betingelser:

Må levere inn årsmelding (budsjett og regnskap). Dersom dette ikke skjer, må pengene leveres tilbake. Vi bruker av midlene som er avsatt i regnskapet «Nedlagte lokallag.»



Frå Stadsbygd i Indre Fosen. (Geir Hval, CC BY-SA 4.0)
Kilde: Wikipedia.org

Velg
nærvær.
Velg en
alkoholfri
sommer.

En ferie full av minner –
ikke promille.



Det Hvide Bånd
- en rusfri verden

Tips & råd for å kutte ut alkoholen



I stedet for å fokusere på at du skal slutte med noe – som kan føles som et tap – kan du si til deg selv at du begynner med noe nytt: å ta vare på deg selv.



Gi kroppen tid
Sug etter alkohol varer ofte ca. 20 minutter. Minn deg selv på at det går over.

Kjære venner av Det Hvite Bånd

Nå nærmer sommeren seg og vi kan glede oss over varmere dager. Ønsker en god sommer til dere alle. Vårt arbeid fortsetter og vi takker dere for den støtte dere gir gjennom forbønn og gaver. Takk for gaver til å skaffe rent vann i områder der vann er mangelvare, den hjelp vi bidrar med nytter. Gud velsigne dere!

Mvh Helga K. Ingebrigtsen, Kasserer



Takk for gaven!

Gaver DHB.

Februar, mars og april:

16.4.	kr. 500
10.3	kr. 4700
23.2.	kr. 300
26.2	kr. 300
24.2.	kr. 200
24.2.	kr. 200
16.2.	kr. 500
18.2.	kr. 100



Podkast om ungdom og rus

I podkastserien "Mammashjerte" fra Tro & Medier ble det utgitt en episode som omhandler ungdom og rus. Programleder Cathrine Lofsnes møter Janne som jobber med forebyggende rusarbeid rettet mot barn og unge i Blå Kors. I programmet blir vi kjent med Blå Kors sitt arbeid og får gode tips til hvordan vi kan snakke med ungdommer om tematikk knyttet til rus. Søk på Mammashjerte og finn episoden fra 20. april.



Mammashjerte Podcast
med Cathrine & gjest

Momskompensasjon for frivillig arbeid:

Frivillighet Norges reaksjon - statsbudsjettet for 2026

– For første gang setter regjeringen i statsbudsjettet av nok midler til full momskompensasjon og anerkjenner dermed at økt aktivitet i frivilligheten også øker behovet for momskompensasjon. Det er veldig positivt, sier generalsekretær Stian Slotterøy Johnsen i Frivillighet Norge.

– Neste skritt må være å regelstyre finansieringen, slik at ordningen blir helt forutsigbar for frivilligheten, sier Johnsen.





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 telefontid 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

Oppmuntring i en tid som krever mye av oss

Det er mye som skjer i verden og i Norge – planer, strategier og store ord om frivillighetens betydning. Likevel vet vi at mange av oss ikke merker dette i hverdagen. Mange små og mellomstore organisasjoner står i økt arbeidspress, mindre forutsigbarhet og større krav enn noen gang. Det kan være lett å kjenne på både uro og slitasje.

Men midt i alt dette finnes det ekte oppmuntring å hente – ikke i store systemer, men i mennesker.

Frivilligheten lever fordi folk lever den ut. I lokaler rundt om i landet møtes mennesker fremdeles for å synge sammen, dele en kopp kaffe, løfte hverandre, be for hverandre og gjøre små, omsorgsfulle handlinger. Det er nettopp i disse øyeblikkene vi ser hvor viktig fellesskapet er.

Et smil, en prat, en liten hjelpende hånd – det er ekte handling. Det er her kraften ligger. Ikke i budsjettokumenter eller planer, men i relasjoner, nærvær og vilje til å stille opp.

Globalt viser FN at frivilligheten står sterkt – hele 2,1 milliarder mennesker bidrar med tid og omsorg hver måned.

Men mest av alt er det dere – medlemmene, frivillige, lokallagene og fellesskapene – som er den virkelige gode nyheten. Der hvor mennesker møtes, skapes håp. Der hvor omsorg deles, vokser varme. Der hvor fellesskap holdes levende, bærer vi hverandre.

Det Hvite Bånd står i en lang tradisjon av omsorg, ansvar, avhold og fredsarbeid. Den tradisjonen lever videre i alt dere gjør – både i det synlige og i det stille.

Takk for at dere fortsetter. Takk for at dere holder lyset tent. Og takk for at dere minner oss om at selv når systemene ikke strekker til, så gjør mennesker det.

Med varm hilsen
Vigdis Goldin
Sekretær,



Velkommen til vår nettside:

www.hviteband.no

STYREMEDLEMMER:

Troskykkje
Oddrun Småbrekke
- Landsleder

Torgunn S. Skoglund,
- nestleder

Helga K. Ingebrigtsen,
- kasserer

- Else Karin Stackbom
- Jorunn Stubberud



Avdeling Bibel og bønn

MAY BRITT RØYRVIK

*Takk at du tok mine byrder,
eit høgtfjell av skuld og av skam.
Du bar dei på skuldrene dine,
du skuldlause sonofferlam.*

Eg har akkurat kome heim etter ei vekes opphald på høgtfjellet. Målet med turen var ikkje skigåing og friluftsliv, sjølv om alt låg til rette for, og inviterte, til det.

Me var 40 deltakar på eit kurs som hadde fokus på å «**ta vare på hjarta framfor alt du tek vare på, for livet går ut frå det**» Ord. 4.23

Hjarta er den viktigaste muskelen i kroppen vår. Det er via den muskelen at blodet vert pumpa rundt til alle organ .

Korleis kan du og eg best mogeleg ta vare på hjarta vårt?

Når er det optimale utgangspunktet for muskelen?

Det krevs opne, frie banar (årer) slik at blodet kan strøyma fritt.

Av alle ting opplevde eg denne veka eg var deltakar på kurset at eit kjært familiemedlem vart råka av hjarteinfarkt. Ein blodpropp hadde danna seg og måtte i all hast løysast opp i. Det vart sett inn stent (hjelpveggar) i to årer, og blodet kunne igjen strøyma fritt. Vedkomande fekk livet i gåve på nytt.

Hjartet vårt rommar mykje. I Bibelen i Ord. 4.20 der overskrifta er «**Hald stø kurs**» står fylgjande:

Lyd på det eg seier, son min, vend øyra til og høyr mine ord!

Slepp dei aldri ut av syne, gøym dei djupt i hjarta!

For dei er liv for dei som finn dei, og helsebot for heile kroppen.

«Ta vare på hjarta framfor alt du tek vare på, for livet går ut frå det.

Ja, kan hende er det tid for ei våropprydding i hjarta ditt. Kan det vera ting som ligg der og hindrar blodet i å flyta fritt?

Kan det vera uoppgjorde relasjonar og ting som stengjer tilførselsvegane, og på den måten skapar avstand til Gud?

Kanskje dagen i dag er dagen for å be Den Heilage Ande om å gje deg svaret på det spørsmålet.

Veka mi på høgtfjellet innfor Guds ansikt var krevande, men utruleg befriande.

Det var med ein betydeleg lettare bagasje eg reiste heim att. Løgntankar vart avslørte. Hendingar og erfaringar eg trudde eg var ferdig med, fekk eg be om tilgjeving for. Gleda og takksemda i hjarta mitt var større enn på lenge.

Du veit, tjuven kjem berre for å stela, myrda og øydeleggja. Me må vera oss bevisst på det. Djevelen er listig og lur.

Gjennom ein tett relasjon med Jesus, Ordet og bøna vil me lettare kunne avsløra han. Me er på vinnarlaget, den vonde må gje tapt; han er slegen.

Seieren tok Jesus på Golgata kors for deg og meg, og gjennom oppstoda løyste han oss frå dødsrikets makter.

Så lukka til med vårsjauen i eige liv!!! Me er oppmoda til kvar dag å ta opp korset og fylgja Jesus og leva eit tilgjevande liv.

Av berre nåde kan me stå framfor Faderens ansikt og stråla av glede.

«Kom til meg alle de som slit og har tungt og bæra. Eg vil gje dykk kvile» (Matt. 11, 28)

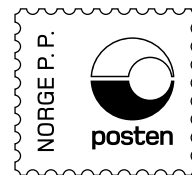
“Min fred gjev eg deg, ikkje den fred som verda gjev.” (Joh. 14, 27)

«Herren velsigne deg og vare deg!

Herren late sitt andlet lysa over deg og vere deg nådig!

Herren lyfte sitt andlet mot deg og gje deg FRED.” (4. Mos. 6,24)

AMEN!!!!!!!!!!!!



Den blomstertid nå kommer

**Den blomstertid nå kommer
med lyst og glede stor,
den kjære, lyse sommer
da gress og grøde gror.
Nå rører solens armer
ved alt som før var dødt,
de blide stråler varmer
og alt på ny blir født.**

**De fagre blomsterenger
og åkrer rad på rad,
de grønne urtesenger
og trær som skyter blad,
hver blomst, hver spire minner
oss om å ta imot
det lys som alltid skinner
fra Gud, vår Skaper god.**

**Vi hører fugler sjunge
med herlig jubellyd!
Skal ikke da vår tunge
lovsyngre Gud med fryd?
Min sjel, opphøy Guds ære
med lov og gledesang!
Han vil oss nådig være
som før så mang en gang.**

**Gud signe årets grøde
i alle verdens land!
Gud gi oss daglig føde
fra jord og hav og strand,
og hjelp oss du å dele
med andre det vi har,
vårt liv, vår jord, det hele
er ditt, vår Gud og Far!**

**Du kjære Herre Kriste,
du sol med klarest skinn,
la hjerte-isen briste
og smelte i vårt sinn!
La dine budord følges,
og mett oss med ditt ord,
la nådens lys ei dølges
for oss på denne jord!**

**Tekst er skrevet av Israel Kolmodin i 1694,
oversatt av M.B. Landstad i 1861.
Melodien er en svensk folketone
(Roslagskulla 1693)**