

ET MAGASIN FRA IOGT I NORGE - NR 1 - 2023



Aksent

**– DU GIR,
MEN DU FÅR
SÅ MYE MER**

Dag Endal, årets Osloborger

81 ÅR I IOGT

Arne Ringstad (88) blir filmstjerne

**GEIR RIISE, NY
LEDER I ACTIS**

Tilbake til start – med stort engasjement

ISSN 1890-2553



9 771890 255009



NGR sitt siste møte i IOGT-huset i Torggata.

NGR nedlagt

Det nordiske samarbeidet i IOGT-bevegelsen har lange tradisjoner. De siste årene har man jobbet gjennom NGR – Nordisk Godtemplarråd. Det har vært arrangert vintertreff, turer og andre nordiske samlinger gjennom mange år. Det kommer til å fortsette, men på årsmøtet i januar 2023 ble det bestemt å legge ned organisasjonen, og i stedet arbeide litt mer uformelt under Movendi-paraplyen. På møtet var det IOGT-ere fra alle de nordiske landene, og samtidig ble det holdt et seminar i regi av FORUT og Movendi om hvordan alkoholindustrien jobber mot reguleringer og forebyggingstiltak.

Hvit jul

Julepynten er pakket ned, og rapporten for fjorårets Hvit jul er i ferd med å skrives. Også i 2022 ble det stått på 87 stands rundt om i landet og delt i sosiale medier for å få ut budskapet om at julefeiringen hvor barn er til stede bør være rusfri. 13 088 skrev til slutt under på dette, som var rundt det samme som i 2021.

Prosjektleder Mari-Marthe Kattugle synes det gøy at så mange er engasjert i kampanjen. Dette er en av aktivitetene som engasjerer flest medlemmer og frivillige hvert år.

– For det videre arbeidet med kampanjen vil det være nyttig å se på hva som har fungert godt og hva som kan forbedres, forteller hun.

– Målet må være å utvide antallet stands i 2023.



Helmer Nilsen i Drammen er en av mange flinke Hvit jul-frivillige.



Strikkekafe i Torggata

Hver onsdag fra kl 12 til kl 14 er det strikkekafe i IOGT-huset i Torgata 1 i Oslo. Strikking er både til nytte og er bra for hjernen. Her er sitter leder for IOGT-huset, Mona Svartås sammen med Inger Toril Bakke, Tom Hermansen, Kari Solheim, Anne Karin Ingelsrud og Bjørg Baastad. I bakgrunn prosjektleder i Enestående Familier. Trude Roland Sletteberg, som forbereder ledersamling med nye ledere fra hele landet

Julegave til Enestående familier

Larviksgruppa i prosjektet vårt Enestående familier fikk en uventet og gledelig julegavesjekk på 75.000 kroner fra iFokus, iVekst og Sammen For Livet. Det er fint å se at jobben våre flotte frivillige gjør blir sett og satt pris på!

Gruppa representerer på en god måte alle de flotte tiltakene som skjer i EF-gruppene rundt om i landet. Til sammen ble det arrangert rundt 800 aktiviteter totalt i 2022. På listen over aktiviteter står alt fra kinokvelder og kveldsmattur via påskeverksted, påskeegg-kat, pysjamasparty, paintball, gårdsbesøk, grilling i fjæra, bowling, makrameverksted, bading og pizza, Rosenborgkamp, vikingfestival og sommertur til Åre til hyttetur i høstferien, halloween-jakt, adventskalenderverksted, simulatorgolf, juledisco og julebingo med serbisk mat.

HVA ER GOD FOREBYGGING?

Forebygging er helt i kjernen av hva IOGT jobber med. Derfor er det spennende at sentralstyret nå har vedtatt en strategi for forebyggingsarbeidet vårt. Vi må bruke ressursene våre best mulig og strategien er et godt verktøy for å spisse innsatsen vår.

Løse sammen. Forebygging er tiltak som kan hindre at problemer oppstår på et tidligst mulig tidspunkt. I IOGT er vi opptatt at vi forebyggingsarbeidet må omfatte oss alle. Rus og rusproblemer er kollektive handlinger og kollektive problemer som vi må løse sammen. Selvfølgelig må vi også hjelpe enkeltmennesker, men det er vanskelig uten gode rammer. Derfor må ruspolitikken, samfunnets normer og innsatsen vår dra i samme retning for å holde rusmiddelbruken og skadene laves mulig.

Mobilisere foreldre. En av våre hovedstrategier er mobilisere foreldre og voksne. Tall fra Ungdata viser at foreldrepåvirkning kommer ut som viktigst på de fleste viktige områder i ungdommers liv, også når i forholdet til rusmidler.

Forebyggingsforbilde. I dette nummeret at Aksept kan dere lese om hvordan Dag Endal har bygget opp Haugerud Idrettsforening i Oslo til å ta ansvar for barn og unge i drabantbyen. «Her er arbeidet mot narkotika en integrert del av en omfattende satsing på å bygge gode, trygge og inkluderende oppvekstmiljøer. Her er voksne og unge engasjert i kulturelle og sosiale tiltak, for barn og unge», forteller han.

Samle kreftene. Dag Endal er et viktig forbilde for hva godt forebyggingsarbeid er i praksis. Slik også eksempelvis IOGTs Enestående familier, Åsane folkehøgskole, Ung Arena Karmøy, Enestående familier og Trygg ungdomstid er det. IOGTs forebyggingsstrategi peker på hva vi skal gjøre mer av fremover. Nå må vi samle kreftene om å finne gode måter å gjøre dette på.

Forebyggingsstrategien er gjengitt på s.26

Hanne Cecilie
Widnes
Generalsekretær
IOGT





ARNE (88) BLIR LOKAL FILMSTJERNE:

– RARE GREIER

Arne Olav Ringstad synes det er både rart og fint at livshistorien hans skal bli forevigt på film.

TEKST OG BILDER: ANNE BERIT TANGEN, RAKKESTAD AVIS

– Jeg pleier å si at jeg er smeden som bor i Smedbakken, ler Ringstad, og viser til den meget passende adressen.

Han er i full gang med å smi en vegghengt lysestake da Rakkestad Avis kommer på besøk, og han jobber som vanlig uten både hansker og øreklokker – noe som nærmest har blitt hans vare-

merke. Ringstad pusler stort sett for seg selv i den gamle smia, men akkurat denne februar dagen er det imidlertid folksomt. Nå er det nemlig filmopptak på gang.

– Det er rare greier at det skal lages en film om livet mitt, sier Ringstad, men innrømmer at han også synes det er litt fint.

– **God måte å oppbevare historien på** Filmskaper Sverre Mork står bak kamerateamet, mens Halvard Berg som er leder i Rakkestad Historielag og Øyvind

Kristiansen følger spent med. Sistnevnte skal for øvrig stå for intervjuene i filmen.

Tidligere har det blitt laget film om 100-åringen Markus Ringsby, samt om livet på husmannsplassen Høitomt. Dette blir dermed den tredje filmen i rekken på oppdrag fra Rakkestad Historielag.

– Mitt motto er at morgendagens historie skrives i dag, sier Sverre Mork, som driver firmaet Svemofilm og har over 60 års erfaring med filmproduksjon. Berg nikker enig.

– Det er utrolig viktig å få tatt opp

dette nå, mens vi ennå har sjansen. Film er en god måte å oppbevare historien på, det krever liten plass, men kan samtidig nå ut til veldig mange, mener han.

Lagde bladfjærer til biler

Ringstad har arbeidet som smed gjennom hele sitt yrkesaktive liv. Han lærte smedhåndverket av sin far, som igjen hadde lært det av sin far. Opp-læringen fikk han i Tretun Vognsmie, som ble bygget i 1927. Han overtok smia sammen med sin eldre bror Jon etter at faren trakk seg tilbake. De to brødrene holdt smedyrket i hevd, og arbeidet sammen inntil Jon døde i 2008.

Ringstad husker mange detaljer fra gamle dager, og mimrer tilbake til da han pleide å lage bladfjærer til biler.

– Nå finnes det nesten ikke lenger, men det var en tid hvor jeg laget store mengder med det. Jeg har drevet så lenge at det meste er forandret, konstaterer han vemodig.

– Er nok derfor jeg har blitt så gammel

I tillegg til å være bygdas smed har Ringstad også vært en av avholds-sakens fremste forkjempere i Rakkestad. Allerede fra barnsbein av var han medlem i IOGT (International Organisation of Good Templars). Da han var 7 år gammel ble han aktivt medlem i barnelosjen «Maiblomsten», og som 14-åring begynte han i «Losje Virkelyst». Her fikk han etter hvert hovedansvaret for barne- og ungdoms-arbeidet, og i mer enn femti år ledet han møtene i barnelosjen.

– Jeg har vært losjefullmektig og tatt alle de fem gradene IOGT deler ut, fastslår Ringstad.

I mange år drev han også ungdomsklubb sammen med sin bror Jon og Johanne Amundsen, i det daværende klubblokalet «Solvang», som dessverre ble påtent og brant ned til grunnen i 2010. Ringstads store engasjement for barne- og ungdomsarbeidet gjorde at han ble tildelt losjens veteran-medalje, som gis til medlemmer som har utmerket seg innenfor et bestemt felt.

Det nærmest livslange medlemskapet i avholdsorganisasjonen er noe Ringstad setter stor pris på.



Ringstad har også fått kongens fortjenestemedalje for sitt verdifulle arbeid.

– Ja, det er nok derfor jeg har blitt så gammel, humrer han.

Lar barn få prøve seg med hammer og ambolt

88-åringen er trolig en av landets siste «gammeldagse» smeder som fortsatt holder tradisjonsyrket i hevd. I flere år har han vært tilknyttet «den kulturelle skolesekken», og under kyndig veiledning har mange skole-elever fått prøve seg med hammer og ambolt i smia på Bygdetunet.

Ringstad har også holdt smikurs for befolkningen i Rakkestad, og ved lokale messer og arrangement stiller han gjerne opp for å demonstrere sitt tradisjonsrike yrke.

Gjennom filmen som skal spilles inn er det nettopp det utrettelige arbeidet i smia som det skal gis et nærmere innblikk i, men det er også mye annet som skal foreviges.

Fikk kongens fortjenestemedalje

I 1995 ble Ringstad tildelt Rakkestad kommunes kulturpris sammen med sin bror Jon, på bakgrunn av deres store allsidighet som ungdomsarbeidere og håndverkere.

Det stopper imidlertid ikke der, i 2014 fikk Ringstad nemlig edelt metall fra selveste kongen. I forbindelse med

feiringen av hans 80-årsdag, hadde Solbrekke Elglag invitert den mange-årige jegeren til festlig lag, og mens grillen ble fyrte opp troppet daværende ordfører Ellen Solbrække opp med kongens fortjenestemedalje.

– Se så fin og blank den er, sier Ringstad, og viser stolt fram medaljen med innskriften «Alt for Norge».

– Jeg husker jeg var inne på slottet og hilste på kong Harald i etterkant. Det var stas å få medaljen, selv om jeg ikke akkurat har brukt den så mye, ler 88-åringen.

Har laget lysgloben i Rakkestad kirke

Ringstad henter fram gamle papirer og minner som avgangsvitnesbyrd fra Blaker Husflidskole, tegninger av tomter han bor på, og fine bilder. På bordet foran oss i stua står en lysestake han har laget selv, med plass til tre stearinlys.

– Den heter tro, håp og kjærlighet etter valgspråket til IOGT.

Et bilde på veggen viser en smilende Ringstad ved siden av lysgloben i Rakkestad kirke.

– Det er mange år siden jeg laget den, og i ettertid laget jeg også andre lysglober i andre varianter. Jeg var retttere i nakken den gangen, avslutter smeden, etterfulgt av sin karakteristiske og humrende latter.

Denne artikkelen ble først publisert i Rakkestad Avis 13.02.2023.

Promenaden AS

Promenaden AS ble etablert i 1909 og drev restaurant i Kirkegaten 20 i Stavanger.

Restaurantdriften opphørte i åttiårene, men selskapet fortsatte virksomheten som eiendomsselskap.

Promenaden AS eier tre forretningsbygg i Stavanger sentrum. Disse leies ut til butikker og kontorer.

En betydelig andel av overskuddet deles årlig ut til organisasjoner og institusjoner som arbeider mot rus, særlig blant ungdom.

Selskapet har gitt ut flere bøker om avholdsbevegelsens virksomhet i Stavanger.



Selskapets medarbeidere i restaurantlokalet tidlig på nittenhundretallet

FOTO: Hilde Liljeord

Møter mennesker som HAR DET VANSKELIG

Vi i Iogt's Enestående familier Bergen ble invitert til innspillsmøte om barnefattigdom i kommunen. Vi var en av flere lokale organisasjoner som møtte sammen med politikerne og ordføreren i Bergen. Hver organisasjon fikk 5 minutter hver til å komme med innspill om temaet, og forslag til hva man kunne gjøre eller hva vi kunne bidra med.

AV LINDA SKJELLANGER, LEDER IOGT ENESTÅENDE FAMILIER BERGEN

Frivillig

Alle ledere i Iogt's Enestående familier er frivillige, som på fritiden vår lager et aktivitetstilbud for de som føler seg mye alene med barna sine. Vi bruker ekstremt mye tid på dette, fordi vi vet hvordan det er å være mye alene. Deltakerne kan være gift, samboer eller alene, rik eller fattig, dette er noe vi ikke ser forskjell på. Det vi er opptatt av er at man kan få møte andre som har det på samme måte på en nøytral arena. Vi er opptatte av at det ikke skal være noen forskjell på mennesker, og at ingen skal føle seg annerledes, noe man lett kan føle på når man er fattig, som temaet på møtet var.

Per i dag er vi dessverre få ledere i Bergen, og klarer ikke å nå ut til alle som trenger det. Vi ser et økt behov og en økende trend hvor vi møter stadig flere mennesker som har det vanskelig, både sosialt og økonomisk.

Vi treffer mange mennesker, og det er mange temaer som tas opp, blant annet om økonomi. Vi får høre historier som fra de som har kommet til punktet at de ikke har nok mat, og må stille seg i matkø. Eller de går til andre matutdelinger, hvor man til og med der kan føle at de ser ned på deg om du har flere barn og på grunn av det faktisk trenger mer enn andre.

Føler på skam

Den følelsen man står med er helt forferdelig. Man føler på en skam! At man er utilstrekkelig og en dårlig forelder. Trist. Man føler på en urett-

ferdighet, fordi man ser på de andre som har det bra. Det er ekstremt mange følelser rundt dette. Ikke bare går det utover foreldrene, men også barna. Uansett hvor mye man prøver å skjule for barna at man ikke har råd til ting, så fanger de det opp. Så begynner de å føle på skam og urettferdighet, også. At man blir sett ned på er heller ikke alltid bare en følelse. Det å bli sett ned på fordi man ikke klarer seg godt økonomisk er en realitet.

Glad for tilbud

Vi sender alltid ut spørreundersøkelser etter hvert arrangement, og her kommer det gang på gang opp hvor takknemlig familiene er for at det finnes tilbud, som hos oss.

Her er typiske eksempler på tilbakemeldingene etter spørreundersøkelsene:

- Det betyr svært mye å få være med både sosialt og økonomisk for vi har ikke råd til slike aktiviteter selv, alene, så det føles som belønning å få være med på slike kjekke ting
- Det betyr veldig mye for oss. Det gjør at vi kan bli med på ting som vi pga av økonomi ellers hadde hatt utfordringer med å få til.
- Det er helt fantastisk. Ungene får møte andre i samme situasjon, og vi får være med på aktiviteter vi ellers ikke hadde hatt råd til å kunne gjøre. Veldig veldig flott alt som blir laget istand, og vi gleder oss over alt vi får delta på.



Linda Skjellanger, leder for IOGT Enestående familier i Bergen.

- Vi har ikke råd til aktiviteter, så dette betyr mye for oss, å kunne komme et sted og delta uten å få vondt i magen pga kostnaden. Aktivitetene er gøy og lederne er hyggelige og man føler seg sett og velkommen. Vi setter stor stor pris på at vi får være med

Som ledere har vi vært, og er i samme situasjon.

Behov for mer

På grunn av det økende behovet prøver vi å ha flere aktiviteter og bruker mer av vår fritid for å nå ut til flere. Det er et skrikende behov for tiltak. Det er mange familier som er fattige, men ikke alle blir nådd ut til. Det sliter veldig på oss frivillige, da vi presser oss selv til det ytterste og enda litt til da vi så gjerne ønsker at alle skal ha det bra.

HJERTET LIKER IKKE ALKOHOL

Rusmiddelbruk, og særlig alkohol i større mengder, kan forårsake alvorlige somatiske sykdommer. Hjertet er spesielt utsatt.

AV SIDSEL SKOTLAND, FRILANSJOURNALIST

Det er påvist at stresshormonene adrenalin, noradrenalin og kortisol øker etter at vi har drukket alkohol. Det er målbart så lenge som opptil to dager etter inntaket. Vedvarende stress er ikke bra for kroppen, og særlig hjertet utsatt, forteller Torgeir Gilje Lid. Lid er spesialist i allmennmedisin, og forsker ved Regionalt kompetansesenter for rusmiddelforskning (KORFOR), Helse Stavanger HF, og var en av foredragsholderne på Fagrådets konferanse «Hjerte og rus – balansekunst mellom kunnskap, organisering, empati og penger» i januar.

Økt muskelspenning er også målbart ett døgn etter større inntak, og Lid forteller videre at alkohol også påvirker hjerteflimmer. Alkohol forårsaker ikke flimmer, men hvis du først har det kan alkoholbruk gi hyppigere anfall. Alkohol er også medvirkende i 10-34 prosent av alle tilfellene av høyt blodtrykk.

Mer sykdom, mindre behandling

Lid deler hjertelidelsene forårsaka av rusmidler i «de synlige» og «de usynlige» – hvor «de synlige» er de lidelsene som er svært alvorlige og som stort sett bare personer med alvorlige rusmiddelproblemer får. Blant de synlige har vi alvorlige bakterielle infeksjoner i hjerteklaffene (endokarditt). Dette er en svært sjelden tilstand i den øvrige befolkninga, men injiserende rusbrukere er særlig utsatt. Og så har vi tilstanden fagfolket kaller alkoholisk kardiomyopati. Dette er en alvorlig hjertesvikt forårsaka av langvarig og svært høyt alkoholforbruk.

Så har vi de «usynlige». Her ramser Lid opp kols, diabetes, nyresvikt, kreftsykdommer og leversykdommer i tillegg til hjerte-karsykdommene. Norske

data fra spesialisthelsetjenesten viser at mennesker med psykiske lidelser og ruslidelser ikke har større bruk av spesialisthelsetjenesten for hjerte-karsykdommer enn den øvrige befolkninga sjøl om de har mer hjerte-karsykdom. I tillegg er de rundt 10 år yngre enn den øvrige befolkninga når de blir ramma.

Lid viser også til en norsk studie av obduksjoner av 122 pasienter i Lar. Den viste at 62 av de døde hadde trange årer, og at 20 av disse hadde hjerteinfarkt. Totalt 82 av de 122 hadde minst én hjertesykdom.

Opphoping av risikofaktorer

Hvorfor det er så stor sjukelighet i denne gruppa i så tidlig alder er det ingen som ennå helt har klart å svare på. Men noe handler om levevaner. Mennesker med rus- og psykiske lidelser spiser ofte usunn mat, røyker mer og er ofte mindre aktive enn den øvrige befolkninga. Det er et forebyggingsgap mellom personer i denne gruppa og den øvrige befolkninga, sier Lid. For hos befolkninga i Norge sett under ett, har det vært en stor nedgang i både forekomsten og dødeligheten av hjerteinfarkt de siste 30 åra. Vi spiser sunnere, vi røyker mindre, (bare 8-9 prosent av befolkninga i Norge røyker daglig nå) og vi er mer aktive. Alt dette liker hjertet vårt. Det tilbys også bedre behandling til dem som på tross av dette, blir ramma.

Men vi veit også at traumer og

kronisk stress i barndom og voksenliv gir større sjukelighet. Og dårlige levekår som utfordringer når det gjelder bolig, økonomi, meningsfulle aktiviteter og sosial støtte kan også forårsake stress og sjukelighet.

Personer med rus- og psykiske lidelser har ofte en opphoping av alt dette: vanskelige barndomsopplevelser, dårlige levekår, sosiale og emosjonelle vansker og helseskadelige levevaner – og dermed også et betydelig mer utsatt hjerte. De er i det heletatt mer sjukdomsutsatt enn den øvrige befolkninga. Likevel er de ofte mindre hos fastlegen.

Blir oppdaga for seint

Torgeir Gilje Lid satt i Legeforeningens arbeidsgruppe som 23. januar lanserte rapporten «Bedre helse og lengre liv for personer med alvorlig psykisk lidelse eller rusmiddel- og avhengighetslidelse». Bakgrunnen for rapporten er erkjennelsen av at pasienter i disse gruppene gjennomsnittlig har 15 års redusert levealder sammenlikna med den generelle befolkninga, og at de har behov for særskilte tiltak og ekstra innsats for å få et likeverdig helsetilbud.

I følge rapporten blir svært mange av disse pasientene utelukkende fulgt opp poliklinisk ved Distriktpsikiatriske sentre (DPS) eller Tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB). De har lite kontakt med fastlegen sin, og alvorlige sykdommer blir oppdaga for seint. For å oppnå en reell bedring av disse

«Traumer og kronisk stress i barndom og voksenliv gir større sjukelighet»



Torgeir Gilje Lid, spesialist i allmennmedisin, mener det er et forebyggingsgap mellom mennesker med rus- og psykiske lidelser og den øvrige befolkningen. Foto: Sidsel Skotland

pasientenes fysiske helse er det nødvendig å sette inn flere ulike tiltak på flere nivåer samtidig, og rapporten kommer med flere konkrete forslag til hva som kan gjøres.

Legene sjøl kan gjøre mye:

Psykiatere eller rus- og avhengighetsmedisinere bør benytte muligheten til å kartlegge for risikofaktorer når pasienten er i behandling hos dem. Fastlegene bør være oppsøkende og pågående overfor denne pasientgruppa, og gjennomføre årskontroller. Videre bør somatiske spesialister tilrettelegge helsehjelp til disse pasientgruppene. Legene bør også ta ansvar for å identifisere og løse samhandlingsproblemene mellom de ulike instansene som har med disse pasientene å gjøre.

Viktig med røykesluttprogrammer og forebygging

Helsetjenesten forøvrig må også bidra: Det bør bli iverksatt røykesluttprogrammer på alle nivåer, og fysisk aktivitet bør bli tilbudt overalt i TSB og psykisk helsevern. Videre bør også ansvaret for somatisk helse bli integrert i TSB og psykisk helsevern, og barrierene som hindrer fastlegekontakt må fjernes. Og så må det til et somatisk kompetanseløft hos legespesialister og andre helsearbeidere i TSB og psykisk helsevern

Politikerne får også konkrete oppgaver fra Legeforeningen: De bør øke innsatsen for primærforebygging av sykdom fra starten av livet gjennom utjevning av sosioøkonomiske forskjeller, innføre skolemåltider og øke fysisk aktivitet for alle. De må etablere nasjonal satsing for bedre somatisk helse og lengre levetid ved alvorlig psykisk lidelse og rusmiddellidelse, og de må styrke rekrutteringa til allmennmedisin, psykiatri/barne- og ungdomspsykiatri og rus- og avhengighetsmedisin.

Alkoholbruk kompliserer

Alkoholbruk har fått en særskilt plass i denne rapporten. Bakgrunnen for det er at alkohol kommer på sjuende plass over de viktigste årsakene til død og tapte leveår i WHO's «Global burden of disease 1990-2016», og i Norge skyldes en tredjedel av alle innleggelser i norske sykehus direkte eller indirekte bruk av alkohol. Derfor anbefaler forfatterne at alle enheter i psykisk helsevern og TSB må være oppmerksomme på alkohol som en mulig medvirkende eller kompliserende faktor.

Fastleger oppfordres også til å være oppmerksomme på uheldige alkoholvaner som en mulig tilleggsfaktor hos pasienter med psykiske lidelser og/eller andre rusmiddelproblemer. Fastlegen bør også tilby oppfølging og ved behov henvisning til annen hjelp i kommunen eller i TSB.

Dag Endal ble årets Oslo-borger i år, valgt av leserne til Aftenposten.

SETTER OSLO ØST I BEVEGELSE

«Mr. Haugerud». **Dag Endal** (69) omtales som et skolebokeneksempel på hva en ekte ildsjel er.

AV HANNE KARINE SPERRE, FRILANSJOURNALIST

Frivilligheten har blitt et andre hjem for Dag Endal, nedarvet fra foreldre og besteforeldre. Han har aldri sett seg tilbake. Høsten 2022 kåret Aftenpostens lesere Dag Endal til «Årets Osloborger».

– Du verden, hvordan skal man si takk til noe sånt?

– Det er overveldende, egentlig. Sånn personlig. Når det er byens befolkning som har stemt meg frem på grunn av innsatsen for idrettslaget og nærmiljøet, sier Endal når vi spør han om hvordan det føles.

Han erkjenner samtidig at det er en boost for det arbeidet de gjør.

– Da jeg var i konserthuset, kjente jeg veldig på det at jeg sto der som lagleder på et veldig godt lag, sier 69-åringen.

Alle lag trenger medspillere som er innstilte på å spille på lag, samt spille hverandre gode.

Det er alltid slik at kapteinen må tørre å bære flagget. Det ansvaret føler jeg tungt å bære – lykkes ikke jeg, er det mange andre som mislykkes.

Han tar kåringen som en enorm inspirasjon. For klubben.

Glemte eksamen

Han er født i 1953. På vestsiden av Mjøsa. Nærmere bestemt på Toten. Som 19-åring, uten planer for hva han skulle bli, flyttet han til Oslo. Det er akkurat 50 år siden. Den gang endte Endal og to jevn gamle kamerater i høyblokkene på Tveita.

I stor kontrast til Den hvite by ved Mjøsa.

– Vi flyttet inn i en ettroms alle tre, og jeg kastet meg over læren om samfunnet

– sosiologistudie på Universitet på Blindern. Det var i 1973.

Han beskriver studiemiljøet på Blindern som «vanvittig». Det var veldig intenst og politisert. Typisk 70-tallet. Dette ble starten på et langt liv i Oslo.

Etter mange år på flyttefot rundt i Oslo og Bergen, endte han opp som familiefar på Haugerud, men presenterer seg som en enkel mann fra Toten, og kaller utsagnet «noe som bryter isen».

– Jeg nevnte det i et foredrag en gang, siden har det hengt ved. Og så er jeg faktisk en enkel mann fra Toten. Jeg har bestemt meg for å være litt naiv, og ha passe dårlig hukommelse. Da oppstår muligheter, og man går glipp av en del plager, ler han.

Endal ble raskt engasjert i NGU, det som da var ungdomsorganisasjonen til IOGT, og som i dag heter Juvente, mens andre medstudenter engasjerte seg i andre politiske miljøer. Han erkjenner at det tok helt overhånd da han begynte i NGU. Endal ble så oppslukt av jobb og verv i NGU, og mange andre politiske kampanjer og organisasjoner at han glemte å melde seg opp til eksamen sosiologi mellomfag. Det ble med et grunnfag. Siden har han levd i frivillig sektor.

Hans eget driv drar andre i gang

Endal har jobbet i 15 år med å bygge opp idrettslaget på Haugerud og Trostørud. Først fotballen og siden hele klubben og den nye basketklubben. Han har stort sett en finger med i alt som skjer i Haugerud IF.

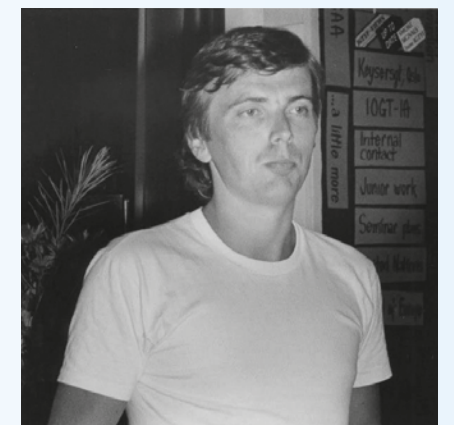
– Det som skjer hos oss handler om mye mer enn aktivitetene. Vi er et felles-

skap som samarbeider veldig godt, løfter hverandre frem og som sammen skaper et trygt oppvekstmiljø.

Han snakker mye om lagspill. Det handler om å finne de de riktige folkene som kan være med på å dra laget. Selv holder han styr på mye i Haugerud IF. Det er mye som skal fikses og ordnes. Han tegner opp bilde av trenere som må skaffes, treningstider inne og ute, registre som skal være riktige, penger som må skaffes og utgifter som må spares på.

– Det skal brøytes baner, pumpes baller og vi må ta oss av enkeltbarn som trenger litt ekstra. Dører skal åpnes. Lyset på banen skal slås på. Det skal delta i politiske møter og på foreldremøter. Og vafler skal stekes, smiler han.

– Det ligger nok i min natur, sier han, når han får spørsmål om sitt eget driv. Jeg leter etter muligheter og tar sjanser. Den som ikke har garn i sjøen, får aldri



Dag har også mange år bak seg i IOGT og NGU. Her fra internasjonalt arbeid på 80-tallet.

fisk. Noen ganger går det galt, eller man blir skuffet. Men som oftest går det bra.

Hele livet i frivilligheten

– Alle mine dårlige venner sier jeg aldri har hatt en ordentlig jobb. Jeg har jo alltid jobba i frivillig sektor. De som har gleden av det, vitser gjerne om dette. Den gleden unner jeg dem gjerne. Jeg har bare hatt drømmejobber.

For en som har tilbrakt hele karrieren i frivillig sektor, sitter Endal tilbake med et enormt nettverk. Han høster svært mye kredibilitet og anerkjennelse. Erfaringen røper fartstid i flere organisasjoner og flere lederverv.

Endals frivillige engasjementet er kjent på flere områder. Han spiller også en sentral rolle i forebyggende arbeid, bistandsarbeid og i det rusforebyggende arbeidet, både lokalt, nasjonalt og internasjonalt.

– Jeg så hva som skjer med folk som begynner med dop, eller folk som er dritings. Jeg syns aldri det var spesielt sjarmerende hos andre og ikke spesielt attraktivt for min egen del. Jeg ser for meg at jeg ville bli en temmelig patetisk dust i fylla.

– Jeg fikk det intravenøst

– Engasjementet er nedarvet. Jeg fikk det intravenøst – som dopamin, og det første medlemskapet mitt fikk jeg i 1963, som tiåring. Vokst opp i organisasjonslivet og i IOGT. Det går helt tilbake til 1920-tallet i vår familie, humrer Endal.

Han beskriver en stor familie med samfunnsengasjement. Det var aldri noe spørsmål. Han forteller om de formative skjebne-årene der ungdomstiden er en avgjørende livsfase. Endal erfarer at ferdigheter avler ferdigheter.

– I tidlige og formative år hvor mange grunnleggende individuelle egenskaper utvikles, er trygghet og positiv stimulering viktig.

Oppveksten var preget av gode verdier, et trygt nabolag av vanlige arbeidsfolk, nære vennskap, idrett, sommerleirer, musikk og reiser.

– Vi fikk lov til alt fra tidlige ungdomsår. Mange av mine næreste kamerater har jeg med meg fra den gang. Vi har vokst opp sammen og deler de samme interessene og engasjementet.

Når vi møtes, gjennomgår vi alt fra Beatles og konserter, til nyheter og politikk. Vi er blitt så gamle at vi har lov til å mimre.

«Hva tror du mormor kjem til å si?»

Han drives av tilfredsstillelsen av å få til ting. Ideologisk orientert. Som mennesker mener Endal at vi har en forpliktelse til å bidra.

– Sånn sett ble jeg jo en avvikler, for jeg var jo både militærnekter da jeg var ung og ateist. Jeg ble også samboer før det var akseptert i samfunnet. Det ble jo en del motstand.

Han ler av det i dag. Foreldrene sa på et tidspunkt «hva tror du mormor kjem til å si?».

– Men familien stilte opp, stolte på og støttet hverandre. Noe han har videreført til barna sine.

– Du må følge dine ledestjerner, sier jeg. Sønnen min jazzmusiker, og min datter jobber med klima og mer effektiv energibruk.

Som ung fylte Endal livet med fredsarbeid, solidaritetsarbeid, antirasisme og mye annen politikk. Lite brydde han seg om drikkepress. Samtidig erkjenner han at det var en del av det. Han har alltid vært avholds. Aldri rørt et rusmiddel. Han har snakket mye om rusvaner og vet at de er smittsomme – nettopp fordi vi ønsker å gjøre som andre.

Han erfarer at vaner spres sosialt.

– Bruk av alkohol og narkotika er sosiale handlinger, noe man ofte gjør i fellesskap. Vi arver rusvanene fra voksgenerasjonen, når det gjelder alkohol. For forbudte rusmidler,

spiller venner og omgivelsene en enda viktigere rolle, erfarer Endal.

Han ble etterhvert leder for IOGTs Juniorforbund og senere medansvarlig for stiftelsen av etterfølgeren, JUBA.

– Spannende arbeid, men jeg erfarte dog at det å lage én organisasjon, av to organisasjoner, som var 120 år gamle, er utfordrende. Desto bedre når det lykkes.

Slik som med opprettelsen av Actis, som Endal ble første leder for.

Endals metode

Endal er tydelig på at tittelen som årets Osloborger ikke vil påvirke hans engasjement personlig.



Godviljen er stor på Haugerud, mener Dag Endal. – Hele Haugerud settes i bevegelse når det trengs, helt utenom det vanlige.

– Jeg vil fortsette uavhengig av dette, men det vil jo påvirke oss positivt fordi vi får blest og positiv omtale. Det er så lett å snakke negativt om oss på Oslo øst når det skjer noe. Er det en sjelden knivepisode, er plutselig alt galt og vi er verdens verste sted. Faktum er det motsatte; Groruddalen er et veldig flott sted å bo, og vokse opp. Jeg håper prisen fra Aftenposten kan bidra til at flere forstår kvalitetene her hos oss.

Drabantbyen Haugerud nordøst i Oslo, beskrives av Endal som en mangfoldig og grønn oase i nærheten til Østmarka. Med høyblokker, lavblokker, villabebyggelse og rekkehus.

Han snakker med stolthet om stedsidentitet over å være Oslo øst borger.

– Her er jo denne prisen veldig kjærkommen og viktig. Men vi vet jo hva vi vil og hva vi skal, uavhengig av om vi får priser eller ikke.

Filosofien hans er enkel. Du må sørge for å lage din egen belønningskonto i hue. Du kan ikke forvente at noen roser deg. Hver gang du lykkes med noe, må du notere deg dette oppi hue; dette var bra – dette fikk du til.

– Når en 10-åring løper etter meg på Haugerud for å fortelle meg at han skåra mål i siste fotballkamp, er det belønning for meg, det må jeg også skrive opp på den kontoen. Når du da lykkes med mye som idrettslag, får du etterhvert en ganske stor konto som du kan ta av når det butter imot. Da er du ikke avhengig av at du får priser fra Aftenposten, smiler Endal.



Å være leder for IOGTs barneorganisasjon, Juba, er et annet høydepunkt.

– Du har en konto å ta av. Det er jo tusen andre ganger du trenger å ta av den kontoen. Alt trølet og slitet. Alle småtingene du må ordne opp i med nøkler og baller, pumper og dører. Det er mye som må ordnes i et idrettslag.

Folk kjenner hverandre

62 prosent av befolkningen i idrettslagets nærmiljø har innvandrerbakgrunn. Det reflekteres også i idrettslaget. På Haugerud lever de med mangfoldet og trives veldig godt, og den beste styrken er at mange er opptatt av oppvekstmiljøet – folk kjenner hverandre.

Endal løfter frem samhold, vennskap og fellesskap. Men også utfordringer. Som andre steder. Han beskriver små og store gleder, et lokalmiljø og unge, med framtidsdrømmer. Hvor alle gjør sitt beste.

– Her er arbeidet mot narkotika en integrert del av en omfattende satsing på å bygge gode, trygge og inkluderende oppvekstmiljøer. Her er voksne og unge engasjert i kulturelle og sosiale tiltak, for barn og unge.

Det blir stille et øyeblikk.

– Godviljen her er stor. Hele Haugerud settes i bevegelse når det trengs, helt utenom det vanlige, forteller Endal og viser til hendelsen nylig, der en vietnameser ble slått ned. Gatekjøkkenet hans ble utsatt for hærverk og inventaret ødelagt, sier Endal og beskriver et bærende samhold i nærmiljøet.

– Vi brukte et par dager i en chat-gruppe – det ble en folkelig mobilisering. Vi fikk samlet inn 73 000 kroner til



I 2018 fikk Endal også stå på FNs talerstol for å snakke om forebyggingsarbeid.

nytt kjøleskap og fryser. Dette er mulig fordi folk kjenner hverandre, fremholder 69-åringen og poengterer at vi trenger innvandremiljøet, kirken og moskeen.

Verdien av fornyelse

69-åringen trekker frem at IOGT er en organisasjon som har klart en fornyelse i takt med tiden, med høyt kunnskapsnivå og sterk posisjon. En av de eldste organisasjonene i Norge.

– Det kan jo være en byrde å ha lang historie hvis du ikke klarer fornye deg.

– Sterk & klar er blant annet et ekstremt viktig forebyggingstiltak. På aller øverste hylle, der man skaper ansvarsfølelse for fellesskapet ved å bringe tenåringsforeldre sammen til gode samtaler. Og så er det Enestående familier. Det å få folk til å møtes, se til at foreldre ikke blir alene med sine problemer – det er viktig forebygging.

Endal påpeker at begge konseptene har et flott navn – i dobbelt betydning. Godt navn på noe der betegnelsen betyr noe. Der de åpner en dør, ikke stenger et hjerte.

Viktig stemme i narkotikadebatten

– Jeg mener det er viktig at de har gått inn i narkotikadebatten, klargjør Endal. IOGT synliggjør at det er behov for gode virkemidler som holder unge mennesker unna narkotika.

– Er det noe foreldre er opptatt av er det jo at barna ikke skal få rusproblemer. Et stort savn på rusfeltet er pårørendestemmen. Sammen med foreldrenes stemme, er jo denne omtrent

helt usynliggjort. Du hører om alle de rusavhengige som har problemer, og det er veldig viktig, og noe som skal tas på alvor. Rundt hver person med rusavhengighet står det pårørende som leder, og hvem prater for disse, hvem lager politikk for disse?

Endal fremholder at pårørende ikke ivaretas godt nok. Det ligger mange folk langs veien, etter en rusavhengig, som ikke får hjelp. Han erfarer at rusavhengige blir veldig selvpoptatte. Det er en del av avhengigheten.

– Jeg hadde ønsket meg større raushet, ikke for at mennesker med rusavhengighet skal skamme seg, det er ikke til hjelp for tilfriskning, men for å anerkjenne at de som ligger langs veien også trenger hjelp.

En mamma som har lett etter en datter i Oslo sentrum, natt etter natt, i årevis, trenger også fellesskapets hjelp og støtte. Hva slags skade er vedkommende påført? Spør Endal. Hva slags hjelp trenger hun for å få rettet opp igjen denne skaden? – De fleste lever med det, og takler det på sin måte. Men det er nådeløs behandling av et menneske, å utsette en mamma eller pappa for sånt.

– Så der er vi inne på dette med en helhetlig rusdebatt. Hjelp til den rusavhengige med familie. De gruppene som ikke blir hørt eller ikke blir sett. Fordi det ikke passer inn i narrative til rusdebatten.

En evig motor

Det at Haugerud IF har blitt en viktig aktør for nærmiljøet trekker han frem som en av hans viktigste triumfer. Men det er vanskelig å bruke målestokk, han oppgir å ha opplevd så mye. Han trekker også frem stiftingen av Actis.

– Og så er det selvsagt stiftingen av JUBA, samtidig er jeg veldig stolt av å ha få vært med det på det FORUT har gjort, der de har løftet frem rus som et utviklingshinder.

Endal blir aldri trøtt av det frivillige arbeidet. Han er født med en motor som aldri stopper.

– Jeg en slags raring, det er helt absurd, ler 69-åringen på spørsmål om han aldri blir trøtt av det frivillige arbeidet.

Avslutningsvis oppfordrer Endal til å jobbe for noe større enn deg selv. Hans oppfordring til andre som ønsker å engasjere seg i frivillige organisasjoner, er å være forberedt på å gi en del, man at man må ta sjansen og prøve.

– Du gir, men du får så mye mer.



– Det var lærerikt og inspirerende å delta på Give A Job-messa i Ørsta nyleg, seier Annlaug Stokke (t.v.), Hjørdis Almelid Vikenes og Per-Arne Lillebø frå IOGT Region Midt-Norge. (Foto: Henriette Stave)

– Å DELTA PÅ JOBBMESSA I ØRSTA VAR LÆRERIKT

– Det var lærerikt og kjekt å få delta på denne jobbmessa, seier regionleiar Per-Arne Lillebø i IOGT Region Midt-Norge.

AV HJØRDIS ALMELID VIKENES, NESTLEIAR IOGT REGION MIDT-NORGE

Tysdag 24. januar i år arrangerte NAV ei jobbmessa i Ørsta, Give A Job. Der var det kring 350 deltakarar frå heile Søre Sunnmøre med jobbsøklarar frå mange land, arbeidsgjevarar, offentlege instansar og fleire frivillige lag og organisasjonar. Av desse var 180 innvandrarar, kring 45 bedrifter var representerte og det var fleire frivillige organisasjonar som deltok.

Saman med nestleiar

Hjørdis Almelid Vikenes og vara-medlem Annlaug Stokke stod han på infostand under jobbmessa. Starten av messa var for arbeidsgjevarar og frivillige. Der deltok Per-Arne og Annlaug. Om ettermiddagen var det samling for jobbsøklarar, arbeidsgjevarar og frivillige.

Både konferansieren

Lisbeth Mehl og mannen bak Give A Job, Aiman Shaqura, var nøgde etter gjennomført messe. Det var i 2015 at Shaqura og Arne Hjeltnes starta konseptet Give A Job, der målet var å skape ein møtestad for innvandrarar, arbeidsgjevarar og frivillige, slik at ein kunne knyte gode lokale kontakter. Til avisa Møre uttalar Mehl og Shaqura at jobbmessa gjekk over all forventning.

– Kast deg ut i det. Nokre gongar er gjort betre enn perfekt. Noko av det beste med Noreg er at det alltid

er mogleg å starte på nytt, sa Aiman Shaqura.

Nestleiar Hjørdis Almelid Vikenes som er busett i Ørsta vart kjent med planane om denne jobbmessa tidleg. Ho såg då eit høve for IOGT til å stille med infostand.

– Vi har ikkje jobbar å tilby i IOGT Region Midt-Norge, men det er fin språktrening å vere med i ein frivillig organisasjon. Der møter ein folk, knytter vennsksband og får samhandle med andre i eit målretta arbeid, så det er gode greier, meiner ho.

IOGTmedlem

Annlaug Stokke deltok på heile samlinga. Ho syntest dette var ei inspirerende og lærerik samling.

– Eg synes det var veldig kjekt å vere med på konferansen, og vi fekk snakka med mange innvandrarar. Eg trur det er viktig at vi som frivillig organisasjon er synlege og aktive også på ein slik arena.

Det er NAV-kontora

på Søre Sunnmøre som stod bak jobbmessa i Ørsta, i samarbeid med nokre

kommunar, og Iselin Eliassen Aske og hennar medarbeidarar har gjort ein god jobb med messa.

I løpet av jobbmessa fekk ein høyre korleis nokre innvandrarar hadde fått jobbar, korleis arbeidsgjevarar som tilset innvandrarar tenkjer, og ein fekk statistikkar som viste ulike sider av arbeidslivet. Elles var det flotte musikalske innslag, god mat og høve til å drøse.

– Å delta på slike jobbmesser er ein fin arena for frivillige lag og organisasjonar å profilere seg på. For oss spelar det ikkje noko rolle kva land folk kjem frå. Her er alle velkomne, og vi har bruk for folk med ulike bakgrunnar for å vere med i det arbeidet vi driv. I IOGT har vi fokus på dette å drive både medlemsverving og aktivitetar for minoriteter, fortel regionleiar Per-Arne Lillebø i IOGT Region Midt-Norge. Han verva til og med ein medlem medan han stod på stand.

«Noko av det beste med Noreg er at det alltid er mogleg å starte på nytt»

AIMAN SHAQURA

HELSEFARLIG FRA FØRSTE DRÅPE

All bruk av alkohol kan være helsefarlig, skriver Verdens Helseorganisasjon i en artikkel i det anerkjente tidsskriftet Lancet.

AV JAN TORE EVENSEN

WHO peker i artikkelen på at alkoholbruk globalt bidro til 3 millioner dødsfall i 2016 og sto for 5,1% av den globale sykdoms- og skadebyrden. I aldersgruppen 20-39 var 13,5 prosent av alle dødsfall tilskrevet alkoholbruk. Risikoen og skadevirkningen ved alkoholbruk er vel dokumentert.

Særlig er det kreftfaren WHO er opptatt av. Alkoholbruk ligger bak 740 000 nye krefttilfelles hvert år. Alkoholbruk har vært knyttet til minst syv krefttyper – munn og svelg, strupe, spiserør, bryst lever, tykktarm og endetarmkreft. Etanol (alkohol) forårsaker kreft når det brytes ned i kroppen, som betyr at alle typer drikkevarer som inneholder alkohol, uavhengig av pris og kvalitet, innebærer en kreftisiko. Alkohol er klassifisert som en gruppe 1 carcinogen, som er den høyeste risikogruppe. Dette setter alkohol i samme kategori som asbest, stråling og tobakk.

Kan ikke snakke om sikre nivåer

- Vi kan ikke snakke om såkalte sikre nivåer når det gjelder alkoholbruk. Det spiller ingen rolle hvor mye du drikker – risikoen for helsen til den som drikker starter fra første dråpe uavhengig av hva du drikker. Det eneste vi kan si sikkert er at jo mer du drikker, jo mer skadelig er det. Med andre ord – jo mindre du drikker, jo sikrere er det, forklarer Dr Carina Ferreira-Borges som arbeider ved WHO's regionale Europakontor og er enhetsleder for Noncommunicable Disease Management.

«WHO er klare på at det er alkoholen, eller etanolen, som skaper skadene, ikke typen drikkevarer»

Halvparten av krefttilfellene i Europa hvor alkohol har spilt en rolle er forårsaket av lett eller moderat alkoholbruk – mindre enn 1,5 liter vin eller 3,5 liter øl i uken.

Er et veiskille

- Erklæringen fra WHO er et veiskille, mener leder for Movendi International, Kristina Sperkova. -Vitenskapelig språkbruk er ofte vanskelig å forstå. Men den nye erklæringen om skadene ved et lavt alkoholbruk inneholder en rekke klare beskjeder, både i erklæringen selv og i pressemeldingen som fulgte.

WHO er klare på at det er alkoholen, eller etanolen, som skaper skadene, ikke typen drikkevarer. Videre er de klare på at alkohol er kreftfremkallende og at risikoen starter fra første dråpe. Hun er glad for at WHO i Europa ser ut til å kvitte seg med begrepet «skadelig bruk av alkohol», selv om det fortsatt brukes internasjonalt. – Det er et begrep som alkoholindustrien vinner på siden «skadelig» bruk av alkohol får folk til å tenke at det også finnes en bruk som ikke er skadelig, og det går godt sammen med industriens arbeid for å fremme begrepet «ansvarlig alkoholbruk»

Bekrefter tidligere studier

Erklæringen fra WHO bekrefter også tidligere studier omkring alkoholbruk og kreft. I 2018 ble det fremlagt en meta-studie basert på 600 tidligere studier og ytterligere 700 studier basert på drikkemønster i enkeltland. Artikkelen konkluderte med at det sikreste forbruksnivået er null, og at politiske tiltak som fokuserer på å redusere totalforbruket i befolkningen vil være det mest effektive tiltaket for å redusere de helseskadelige effektene av alkoholbruk.

Riktignok er risikoen ved svært få doser liten, men helt sikker kan man ikke være.



Ikke forebyggende

Uttalelsen kommer også inn på den påståtte helseforebyggende effekten på hjertet av litt alkohol. Noen studier har vist en slik effekt for visse hjertesykdommer blant middelaldrende og eldre personer. Denne effekten forsvinner imidlertid ved beruselsesdrikking, som igjen øker risikoen for hjerte- og karsykdommer. Uttalelsen fra Verdens Helseorganisasjon slo også fast at ingen studier har bevist at en mulig forebyggende effekt for hjertesykdommer eller diabetes også reduserer kreftsisikoen.

Trenger bedre informasjon

Artikkelen konkluderer med at alkoholbrukere bør bli informert om kreftisiko og andre helseutfordringer knyttet til alkoholbruk. – Selv om det er godt dokumentert at alkohol forårsaker kreft er dette lite kjent i befolkningen i de fleste land. Vi trenger kreftrelatert helseinformasjon på alkoholmerker på lik linje som på tobakksprodukter, sier Dr. Ferreira-Borges. – Vi trenger skolert helsepersonell som er komfortable med å informere deres pasienter om alkohol og kreftisiko, og vi trenger en større bevissthet om dette temaer i alle land og samfunn.



BLE LITT LEDD AV

Planteinfluencer **BELINDA JACOBSEN** er siste intervjuobjekt i Drikkeprat-serien til BedreUten. Hun forteller om sine erfaringer med å kutte ut alkoholen.

AV JAN TORE EVENSEN

Med nesten 100 000 følgere på Instagram er Jacobsen godt kjent for sine råd og tips om alt som har med planter å gjøre. Forholdet hennes til alkohol har vært mindre kjent, men like før jul i forbindelse med Hvit januar fortalte hun om de problemene hun har hatt.

Lagde min egen fest hjemme

– Det å være ute i sosiale lag har aldri vært problemet, forteller hun til Sofia Frøysa i BedreUten-sofaen. – Problemet er at jeg laget min egen fest hjemme. For meg var det å være i sosiale lag starten på en reise hjemme som jeg gjerne skulle være foruten. I de sosiale settingene er ting ofte pent og pyntelig. Man tar på seg en rolle, den man er for vennene sine. Enten så er man partyløven, eller så er man den så er man den som vil ha deetalk. Men hvem er det du er når du er alene hvis du ikke klarer å la vinflaska stå igjen på festen?

Vendepunkt

Vendepunktet kom når mannen hennes våknet opp en natt og ba om å få lukte på tekoppen hun satt med. Dagen etter spurte han om de skulle prøve en periode uten alkohol i huset. Noen måneder etterpå ga hun seg selv lov til å ta den helt ut på julebordet. Hun våknet opp dagen etterpå fyllesyk og full av skam, og bestemte seg for at slik ville hun ikke ha det lenger. Det ble starte på en lang periode uten at Jacobsen brukte alkohol overhodet.

- Når du skal prøve å skjule det for mann, barn, jobb, kunde, livet så blir det en heftig byrde etter hvert, fortsetter hun. – Det verste for meg det var ikke alkoholen, det var skammen. At hver dag ta på en paraply og en kappe av skam, som jeg skulle gå å bære på i alle settinger som jeg stod i. Det det har vært det mest frigjørende i etterkant. Det å lære å håndtere dette problemet. Det var jo da å frigjøre meg fra den skammen.

Ble ikke tatt seriøst

- Det ble litt ledd av, svarer hun på spørsmålet om hvordan venner og familie tok det at hun hadde et problem med alkohol. Jeg hadde jo aldri hadde hatt et problem med alkohol utad. Utad har jeg vært utrolig samla i sosiale lag. Så hvordan skulle de tro på at jeg har et problem med noe som de aldri har sett? Så det var det ingen som tok seriøst. For å komme seg gjennom det måtte hun ta det forsiktig skritt for skritt. - VI har alle et sett med vaner som vi gjør hver dag som utgjør en rutine. Og det kan være vanskelig å endre rutine, men lettere å endre vanen, som ligger i rutinen En av mine vaner var å drikke noe som ikke var bra for meg i skjul. Så jeg tenkte - hvordan kan jeg fortsette med dette, men bare bytte ut innholdet?

Hun endte med å kjøpe masse energidrikk, som hun visste ikke var bra for henne, og så drakk hun dette i vinglass eller i en tekopp, sånn i det skjulte. – Så da kunne jeg beholde min fulle rutine, men bare endre vanen. For hjernen vår den er enkel. Den vet ikke forskjell på rett eller galt. Den vet kun forskjell på kjent og ukjent. Så hvis

du veldig fort endrer en hel rutine og går inni noe ukjent, så vil hjernen og kroppen din forsøke å pushe deg tilbake til noe som er kjent. Så jeg beholdt det kjente, som var å drikke noe galt i det skjulte, jeg bare endret innholdet. Jeg føler at jeg hacka hjernen min litt, om det gir mening.

Opptatt av å holde grensene

- Hva er ditt forhold til alkohol i dag. - Nå er det to år siden jeg startet mitt oppgjør med alkoholen. Og i dag har jeg funnet ut av hva det var som gjorde at jeg opprinnelig hadde et utrygt forhold til alkohol. Jeg måtte kutte alkohol 100 prosent i en lang periode mens jeg måtte forbi alle lagene. Jeg måtte finne hvorfor jeg hadde et utrygt forhold.

I dag kan hun ta et glass vin med mannen sin en lørdagskveld, samtidig som hun også er veldig opptatt av grensene hun må holde seg innenfor. – Jeg vil aldri mer komme tilbake dit hvor jeg våkner opp med skam, forteller hun.

«Det verste for meg det var ikke alkoholen, det var skammen»

Tilbake til start – med stort **ENGASJEMENT**

På slutten av 80-tallet var **Geir Riise** leder i Avholdsfolkets Landsråd (AL). I høst, nesten 40 år etter, ble han valgt til leder for ALs etterkommer, Actis. Ringen er slutta.

TEKST OG FOTO: SIDSEL SKOTLAND, FRILANSJOURNALIST

Den nyvalgte Actislederen kan slå fast at slett ikke alt var bedre før. Han ser positiv utvikling i rusfeltet på flere områder de siste 30-40 åra, og ramser opp:

- Før var fyllekjøring mer sosialt akseptert, i dag hører vi aldri noen skryte av å ha kjørt med promille
- I 2000 ble kampen om 0 promille i trafikken vunnet
- Større deler av arbeidslivet er opptatt av å ha en forebyggende ruspolitikk
- Debatten om at vin er sunt er lagt død
- Den nasjonale alkoholstrategien har satt søkelys på blant annet solidaritets-sida av alkoholproblematikken
- Oppslutninga om Vinmonopolet er breiere i alle deler av samfunnet
- Norge har fortsatt lavt alkoholbruk sammenlikna med andre europeiske land
- Vi har færre som har brukt de fleste typer narkotiske stoffer sammenlikna med andre land

– Mye er vunnet og forsterka. Arbeider vi målretta gir det resultater, og det er mye forståelse for synspunktene til

Actis-organisasjonene. Vi blir hørt på! Men Geir Riise minner om at det fortsatt er store utfordringer. For eksempel gir ny teknologi spillere tilgang til spilltilbud over hele verden nærmest døgnet rundt.

– Avhengighetsproblematikk trenger fortsatt engasjementet vårt og evne til handling.

Viktig med bredere plattform

Riise mener det er viktig at Actis har en bredere plattform enn det AL hadde.

– Actis har åpna opp og er i dag et viktig samarbeidsorgan for 36 organisasjoner på rusfeltet. Vi trenger alt det gode engasjementet, at flere er med er viktig. Vi må lete etter det vi kan stå sammen om.

Jeg har også tro på den helhetlige tilnærminga til alkohol-, narkotika- og spillproblematikk, forteller han, og er fornøyd med at

Actis definerer seg som en sterk fag- og kunnskapsbasert aktør på forebyggingsfeltet. Han opplever at Actis har et bra omdømme.

Tok avstand fra fylla

Nå kan det kanskje høres som om Riise har dukka opp av hatten igjen etter å ha gjemt seg i 40 år. Det er så visst ikke tilfelle! Han har vært med hele tida.

Har alltid hatt et stort engasjement for rusfeltet. Det ble tent tidlig, og kommer neppe til å slukke. Han vokste opp i Brumunddal med mor, far og to yngre søsken.

Foreldra var avholdsfolk og faren aktiv i Motorførernes Avholdsforbund (MA). Det ble også organisasjonen eldstesønnen hele livet skulle ha sterkest tilknytning til.

– Jeg drakk litt i ungdomstida. Men det var så mye fyll. Det ville jeg ikke være en del av, så jeg slutta. Var opptatt av å dempe gruppepresset. At jeg valgte å ikke drikke tror jeg også

«Jeg drakk litt i ungdomstida. Men det var så mye fyll. Det ville jeg ikke være en del av»

GEIR RIISE



hjalp andre til å la være eller drikke mindre. Dette solidaritetsaspektet har han fortsatt tro på.

I 1975, som 20-åring, flytta han til Oslo og ble ungdomsinstruktør for MA. – Jeg reiste rundt i landet i fulltidsstilling og holdt foredrag på skoler om rus og trafikk i to år.

Riise var leder i MA-ungdom fra 1980-1986. I 1980 ble han også valgt inn i AL-styret der han altså var leder fra 1986-1988. Fra 1990 til 1996 var han nestleder i MA

Medlemskapsgrossist

Geir Riise opplever fortsatt MA som en viktig base. Der er han til og med æresmedlem.

Men det holder ikke med MA for han, han er også medlem FMR, IOGT og Blå Kors og sitter i styret for Forut.

– Actis' medlemsorganisasjoner er nyttige og skal være det våkne øyet i samfunnet. De gir muligheten til å få til ting, og de fleste vil jo være med å skape en bedre verden – om ikke annet så den lille verdenen du sjøl er i.

Riise har også vært 1.vara til Vinmonopolets styre, og sittet i den nasjonale Akan-komiteen som styreleder på vegne av NHO da han jobba der. Han har i det hele tatt jobba mye med alkohol og arbeidsliv gjennom yrkeskarrieren, og sjøl om han mener mye positivt har skjedd på feltet, er det et stykke igjen. Å få lederne engasjert er helt avgjørende. – Ledere undervurderer ofte sin egen rolle – det blir faktisk lagt merke til det du gjør og ikke gjør, og som leder bestemmer du hva virksomheten skal rette oppmerksomheten mot.

Lista over medlemskap, styreverv, lederverv og nestlederverv er så lang at vi hadde trengt resten av bladet for å få med alt.

Og det var så vidt han ikke ble heltidspolitiker også!

Allerede som 19-åring ble han valgt til leder for Hedmark Unge Høyre.

– Jeg har alltid likt å engasjere meg i frivillig organisasjonsarbeid og politikk, og da jeg studerte medisin ved Universitetet i Tromsø satt jeg i bystyret og i formannskapet i Tromsø kommune, og

var vararepresentant til Stortinget. Det var fristende å satse på heltidspolitikken.

Samfunnsansvar og solidaritet

Men han valgte studiene. Hadde jobba litt for å komme dit. Ville egentlig bli lege. Hadde ikke gode nok karakterer, og begynte på tannlegestudier i 1977. Etter sju uker fortalte en kompis at det gikk an å forbedre karakterene sine på Bjørknes. Året etter kom han inn på medisin i Tromsø – som han altså, etter litt tvil, valgte å bli trofast mot. Han tok heller med seg det politiske engasjementet inn i legerolla. Og det som engasjerer mest er trafikkikkerhet, ansvar og omsorg for barn og unge og for folk med rusproblemer. Samfunnsansvar og solidaritet er viktig – all politikk må utformes sånn at hensynet til de mest sårbare blir ivaretatt, synes han.

– Det handler om å bry seg om. Det må vi aldri slutte med! Og det å bare ha søkelyset på individet blir feil – vi må se hvordan hele samfunnet er «skrudd» sammen. Ingenting tar flere unge leveår enn rusmidler. Og problemene er ikke likt fordelt – det er grunnleggende sosialt urettferdig.

Lista over jobber han har hatt er også ganske mangfoldig. Hun som ble kona hans studerte medisin, og planen deres var å reise ut å jobbe for Norad. Den ble punktert da de fikk tvillinger i 1982. Siden kom et barn til. De er fortsatt gift, har seks barnebarn, og realiserte aldri noe «ut i verden».

En uvanlig legekarriere

De første åra jobba Riise som helt vanlig lege: først som turnuskandidat på sjukehuset i Sarpsborg, deretter som turnuslege og kommunelege i Flå.

Så ble han militærlege på Haslemoen, og i 1987 bedriftslege for NSB og Norsk Olje AS (Statoil). I Statoil var han i 12 år og hadde ulike bedriftslege- og HMS-stillinger inntil NHO lokka han til seg i 1998. Da hadde han i mellomtida tatt en master i helseadministrasjon. I NHO ble han medisinsk fagsjef, etter hvert sjeflege, og tilslutt avdelingsdirektør, før han gikk videre til Hjelp24 Bedriftshelsetjeneste (nå Avonova) og deretter til Posten-konsernet som

HMS-direktør. Innimellom alt dette hadde Riise også vært engasjert i Legeforeningen. I 1995 var han en av redaktørene da foreninga ga ut boka «Alkohol og helse – det bagatelliserte alvor». Og han var medredaktør for Tidsskriftserien i 2003 om rusproblemer (Tidsskrift for Den norske Legeforening). Han var altså godt kjent for dem da stillinga som generalsekretær ble utlyst i 2009. Han fikk jobben, og var der fram til han gikk av med pensjon i fjor. Stillinga innebar å lede sekretariatet med 180 ansatte for denne foreninga der 95 prosent av de yrkesaktive legene i Norge er organisert.

– For meg har hele yrkeslivet dreid seg mye om politikk, organisasjon, fag, ledelse og økonomi. Hos Legeforeningen fikk jeg alt på én gang! Det var en faglig interessant stilling med bred kontaktflate inn mot alt i helsetjenesten. Alle de tre presidentene jeg jobba med var opptatt av rusproblematikk, og som generalsekretær bidro jeg sammen med øvrig ledelse til å sette russpørsmål på agendaen. Men det var absolutt et teamarbeid. Legeforeningen er bevisst sitt ansvar, og utarbeida tidlig sin egen rusmiddelpolitikk.

Må prioritere hardt

Men nå er han altså pensjonist, har stilt seg til disposisjon for Actis og ser det som den viktigste jobben å forløse den politiske viljen til å ha hele forebyggingslinja som jobb nr.1.

– Dette har jeg jo erfaring med – erfaring jeg har lyst til å bruke. Folkehelsa er guideline for meg. Men det som er vanskelig for oss er at vi vil så mye. Jeg er imponert over de tre plattformene på alkohol, narkotika og spill som kongressen vedtok i september. Men det som står i dem er det vi mener. Nå er det hva vi vil og får til, som blir viktig. De beste organisasjonene er de som klarer å konsentrere innsatsen og prioritere hardt.

Hva han vil, vil han ikke røpe. For styret skal ha arbeidsseminar i januar der de skal konkretisere hva som skal til for å oppfylle handlingsplanen, og Actis skal være en organisasjon der det skal være takhøyde for å diskutere og å være uenige. Det er bare sånn vi blir bedre, mener han. – En leder skal bidra til trygghet og stabilitet for å få løfta fram de gode løsningene i styret og i medlemsorganisasjonen. Dette er ikke noe one man-show. Jeg behøver ikke være i front. Det er fordelene med å være gammel, ler 67-åringen.

UNGDOM VIL TIL ÅSANE

Mens andre skoler melder om tilbakegang ser folkehøgskolen vår på Åsane positive trender.

AV JAN TORE EVENSEN

– Åsane er en av de få skolene som har økning så langt i år, fortalte rektor Lena Andresen. – Vi er en av de beste i landet. 1. mars var det 70 betalende elever, noe som er godt over fjoråret. Vi ser både at vi har flere som søker på plasser og flere som sier ja.

Musikk og sang lokker elevene

– Vi ser at mange av de tradisjonelle folkehøgskolefagene, som musikk og sang i moderne fasong vokser igjen. Musical, performance og revy er ord som lokker elever til skolen. Mye av markedsføringen har skolen stått for selv gjennom sosiale medier som Tik tok og Instagram. Rektorliv er Lena sin konto på instagram hvor hun forteller smått og stort om hva som skjer på skolen. Alle linjene på skolen er aktive på bildetjenesten, mens elevene selv oppdaterer jevnlig på tik tok. Foruten dette er det annonsert på nettaviser og Facebook. Andresen synes det er gøy at det gir resultater, og selv om konkurransen fra andre skoler er hard har hun god tro på at de går mot et godt skoleår.

Det som skjer nå er at alle som har søkt får beskjed om at de får plass, og så fortsetter arbeidet helt frem til skolestart i august med få bekreftelser. I fjor var det mange søkere som sa fra seg plassen ganske sent, noe som er uvanlig. – Det er viktig å holde søkerne varme, sier Andresen. – Vi kommer derfor til å følge de opp tettere med småfilmer og nyheter fra skolen gjennom våren.

Explore USA

Skolen har i mange år hatt linjer både knyttet til Asia og Latin-Amerika. Men nytt i år er en linje hvor elevene får oppleve og bli bedre kjent med USA.



Hvert år setter skolen opp en musikal.

Angela Vågenes dro for 20 år siden motsatt vei, og har jobbet som lærer på Åsane i 10 år. – Jeg var omtrent på samme alder som de fleste ungdommene på skolen da jeg valgte å reise fra USA og etablere meg i Norge, forteller hun. – Jeg har fortsatt sterke bånd til stedet og menneskene jeg vokste opp med, rett utenfor Salt Lake City i Utah.

Hun gleder seg til å hjelpe elever til å få fine opplevelser med en kultur de fleste har et forhold til fra film, musikk og media. Gjennom «Explore USA» vil de få oppleve en annen side av amerikansk kultur, historie, språk og natur. Som en del av skoleåret blir det også en studietur som byr på både storbyer og

besøk i flere av landets store nasjonalparker. De skal få vandre gatelangs på «The Hollywood's Walk of Fame» og den verdensberømte «Las Vegas Strip», svømme i Stillehavet og kjøre Route 66 frem til de neste destinasjonene. En tur til Grand Canyon og Arches National Park står også på programmet.

– Jeg ser virkelig frem til å starte opp denne nye og spennende linjen, sier Vågenes, som til nå har vært lærer ved musikk- og vokallinjen på skolen.

Foruten disse linjene har skolen også god søkning på arkitektur og design, animasjon og ikke minst Latin-Amerika-linjen i år.

CANNABISINDUSTRIENS STRATEGIER OG METODER

Cannabisindustrien har vokst til en kraft som påvirker opinion og politikk. Det viser en ny rapport fra Narkotikapolitisk Center i Sverige.

AV JAN TORE EVENSEN

Legaliseringsdebatten går for fullt i flere europeiske land. Den nye regjeringen i Tyskland har vedtatt at de i løpet av perioden ønsker å legalisere cannabis, selv om det er uklart akkurat når det skjer. Spørsmål rundt forholdet både til EU og internasjonale konvensjoner må avklares. Alt for ti år siden kom de første legaliseringsfremstøtene i Colorado og Washington, mens Canada vedtok sin legalisering i 2018. I juli i fjor samlet representanter fra regjeringene i Luxemburg, Tyskland, Nederland og Malta seg for å diskutere planer og utfordringer sammen. Bak disse fremstøtene står imidlertid en stadig større industri.

Ny rapport om cannabisindustrien

Svenske Narkotikapolitisk Center som overvåker utviklingen på feltet utga nylig en rapport som ser på cannabisindustriens strategier og metoder og på hvilken måte de har påvirket utviklingen. «Cannabisindustrien holder på til å utvikles til en mangemilliardindustri», skriver de. «I Nord-Amerika har cannabisindustriens påvirkningskampanjer vært fremgangsrike, nå har turen kommet til Europa.» Staffan Hübinette, lærer på Tollare Folkhøgskole står bak rapporten. Han har mange års erfaring fra rusmiddelforebyggende arbeid, og deltok også på IOGTs inspirasjonskonferanse i fjor.

Tror på det europeiske markedet

Rapporten siterer en artikkel om det europeiske cannabismarkedet i tidskriftet Fortune: «Verdens cannabisdyrkere er euforiske over Tysklands planer på å legalisere cannabis». Bare rundt 2022 har det blitt holdt flere enn 40 store konferanser, messer, utstillinger og festivaler om cannabis rundt om i Europa. – Det europeiske markedet ligger tre-fire år etter det amerikanske markedet, men det virker som om Europa kan sette i gang en gjennomgripende reform før USA, sier Boris Jordan,

direktør for Curaleaf. De er verdens største cannabisselskap, og hadde i 2021 en omsetning på over 1 milliard dollar. Time utså de som et av de hundre mest innflytelsesrike selskapene i 2022. Ifølge Boris Jordan kan markedet for cannabis som et helse-, velferds- og rekreasjonsprodukt komme til å overstige markedet for den globale alkoholindustrien som i dag omsetter omkring 1 500 milliarder dollar.

Mens 7,7 prosent eller 22 millioner av den voksne befolkningen i Europa har brukt cannabis det siste året, ligger forbruket på 27.7 prosent i Colorado og 27 prosent i Canada. Mesteparten av forbruket skjer av forbrukere som bruker produktet daglig eller nesten daglig. Det canadiske markedet er beregnet til å være verdt over tre milliarder Euro i 2025.

Flere typer selskaper

Cannabisindustrien består ikke bare av de selskapene som dyrker, produserer, utvikler og selger cannabis, men også en rekke selskap som ligger i randsonen rundt disse selskapene, som f.eks transportselskaper, advokatfirmaer, reklamebyråer ol. Erfaringene fra USA og Canada er at utviklingen går gjennom sammenslåinger, samarbeid og oppkjøp mot store selskaper som dominerer markedet. Monopolisering og konsentrasjonen til store selskaper gir ifølge UNODCs World Drug Report større muligheter til å påvirke lovgivning og regelverk.

Rapporten viser hvordan cannabisindustrien i Europa bruker ulike strategier.

NORMALISERING AV CANNABIS

Forskning om risiko og skadevirkninger blir bagatellisert eller satt spørsmålstegn ved. Cannabis skal ikke assosieres med røyking, subkultur og «potheads», men helse, velvære, mote mat, drikke, skjønnhet og fremgang. Slik normaliseres produktet på samme måte som vi

ser med alkohol. Sammenlignet med forskningsverdenen og myndighetenes informasjonskampanjer er dette en ujevn kamp.

LEGALISERING SOM RETTIGHETS- OG FOLKEHELSETILTAK

Legalisering fremstår som en positiv reform som løser problemer og fører til forbedringer, ikke noe risikofylt eksperiment som kan føre til økt forbruk og skadevirkninger. Strategien har vært å fremstille dagens politikk som mislykket. Både i den svenske og den norske debatten føres regulering frem som et alternativ til forbud, gjerne med alkohol som eksempel. Cannabisindustrien vil derimot ha en stor grad av kommersielt salg og tilgjengelighet. I rapporten The Cannabis Retail Experience in Europe fortelles det hvordan industrien tenker seg et europeisk marked hvor det bør finnes en cannabisbutikk per 5 000 – 7 5000 innbygger. For Tyskland skulle det bety 11 000 butikker.

INDUSTRIEN FINANSIERER FORSKNING OG UTDANNING

I USA og Canada finnes det en stor rekke college og universitet som i samarbeid med cannabisindustrien tilbyr utdanning i business, dyrking og medisinsk cannabis.

PRODUKTUTVIKLING, VAREMERKER OG MARKEDSFØRING

Legalisering har åpnet opp for utvikling av nye produkter som konsentrater og spis- og drikkbare produkter i form av godteri, kaker, mat og drikke. Siden stadig flere røyker tobakk er det viktig for å utvikle cannabisprodukter for nye målgrupper.

LOBBYING OG POLITISK PÅVIRKNING

Dette skjer gjennom bransjeorganisasjoner både nasjonalt og på EU-nivå, enkeltselskaper, gjennom sponsing av

kampanjer og politikere som f.eks foran folkeavstemninger og i lovprosesser. Det Florida-baserte selskapet Trulieve satset f.eks 10 millioner på kampanjen foran folkeavstemninger om legalisering i Florida i 2024, mens svenske Aureum har startet og finansiert den cannabis- og legaliseringsaktivistiske nettsiden Cannabis i fokus. Foran det amerikanske valget i fjor finansierte cannabisindustrien nesten helt kampanjen foran avstemninger i fem delstater – til sammen med 20 millioner dollar. Det er en dramatisk endring fra tidligere kampanjer.

Cannabisindustrien jobber som legemiddelindustrien for å øke markedet for medisinsk cannabis, gjerne rettet mot sykepersonell og pasienter. Det svenske selskapet Aureum har igjen arrangert konferansen Stockholm Medical Cannabis Conference 2022, som rettet

seg spesielt til sykehuspersonell. Leger påvirkes til å søke om lisenspreparater for å øke utskrivningen eller forsøk å påvirke regelverket for bruk av cannabis for medisinsk bruk og utvide begrepet medisinsk cannabis til også å omfatte cannabisprodukter som ikke godkjente legemiddel.

Mer i Danmark og Sverige enn i Norge

Dette er bare noen av de måtene som cannabisindustrien jobber rundt om i Europa. I Norge har dette foreløpig skjedd i liten skala, hvor de fleste forkjemperne for legalisering er enkeltpersoner og aktivistorganisasjon slik det tidligere også var i USA. Den svenske rapporten viser at det i Danmark finnes noen større selskaper som er blitt etablert som et resultat av statens satsning på dyrking av cannabis for

medisinske formål. Her finnes det også canadiske og australske selskaper som har kjøpt seg inn. Ved en eventuell legalisering er infrastrukturen på plass og selskapene kan raskt utvide sin virksomhet med produkter ved en eventuell legalisering.

I Sverige er det blitt etablert flere selskaper. Dette er selskaper innenfor hampdyrking, CBD-produkter, medisinsk cannabis og helse samt investeringsselskaper. Om lovgivningen endres er det sannsynlig at utenlandske selskaper gjør som i andre europeiske land og etablerer seg gjennom oppkjøp eller samarbeid. Men alt i dag finnes det selskap som før nevnte Aureum Life som både driver med helse og omsorgs- virksomhet, og i juli 2020 åpnet en egen klinikk i Stockholm for behandling med cannabislegemidler.



Cannabis er allerede milliardindustri, og veksten er bare ventet å fortsette.

Steffan Hübinette, forfatter av rapporten fra NCP.



DYBDAHL
BETONG- & RIVESERVICE AS


tannelsehuset
haraldsgaten as

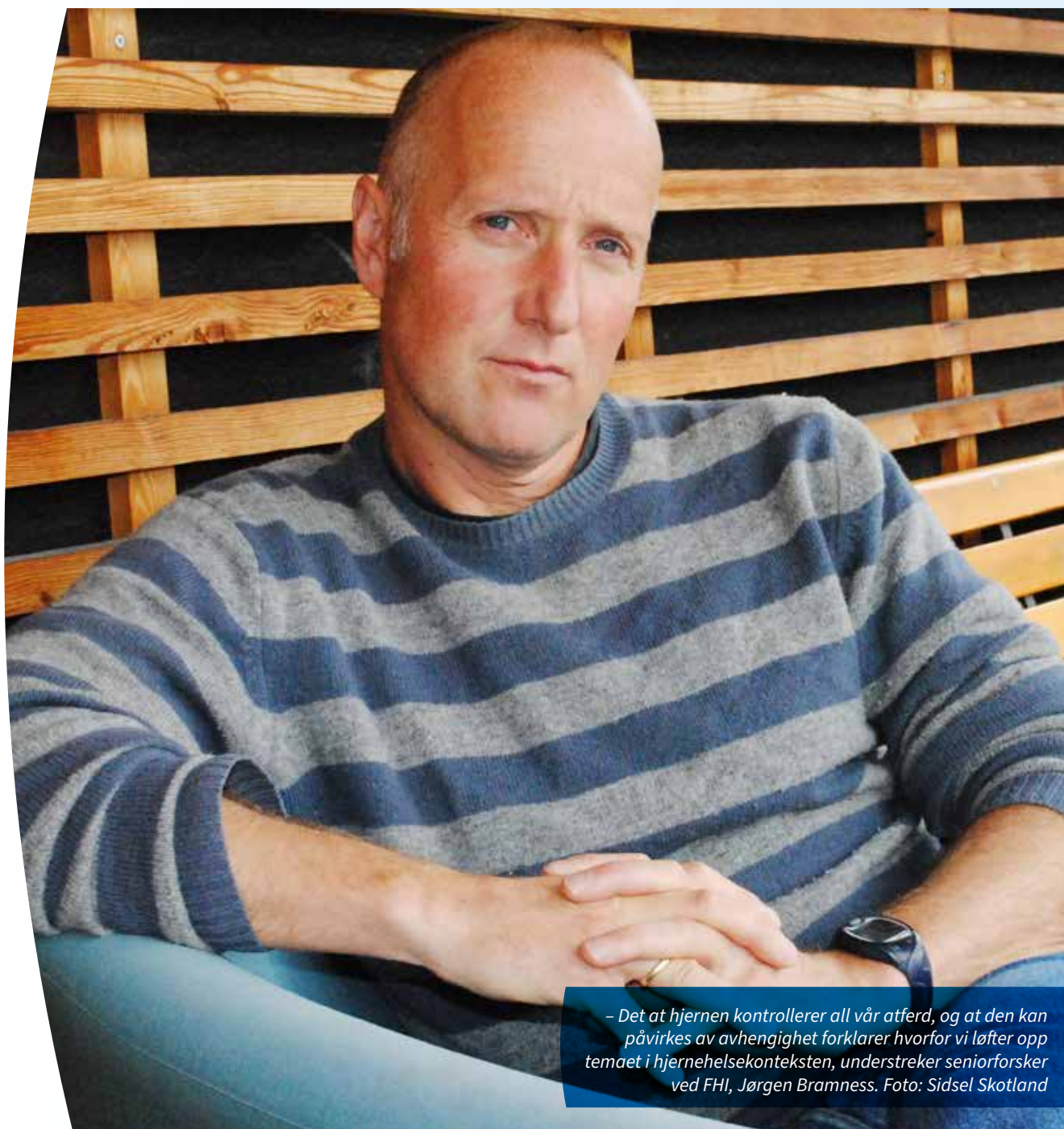

H.B.O NOVA PRINT


IOGT
Barnehaugen
BLANDVINGSGATE 48 0611 HAUGESUND
TILF. 02 72 10 44 MAIL: iogtbarne@iogtbarne.no
www.iogtbarne.no

DEN AVHENGIGE HJERNEN

Årets Hjernehelsetkonferanse ble kalt «Den avhengige hjernen» og satte søkelys på ulike perspektiver og former for avhengigheten.

AV LIDIA WASIK, PROSJEKTLEDER STERK&KLAR INTRO



– Det at hjernen kontrollerer all vår atferd, og at den kan påvirkes av avhengighet forklarer hvorfor vi løfter opp temaet i hjernehelsetkonteksten, understreker seniorforsker ved FHI, Jørgen Bramness. Foto: Sidsel Skotland

– Vi er nå i beredskapsmodus, fortalte Bjørn Guldvog, helsedirektør under åpningstalen. – Vi trenger å ta vare på vår hjernehelset. Alle adferdsmønstre, verdier og mestring er påvirket av hjernens prosesser. Hjernehelsetstrategi 2018–2022 – nasjonale retningslinjer er vedtatt med tanke på å få gode forebyggende tiltak, helse og omsorgstjenester, og forskning på hjernehelsetseområdene. Retningslinjene skal legge til rette for gode forløp fra symptomer gjennom diagnose til behandling, habilitering og rehabilitering.

– Vi kjenner alle en eller flere som var avhengige, poengterte Jørgen Bramness, seniorforsker ved Folkehelseinstituttet. I Norge finnes det ca. 200–300 000 alkoholavhengige mennesker. Men avhengigheten er ikke den eneste utfordringen. Nesten 20–40 000 er avhengige av vanedannende legemidler, mens mellom 20–30 000 er avhengige av ulovlige rusmidler. Mørketallene er store. Hvor mange som er avhengig av gaming og gambling vet man ikke sikkert, heller ikke hvor mange som har en avhengighetslidelse knyttet til shopping, sex, trening eller jobb.

Hva er avhengighet?

Avhengighet er ofte knyttet sammen med sårbare følelser. På grunn av skam setter man opp en fasade som blokkerer for å lete etter hjelp. Men hvordan kan vi kjenne på at det er det tidspunktet når vi kan snakke om avhengigheten, og når bør det søkes profesjonell hjelp? Dette er ikke så lett å svare på. Generelt kan vi si at man er avhengig når man har trang til å gjøre noe, samt at man mister kontroll over hvor ofte man gjør det. Så finnes det konkrete kriterier man trenger å oppfylle for at det skal kunne bli diagnostisert som en avhengighetslidelse. Verdens helseorganisasjon definerer 6 kriterier hvor tre av dem må ha vært til stede det siste året for å stille diagnosen.

Uten evnen til avhengighet – intet liv

– Når vi er i en situasjon der vi kan få behov for tilfredstillelse, så fyrer våre hjernebaner i hjernen, tilføyde Bramness. – Når vi er sultne og får lyst til å spise, fyrer disse hjernebanene. Når vi er tørste eller hører at barn gråter og vi er i posisjon slik at vi kan plukke det opp, og trøste barnet, fyrer banene. Det er disse tingene vi prioriterer for artens overlevelse, og uten disse banene ville vi ikke hatt noe liv. Akkurat her griper avhengigheten inn. Spill, overspising, ulike

rusmidler “overtar” på en måte banene og i motsetning til det som skjer med naturlig stimulering, blir nervesystemet skudd mye mer opp. Det kan forklare oss hvorfor man prioriterer spill framfor å spise, eller hvorfor man prioriterer rusmidler framfor å ta vare på barn, forklarer Bramness. – Det at hjernen kontrollerer vår all atferd, og at den kan påvirkes av avhengighet forklarer hvorfor vi løfter opp temaet i hjernehelsetkonteksten.

Relasjon som den viktigste forebyggende og behandlende faktor

Hva da kan være støttende faktorer som er med og skaper en positiv behandlingsprosess, og samtidig er den mest effektive forebyggende faktoren? Mange av innleiderne pekte på den gode relasjonen. Fastlegen har en nøkkelrolle både som formidler mellom pasient og spesialister. Den tillitsfulle relasjonen blir avgjørende. Den er en viktig forutsetning for at pasienten tør å dele skam, kvitte seg med utrygghet, og komme inn i behandling.

Hvilken rolle relasjonen spiller under behandling, var et annet spørsmål som ble tatt opp

– Aktiviteten og arbeidsrettete tiltak er en nøkkel til suksess for alle mennesker i hele verden, uansett ståsted, begynte Jon Storaas, daglig leder av Foreningen for helhetlig ruspolitikk.

– Og det påvirker hjernen vår, fortalte han. Men aktiviteten er ikke den viktigste. Det å gjøre noe sammen med andre, det å mestre sammen med andre og føle tilhørighet: det er avgjørende.

– Jeg gikk fra RiO og startet opp i Foreningen for helhetlig ruspolitikk for ikke bare å fortelle til politikerne hva de burde gjøre, men for å vise dem hva som virker. Vi har for eksempel et tiltak der de rusavhengige spiller golf et par ganger i uka. Det går ikke bare ut på å bli flink i teknikken, poenget er at du går 2–3 timer hver gang på banen og bygger relasjonen. Du mestrer sammen med andre, og du føler tilhørighet. Jeg vil påstå at alle de 150 mennesker (som brukte tilbudet) har fått et litt bedre liv bare takket være et så enkelt tiltak, oppsummerte Storaas.

– Metoden er ikke den viktigste heller

– det som er det, er å bygge en god relasjon og møte hjelpeapparatet som har troen på det.

– Vi blir ikke friske ved å være utenfor samfunnet, og da må vi inkludere dem i samfunnet der ute, poengterte Storaas.

Sammen kan vi være Sterke&Klare

IOGT er også av relasjoner i vårt rusforebyggende program Sterk&Klar og Sterk&Klar Intro. Programmene er bygd opp for å skape nettverk med andre foreldre på skoletrinnet, gi dem rom for å dele erfaringer, og veilede hvordan de kan legge til rette for en rusfri ungdomstid for sine barn. Budskapet vi ønsker å formidle til foreldre er at de er de viktigste forebyggerne i sine egne barns liv, og at forebygging skjer gjennom den gode relasjonen.

I tillegg, med tanke på nyankomne minoritetsforeldre, har vi også utviklet Intro versjonen av Sterk&Klar. Budskapet i begge to programmene er det samme, men i Intro tar vi ekstra vare på kulturforskjeller og ulike synspunkter.

Vi ønsker å gi de nyan-

komne foreldrene kunnskap om

den norske alkoholkulturen, og gjennom veiledning støtte dem i integrering. Forebygging er en av de hovedpilarene i Hjernehelsetstrategi, og på den måten ønsker Sterk&Klar å bidra til at flere unge får rusfritt liv. Hvis du er interessert i programmet, kontakt oss via e-post sterkogklar@iogt.no.

Det er ikke de og vi, det er vi og en av oss ...

Sist, men ikke minst: for å kunne vise empati og bygge relasjon, trenger man å forstå bedre posisjonen og følelsene til den andre. Konklusjonen fra konferansen må være at det ikke er noe “vi og de”, det er oss og en av oss. Ikke nøl å se andre.



FOREBYGGINGSSTRATEGI FOR IOGT I NORGE

Forebyggingsarbeidet krever ulike metoder og en helhetlig tilnærming. Mye av forebyggingsarbeidet handler også om faktorer som ligger utenfor rusforebyggingen spesifikt. Denne strategien er laget for å vise hva som skal være IOGTs bidrag. På grunn av begrensede ressurser må vi gjøre prioriteringer. Forebyggingsarbeid ligger helt i kjernen av det vi arbeider med, slik at en strategi for forebygging også vil ligge nært det som er hovedstrategien for organisasjonen.

Hva er strategi?

Strategi er den biten som ligger mellom formålet vårt og arbeidsplanen. Formålet er den overordnede målsetningen for organisasjonen, strategien forteller hva vi skal gjøre, mens arbeidsplanen og andre planer i organisasjonen sier noe om hvordan vi skal gjøre det.

Formålet vårt, slik det står i formålsparagrafen, er at *Mennesker over hele verden får leve frie og meningsfylte liv uten at alkohol og andre rusmidler hindrer dette.*

Hva er forebygging for oss?

Forebygging er tiltak som kan hindre at problemer oppstår på et tidligst mulig tidspunkt. Vi prioriterer å bidra til universelle forebyggingstiltak, selv om det ikke er vanntett skott mellom de ulike typene. Når vi prioriterer universelle forebyggingstiltak, har det sin bakgrunn i betydningen av totalforbrukets størrelse for skadeomfanget i samfunnet, og forebyggingsparadokset. Universelle tiltak treffer også de som er mest utsatt.

Rus og rusproblemer er kollektive handlinger og kollektive problemer som vi må løse sammen. Selvsagt må vi også jobbe mot den enkelte, men det er rammene rundt som bestemmer hva vi klarer å få til.

Ut fra visjonen og slik vi ser på forebygging mener vi at målene for rusforebyggingsarbeidet i samfunnet må være å

- Holde andelen rusmiddelbrukere i befolkningen på et lavest mulig nivå
- Holde forbruket av alkohol og andre rusmidler blant brukerne på et lavest mulig nivå
- Bidra til at flest mulig ungdom er rusfrie og at debutalderen for dem som begynner med alkohol utsettes lengst mulig.

Oppnår vi dette vil vi holde skadevirkningene av rusmiddelbruk nede.

For IOGT sin del har vi i kortform satt som mål for forebyggingsarbeidet vårt at *Det skal være lett å ta rusfrie valg.*

Hvordan forstår vi utvikling av rusmiddelbruk og – skader?

Vårt utgangspunkt er at rusmiddelbruk og tilhørende problemer best kan forstås som sosiale og kulturelle fenomener. Normene rundt rusmiddelbruk, uavhengig av hvilken type rusmiddel vi snakker om, er med på å påvirke bruken. Vi tar til oss verdier og holdninger gjennom oppveksten, og vokser inn i en måte å bruke rusmidler på som er vanlig i det miljøet vi er en del av. Hva som oppfattes som et problem, og hva som er legitime virkemidler for å løse det påvirkes også av slike normer. Valget om å bruke rusmidler eller ikke avhenger av ulike faktorer. De viktigste er

1. TILGANG – hvor enkelt er det å skaffe seg rusmidler (fysiske tilgjengelighet). Dette handler i stor grad om på hvilken måte vi gjennom politiske tiltak regulerer markedet for salg og bruk av rusmidler.

2. KOSTNAD – hva den økonomiske kostnaden er ved bruk av rusmidler (økonomisk tilgjengelighet),

3. AKSEPT – i hvilken grad bruk av rusmidler er akseptert i samfunnet eller



blir oppmuntret til/frarådet av personer som er viktige for den enkelte (sosial tilgjengelighet). Den sosiale støtten antas å være en av de mest sentrale mekanismene for utvikling av en bestemt type atferd.

4. ATTRAKTIVITET – hvordan oppfattes det å bruke rusmidler – kult, moderne, gammeldags etc. Dette styres gjerne av fellesforestillingene i den gruppen vi er med i. Disse forestillingene kan endre seg gjennom livet. (Psykologisk tilgjengelighet)

Så har mennesker også ulike individuelle egenskaper som er med på å bestemme hvordan vi reagerer på bruk av rusmidler.

Ulikhet i økonomiske og sosiale forhold skaper ulik sårbarhet for rusmiddelskader.

Det finnes også krefter, som tjener på at vi drikker alkohol eller bruker andre rusmidler. De bidrar til å legitimere rusmiddelbruk på ulike måter. Kommersialiseringen av rusmiddelmarkedet er derfor en utfordring.

Hva er våre hovedstrategier?

1. MOBILISERE FORELDRE-/VOKSEGENERASJONEN

Vår hovedmålgruppe er foreldregenerasjonen og andre ansvarspersoner. Tall fra Ungdata viser at foreldrepåvirkning kommer ut som viktigst på de fleste viktige områder i ungdommers liv. Vi vil at foreldre/foresatte skal bli bevisst hvilken påvirkningskraft de har og få verktøyene de trenger for sammen med andre voksne kunne være gode rollemodeller og påvirke barn og unges forhold til rusmidler.

2. SETTE AGENDA I RUSMIDDELPOLITIKKEN

Det finnes omfattende forskning på effekten av en restriktiv rusmiddelpolitikk. Vi arbeider for en politikk som begrenser tilgjengelighet både fysisk og



«Vi skal unngå
å gi inntrykk
av at alle bruker
rusmidler»

gjennom høye priser. Å bygge støtte for en slik politikk i befolkningen er avgjørende. Vi vil påvirke politikere og andre som jobber forebyggende for at de skal prioritere rusforebyggende tiltak for barn og unge og vi vil øke kunnskapen om effektive rusforebyggende virkemidler.

3. MOTVIRKE NORMALISERING AV RUSMIDDELBRUK

Det ligger ofte en forventning om at voksne drikker alkohol. Den sosiale aksepten og normene rundt alkoholbruk påvirker både drikkemønstre, forbruk og hva som kan gjøres med problemene. Vi vil synliggjøre disse normene rundt rusmiddelbruk slik at folk kan reflektere rundt sine valg og ikke gjøre det til en selvfølge at alkohol skal være med i alle sosiale sammenhenger.

Hva er våre prinsipper i forebyggingsarbeidet?

1. ETABLERE EN FELLES PROBLEMFORSTÅELSE

Vi trenger en felles grunn til at endringer skal skje, enten dette skjer ved at vi får greie på nye fakta, som hva situasjonen er i lokalmiljøet, eller gjennom endringer i sosiale forventninger.

2. FORSTÅ MENNESKERS GRUNNER TIL Å BRUKE RUSMIDLER

Det vi ikke forstår er det vanskelig å endre. Forebygging bør starte med en

forståelse av hvorfor folk begynner å bruke rusmidler, og hvordan bruken utvikles; hva er forutsetningene for at mennesker bruker rusmidler.

3. POSITIV FORSTERKNING

Det er viktig å ha et fokus på positive trender for å forsterke disse. Å synliggjøre de som ikke bruker rusmidler, og at dette er normalt forhindrer at vi bekrefter normer og vi avslører flertalls-misforståelser.

4. ALLTID STÅ OPP FOR DE SOM VELGER Å TA RUSFRIE VALG

Det er ingenting i vår måte å snakke på eller drive forebyggende arbeid som skal sette spørsmålsteget ved slike valg. Vi skal unngå å gi inntrykk av at alle bruker rusmidler.

5. ENDRE PÅ KULTURER, IKKE BARE ENKELTINDIVIDER

Skal vi endre normer må endringer skje kollektivt. Derfor er det viktig å trekke med lokalmiljøet eller hele skolen i arbeidet. Når vi gjør flere ting samtidig og koordinert får vi mer ut av det.

6. MOTVIRKE KREFTENE SOM ØNSKER Å ØKE FORBRUKET

For å forandre normene må vi vite hvor de kommer fra, og fra hvilke grupper, som for eksempel alkoholindustrien som er med på å legitimere dem.



Her får du venner for livet

Ønsker du å dyrke dine kreative interesser samtidig som du får gode venner? Da kan et år på Åsane folkehøgskole i Bergen være noe for deg.



– Jeg har fått venner for livet, og vi har fortsatt kjempegod kontakt. Det er helt magisk!
Kristine, tidligere elev

– Vi ser det som vårt samfunnsoppdrag at elevene skal komme styrket og mer selvstendig ut i samfunnet etter et år hos oss.
Lena Andresen, rektor

LINJER: Explore USA • Kunst og StreetArt: London – Bergen • Arkitektur og design • Revy og teater • Spillutvikling • Animasjon og grafikk • Forfatterlinjen skriveverkstedet • Latin-Amerika – Cuba og Mexico • Musikal og performance • Musikk, voice og studioproduksjon



aasane.fhs.no

CANNABIS PÅ POLET ER IKKE LØSNINGEN

Norsk narkotikapolitikk er ikke perfekt, men vi gjør mye riktig. Da blir det feil å kaste seg rundt og skrote alt til fordel for det sosiale eksperimentet som legalisering av cannabis innebærer.

AV INGER LISE HANSEN,
GENERALSEKRETÆR I ACTIS

Den viktigste grunnen til at vi ikke skal åpne opp salg av cannabis på polet, er skadevirkningene som følger av økt bruk – et poeng som hittil har druknet i debatten.

Rydder du plass for en ny vare i butikkhyllene, øker salget. Det er kjent markedsteori. Det er derfor matleverandører kjemper for å få innpass hos dagligvarekjedene. Det er derfor vinimportørene gjør seg lekke i forkant av at polet seks ganger i året skal lansere nye viner.

Av den grunn kan vi med rimelig stor sikkerhet anslå at hvis cannabis havner i hyllene på polet eller på butikken, så vil kundene kjøpe produktet.

Noen vil gå fra å handle på det svarte markedet til lovlige utsalgsteder, men en del vil fortsatt handle på «gamle-måten». Erfaringene fra Canada og USA viser at totalbruken øker, og dermed også skadevirkningene.

Hvis et statlig selskap som Vinmonopolet åpner opp for salg, gir det et «godkjentstempel» fra myndighetene.

I tillegg åpner man døra for en ny brukergruppe: de som aldri har vurdert stoffet, fordi det har vært ulovlig og er forbundet med skadevirkninger. Men hvis et statlig selskap som Vinmonopolet åpner opp for salg, gir det et «godkjentstempel» fra myndighetene. Hvis folk oppfatter et stoff som mindre farlig, senkes også terskelen for å bruke det.

De færreste vil gå til grunne av den grunn. Men for noen vil det som starter med nysgjerrighet og eksperimentering med et nytt rusmiddel, resultere i avhengighet og skadelig bruk. Vi vet fra forskningen at cannabis har en problematisk side som kan føre til læringsvansker og motivasjonsendringer i tillegg

til psykiske lidelser og avhengighetsutvikling. Hvem som er disponert for disse problemene, vet vi ikke på forhånd.

Det er derfor norsk narkotikapolitikk er som den er: Helserisikoen skal møtes med å redusere tilgjengeligheten og en satsing på effektiv forebygging, tidlig innsats og tilgjengelig behandling og oppfølging.

MDG og Venstre går inn for legalisering av cannabis i Oslo

Actis legger i disse tider fram en rapport som tar for seg erfaringene etter legalisering i USA og Canada. Den bygger på en gjennomgang av en omfattende mengde nasjonale spørreundersøkelser, offentlige rapporter og aktuell forskning i årene før og etter legaliseringen. Rapporten gir ny innsikt i hva som har skjedd i disse landene i kjølvannet av legaliseringen:

BRUKEN ØKER: 18,5 prosent av befolkningen i de fem første legaliseringsstatene i USA oppgir nå at de bruker cannabis regelmessig. Det representerer en økning på 50 prosent siden utsalgene åpnet i 2013. I Canada har bruken økt med 33 prosent på tre år. De høyeste bruksnivåene finner vi blant unge voksne mellom 18 og 25 år. Nesten én av tre unge i de første amerikanske legaliseringsstatene oppgir at de bruker cannabis regelmessig, sammenlignet med én av fire før legaliseringen. Det er særlig bekymringsfullt fordi risikoen ved bruk er høyere jo yngre man er.

TOTALMARKEDET ER BLITT STØRRE:

Det lovlige markedet tar andeler fra det svarte markedet, men ingen har klart å eliminere det. I stedet har tilgjengeligheten økt betydelig, prisene har falt og en rekke nye salgsdrivende produkter er kommet på markedet.

LIKE MYE KRIMINALITET: Antallet som blir tatt for cannabisrelaterte lovbrudd har sunket etter at produksjon, salg og bruk har blitt lovlig. Samtidig har kriminaliteten på samfunnsnivå holdt seg stabil.



Inger Lise Hansen, generalsekretær i Actis.

FOLKEHELSEN SVEKKES: Selv om antallet studier er begrenset og det er for tidlig å trekke bastante konklusjoner, ser vi signaler på en økning i cannabisrelaterte skader. Det gjelder blant annet dødelige trafikkulykker, akuttinnleggelser og forgiftningstilfeller blant barn. Cannabisbruk blant gravide har også økt.

SKATTEINNTEKTERNE FRA CANNABISINDUSTRIEN EN DRÅPE I HAVET:

I 2019 genererte cannabisavgifter i snitt kun 0,36 prosent av inntektene i de sju amerikanske delstatene som hadde legalisert. Skadene ved økt bruk er ikke tatt med i regnestykket.

Når land som USA, Canada og Tyskland legaliserer eller vurderer å gjøre det, kan det snike seg inn en usikkerhet om at det vi holder på med her oppe i nord er i utakt med samtiden. Erfaringene fra USA og Canada, tyder på det motsatte. For vi har lav cannabisbruk i Norge. I 2022 var det kun 2,4 prosent av nordmenn som oppga bruk siste fire uker. Tilsvarende tall for de fem første legaliseringsstatene i USA er over 18 prosent.

Norsk narkotikapolitikk er ikke perfekt, men vi gjør mye riktig. Da blir det feil å kaste seg rundt og skrote alt til fordel for det sosiale eksperimentet som legalisering av cannabis innebærer.



Dr. Jasmine Ma
og Ståle Stavrum
fra FORUT.

UNIKT SAMARBEID FOR PSYKISK HELSE

I januar forsvarte Dr. Jasmine Ma fra den psykiatriske barne-klinikken ved Kanti Children's Hospital sin doktoravhandling om barn og unges psykiske helse i Nepal.

Disputasen ble holdt ved UiT Norges arktiske universitet i Tromsø. Jasmine Mas avhandling er den første større epidemiologiske studien om barn og unges psykiske helse som er internasjonalt publisert fra Nepal.

Unikt samarbeid

Dr. Jasmine Ma sitt forskningsarbeid er resultat av et unikt samarbeid. Kontakt mellom medlemmer av Norsk psykiatrisk forening og FORUT var starten på dette historiske samarbeidet mellom fagmiljø og sivilsamfunn i Nepal og Norge for å styrke arbeidet med barns psykiske helse. Sammen med partnerorganisasjonen vår CWIN grep vi muligheten til å bygge psykiske helse-tjenester for barn og unge i Nepal. Den norske barnepsykiateren Cecilie Javo har vært Jasmynes veileder i arbeidet med avhandlingen. I tillegg er hun faglig

rådgiver på psykisk helse for FORUT og CWIN siden starten.

Stor pågang

I 2015 hadde Nepal en eneste barnepsykiater, Dr. Arun Raj Kunwar. Nå leder han en avdeling med sju psykiatere og åtte kliniske psykologer. Norske psykiatere har bidratt til at hele staben har fått støtte til spesialisering innen barn og ungdoms psykiske helse. Samarbeidet har både ført til etablering av Nepals første barnepsykiatriske klinikk i tilknytning til det nasjonale barnesykehuset Kanti Children's Hospital, samt spesialisering og faglig utvikling av helsepersonell. Siden 2019 har klinikken hatt 8868 konsultasjoner!

Desentralisert tilbud

I tillegg til etablering av fysisk klinikk har samarbeidet bidratt til at det har blitt utviklet et bredt arbeid for å nå barn og unge som ikke har tilgang til klinikken. Dette har blitt gjort med en hjelpelinje for barn og unge samt opplæring av helsearbeidere i ulike distrikter – både gjennom reisevirksomhet og via telematikk. Det har blitt lagt ned en stor

innsats for å nå ut til skoler, helsestasjoner og andre institusjoner med opplærings- og orienteringstiltak. Det er siden 2019 også blitt gjennomført over 1500 telekonsultasjoner.

Samarbeid for å nå målene

Klinikken på Kanti er finansiert av FORUT med innsamlede penger fra sine FORUT-faddere og andre samarbeidspartnere. Klinikken er med som en av avtalepartene i det DIKU-finansierte NORPART-samarbeidet, sammen med Universitetet i Oslo, Universitetet i Bergen, Universitetet i Tromsø og Tribhuvan University Teaching Hospital, Kathmandu. Formålet til dette samarbeidsprosjektet er å styrke høyere utdanning innen psykisk helse i Nepal og Norge, inkludert et forskningssamarbeid. I den forbindelse er også to andre ansatte ved klinikken, som begge psykologer, i ferd med å ta sin doktorgrad ved Universitetet i Tromsø.

FORUT gratulerer Dr. Jasmine Ma med en strålende disputas og et svært viktig forskningsarbeid.

Lakshmi fikk en ny sjanse gjennom IOGT og FORUTs partnerorganisasjon, CWIN, i Nepal.

SELVSTENDIG I STORBYEN

LAKSHMI er 18 år og jobber som rengjører på Kanti barnepsykiatriske klinikk. Jobben og en trygg oppvekst på omsorgshjemmet Balika Peace Home gjør at hun klarer seg som selvstendig student i storbyen Katmandu.

FORUT har mange år bak seg med arbeid i Nepal. Det startet alt på 90-tallet hvor samarbeidet med organisasjonen CWIN startet. CWIN har jobbet i 35 år i Nepal med fokus på barns rettigheter. De driver blant annet Balika Home, som er et barnehjem som har opplevd mishandling eller er blitt frigjort fra barnearbeid. IOGT er blant de som har bidratt til at hjemmet ble bygget. I dag er CWIN også medlem i Movendi, IOGTs internasjonale paraplyorganisasjon.

En av de som har fått en trygg oppvekst her er Lakshmi. Hun klarer seg nå som selvstendig student i storbyen Katmandu. Hun hadde en vanskelig start på livet før hun fikk en ny sjanse på hjemmet. Her fikk hun trygghet,

omsorg, terapi, skolegang og venner for livet. Men da hun var klar til å flytte ut og fikk en studieplass i Katmandu, ble overgangen til et selvstendig voksenliv mer krevende og vanskeligere enn hun hadde sett for seg.

Vanskelig å bo alene i storbyen

– Det er vanskelig å bo alene i storbyen og få hverdagen til å gå rundt økonomisk. Bare de daglige bussbillettene til universitetet spiser mye av budsjettet mitt. Mat og utstyr til å tilberede den er også dyrt, sier Lakshmi.

Hun tok kontakt med CWIN og ba om råd.

– Jeg fikk beskjed om at jeg måtte skaffe meg en jobb. Jeg spurte: «Men hvor kan jeg skaffe meg det, da?». Da hjalp CWIN meg med denne rengjør-

ringsjobben. Jeg liker jobben og er veldig glad for å ha den. Jeg er takknemlig for muligheten, sier Lakshmi.

Nå leier hun egen leilighet og tar stadig nye steg inn i voksenlivet. Jobben som rengjører hjelper henne med å finansiere journalistikkstudier og livet i storbyen. Tiden på Balika og oppfølgingen fra CWIN gir henne trygghet og selvtillit til å klare seg selv. Og målet hennes er klart.

– Drømmen er å en dag kunne jobbe i mediebransjen, sier Lakshmi med et stort smil.

Vil du støtte FORUTs arbeid og bidra til slike resultater som vi ser sammen med Lakshmi? Velkommen som FORUT Fadder på www.forut.no

Når vi møtes til landsmøte på Åsane folkehøyskole i juni, er det 4 år igjen til IOGT i Norge runder 150 år. Hvilke beslutninger må vi ta på landsmøte i år for at IOGT fortsatt skal være en tydelig stemme i ruspolitikken etter 150-årsjubileet?

IOGT-
LEDEREN



Ørnulf Thorbjørnsen
Leder i IOGT Norge

Tanker ved starten av Landsmøteåret 2023

HVILKE VALG MÅ VI GJØRE hvis bevilgende myndigheter fortsatt skal prioritere å finansiere våre forebyggingsprogram og sosiale tiltak? Og ikke minst - hvordan legger vi grunnlaget for IOGTs livskraft for tiårene som kommer.

I 1877 VAR OSCAR II konge i Norge. Dronning Victoria utropes til keiserinne av India, I Amerika raser fortsatt indianerkrigene og Lisleby Bruk i Fredrikstad tar som første bedrift i Norge i bruk elektrisk lys. Når den 37 år gamle Carl Reynolds samme år stifter Første Norske Losje av IOGT i Porsgrunn er det på bakgrunn av inspirasjonen han har fått i England hvor han ble tatt opp som medlem i en IOGT-losje i Hull året før. Han var sterkt engasjert i nye ideer om edruskap og brorskap. Fylla var en plage og førte kvinner og barn ut i sosial nød. Det var tid for forandring!

IOGT BLE TIL I EN annen tid, men når vi fortsatt er i aktivitet vitner det om at det vi står for fortsatt er aktuelt. I dagens Norge har vi andre utfordringer innen rusfeltet enn i 1877. Fylla som problem er ikke borte, men ansees ikke lenger som like ødeleggende for samfunnet. Avhengighet betraktes som personlige helseproblemer og politiseres lite. Når det gjelder andre rusmidler, som så langt har vært ulovlige, er det utfordringer på mange fronter. Debatten om rusreform har flyttet grenser. Det gjelder politiets virkemidler i kampen mot narkotika og ikke minst unges syn på narkotika som noe

«nesten lovlig og ikke så farlig». Dette er meget urovekkende. Bak står sterke økonomiske interesser og skyver på for liberalisering av cannabis. Restriksjoner og prisregulering er effektive tiltak for å redusere alkoholforbruket. Dette er sentrale forebyggende virkemidler som vi må kjempe for å opprettholde. Politiske møter og fagseminar er i den sammenheng viktige tiltak også i fremtiden. I tillegg må vi videreutvikle forebyggingsprogrammene vår rettet mot foreldre, som vi mener er de viktigste forebyggerne. URO-prosjektet som handler om rus og utviklingshemming har avdekket enda et område der det er behov for forebyggende tiltak.

DEN ØKONOMISKE UTVIKLINGEN innebærer utfordringer for stadig fler. Enestående familier og Sammen er viktige i manges tilværelse. Behovet er stort og vi må se om vi kan gjøre mer for flere. Selv om vi med stor glede kan konstatere at medlemstallet vokste i 2022, er det tankevekkende at aktiviteten i lokalavdelingene våre fortsatt er i tilbakegang. Dette vitner om at mange vil større saken og tiltakene våre, men de ønsker ikke å delta i noe. Dette utfordrer både strukturen og demokratiet i organisasjonen. Spørsmålene vi må finne svar på er mange. Vi må være kreative, modige og kloke når vi er tar tak i disse utfordringene.

Ørnulf Thorbjørnsen

Ungdommer som debuterer med alkohol tidlig en risikogruppe

På 2000-tallet har alkoholforbruket blant tenåringer har gått ned både i Europa og USA. Samtidig har debutalderen for å drikke økt i mange land. I Australia har debutalderen for eksempel økt fra 14,7 år til 16,2 mellom 2001 og 2019. Det kan ha ført til en endring av normene slik at alkoholbruk ikke lenger er så selvsagt i ungdomsgruppen som tidligere.

Sterk økning i debutalder. En ny studie publisert i Addiction har sett på hvorvidt ungdom som debuterte tidlig hadde øke risiko for alkoholproblem som ung voksen. Dataene er hentet fra ungdomsundersøkelser i Australia som er gjennomført hvert tredje år siden 2001. Resultatene viste at de med tidlig debut har gått fra å være rundt halvparten av ungdomsgruppen til kun en tredjedel i 2016. Selv om nedgangen i ungdomsdrikkingen generelt er gode nyheter for folkehelsen, er det en mulighet for at de ungdommene som fortsatt drikker står igjen som en klarere risikogruppe. I så fall har dette også betydning for forebyggingsarbeidet.

Risikogruppe. Konklusjonen blant forskerne er at gruppen ungdommer som starter å drikke tidligere i løpet av de siste 20 årene har blitt en klarere risikogruppe etter hvert som ungdomsdrikkingen generelt har gått ned. Særlig gjelder dette ungdom som begynner å drikke før de fyller 16. De har en høyere risiko for storforbruk av alkohol og alkoholproblemer senere. Samlet sett for hele ungdomsgruppen så forskerne imidlertid en klar nedgang i skadeomfanget.

Bør ha økt fokus på de som debuterer tidlig. Forskerne er opptatt av at vi fremover må ha et økt fokus på de gruppene som ikke har fulgt trenden med redusert drikking. Resultatene betyr ikke nødvendigvis at det er noen kausal sammenheng mellom tidlig debut og alkoholproblemer senere i livet, men det kan være at tidlig debutalder fremover blir et stadig viktigere tegn på å være i risikosonen nå som å drikke alkohol blir mindre normativt for tenåringer.

Eldre søsken påvirker yngre

Alkoholvanene våre preges av det miljøet vi vokser opp i. Rollemodeller som foreldre, jevnaldrende, venner og eldre søsken bidrar alle til denne sosialiseringen. En nederlandsk studie har sett på hvilken effekt alle disse gruppene har, men særlig på eldre søskens drikking. Studien fulgte 765 nederlandske ungdommer mellom 10 og 16 år over 3 år. I Nederland har litt under halvparten av gruppen mellom 12 og 16 år drukket alkohol, og rundt en fjerdedel av innlagte på sykehus grunnet alkoholskader var yngre enn 25 år.

Sannsynlighet for å ha drukket øker. Undersøkelsen viste at sannsynligheten for å ha drukket siste 6 måneder, siste 4 uker og ha drukket seg beruset økte med i hvilket omfang man var blitt eksponert for foreldre eller jevnaldrende drikking av alkohol. Særlig gjaldt dette mødre som drakk. Det siste kan handle om at man er nærmere

knyttet til moren eller at det mor som diskuterer alkohol mest med ungdommene, slik at de blir den primære modellen for egen bruk. Det kan også tenkes at fedres drikking har blitt mer normalisert enn mødres. Tenåringer som hadde blitt eksponert for bestevenners drikking var mer enn to ganger mer sannsynlig for å bruke alkohol siste 4 uker og ha drukket seg beruset i samme periode.

Forskerne fant også at ungdommer som hadde blitt eksponert for eldre søskens drikking hadde en større sannsynlig for selv å drikke alkohol både siste 6 måneder og siste 4 uker. Det var også mer sannsynlig at de hadde drukket seg beruset. Dette gjaldt også når man kontrollerte for påvirkning fra andre rollemodeller. Eldre søsken hadde også påvirkning på sine søskens bruk etter at ungdommen hadde debutert med alkohol.

Stor eksponering for rusmidler på sosiale medier

Rundt 3,6 milliarder av jordens befolkning bruker sosiale medieplattformer (2020). Særlig ungdommer, men også flere eldre, bruker mange timer om dagen på slike. Alkohol og andre rusmidler er som alt annet også til stede i sosiale medier. Større eksponering for rusmiddelrelatert innhold har også blitt assosiert med utviklingen av positive normer og holdninger til alkohol og andre rusmidler. Samtidig skal det sies at trenden med mindre ungdomsdrikking også har skjedd i samme periode som sosiale medier-bruk har blitt mer og mer vanlig.

15 905 182 poster. En metastudie fra Australia, publisert i siste nummer av tidsskriftet Addiction, har gått gjennom 73 studier, som til sammen dekket 15 905 182 rusrelaterte poster på Twitter, YouTube, Instagram, Pinterest, TikTok og Weibo, og sett på hvilken måte rusmidler blir fremstilt på de ulike plattformene. 76,3% av disse hadde en positiv fremstilling av rusmiddelbruk, mens 20,2% av innholdet fremstilte det negativt. Kategoriene studiene identifiserte var Helse, sikkerhet og skader (65%), markedsføring/annonsering (63,3%), informasjon (55%) og brukeratferd (43,3%).

Kan ha påvirkning. Forskerne konkluderer med at den store mengden av rusrelatert innhold på sosiale medier kan ha påvirkning på både holdninger og atferd og i risikovurderinger av rusbruk, særlig blant de mest sårbare og tyngste brukerne av sosiale medier – ungdommer og unge voksne. Sosiale medieplattformer bør derfor vurdere reguleringer når det gjelder markedsføring av rusmidler online.

Førte til avhengighet

Verken angst, depresjon eller smerter ble bedre i en amerikansk studie om virkningen av selvmedisinering av cannabis. Deltakerne rapporterte imidlertid om bedre søvnkvalitet. En klar risiko oppstod imidlertid, nemlig avhengighet.

Flere land har godkjent medisinsk cannabis. 12 land og 36 amerikanske delstater har godkjent cannabis for medisinsk bruk, selv om det er ulikt hvordan det praktiseres. I flere amerikanske stater har det vært mer eller mindre fritt frem for selvmedisinering, og det er også dette studien ser på. 186 deltakere deltok i studien

Betydelig fare for avhengighet. Peter Christian Leutscher, forskningssjef ved Center for klinisk forskning på Aalborg universitet sier til forskning.no at risikoen for avhengighet viste seg å være betydelig. – Men det er forutsigbart når pasientene er overlatt til seg selv. Flere danske forskere er kritiske til undersøkelsen, og mener at den først og fremst gir et bilde av situasjonen i USA. Selvmedisinering er imidlertid ikke uvanlig i de amerikanske statene hvor medisinsk cannabis har blitt godkjent og resultatene av undersøkelsen kan gi en indikasjon på effektene av legalisering, selv full legalisering kan føre til at andre grupper enn de som benytter seg av medisinsk cannabis blir brukere.

Kilde: <https://forskning.no/alkohol-og-narkotika-cannabis-forebyggende-helse/selvmedisinering-med-cannabis-for-te-til-avhengighet-i-omdiskutert-forsok/2144222>

KONTAKT IOGT:

Henvendelser vedrørende medlemskap, adresseendringer mv. sendes til adressen over, eller på telefon til 23 21 45 80.

IOGT VOKSER – IGJEN

Etter at pandemien satte en stopper for medlemsveksten vokser IOGT igjen.

I 2022 ble en økning på 194 medlemmer fra 2021. Pr. 31.12 var vi 2527 medlemmer, og til sammen ble det vervet 397 nye medlemmer i 2022.

Mange av de nye medlemmene kom i Region Midt hvor regionleder Per Arne Lillebø i løpet av året har vært på flere verveturneer fra Møre og Romsdal i sørdelen av regionen og opp til Nordland i nord.

- Å stå på stands er en god måte å treffe folk på og synliggjøre IOGT, forteller regionlederen. Og på alle steder vi har stått så har det blitt nye medlemmer.

Positivt i år er også at de fleste betaler kontingenten sin. – Vi har en kontingentinngang på over 92 %, forteller kommunikasjonsrådgiver Mari-Marthe Katt-Ugle. – Det er svært bra med tanke på at vi har fått mange nye medlemmer de siste årene. Hun ser også at vervekampanjen som ble satt i gang siste halvår begynner å gi resultater. – Det er flere nye navn på lista over ververe i år, og det er veldig gøy. Ørnulf Thorbjørnsen, leder i IOGT, er også glad for at medlemstallet øker. – At vi blir flere gir både flere muligheter for god aktivitet og styrker vår stemme i debatten, understreker han.

– Derfor er det noe vi har prioritert i arbeidsplanen for denne perioden, og som kommer til å være viktig også videre.

Helmer Nilsen, en annen av våre storververe mener at det er en glede å stå på stand, særlig under Hvit jul. – Det er stort sett hyggelige folk, og forteller de at de ikke drikker så er jeg rask til å spørre. Jeg regner med at rundt 50 prosent av de jeg spør blir medlemmer. Jeg skulle gjerne stått der hver uke. Målet er å få det til i hvert fall en gang i måneden i 2023.

Vervekampanjen fortsetter i 2023. Les om resultater og vervepremier på iogt.no/verving



VERVETOPPEN 2022

Per-Arne Lillebø	188
Mona Svartås	29
Helmer Nilsen	15
Anders Alm Grøteig	11
Reidun Moltu Berge	7
Tor Martin Fløe Gustad	6
Per Jørgen Gram-Hallbert	5
Knut Aron Fludal	4
Odd Kjell Ingvaldsen	4
Torbjørn Olsen	4

