

AKSENT



ET MAGASIN FRA IOGT I NORGE - NR 3 - 2021 //

- MYE HAR BLITT SYNLIGERE

Peder Kjøs om effekten av pandemien

FORUT 40 ÅR

- Mer enn seks millioner har fått hjelp

- IOGT ER EIN VIKTIG FOLKEOPPLYSAR

Sier Robert Tron Tjomlid





LEDEREN //

LA VALGET HANDLE OM FOREBYGGING!

Hensynet til barn og unge må alltid komme først i ruspolitikken. Vi har alle et ansvar for at barn skal oppleve trygghet både hjemme og ute, og for å forebygge at de får rusproblemer senere i livet. Likevel handler ruspolitikk alt for ofte om helt andre hensyn.

Liberal narkotikapolitikk

Regjeringens forslag til rusreform og debatten rundt dette, viste hvor urovekkelige lett det å forebygge narkotikabruk blant unge kan komme under press. Det var en stor lettelse at Sp, Ap og FrP sørget for at sikret flertall mot dette forslaget. Men vi vet at legaliseringsbevegelsen er klare for nye kamper for å gjøre narkotika sosialt og fysisk tilgjengelig i Norge.

Presset alkoholpolitikk

Fleire av Stortingets partier vil kaste effektive forebyggende virkemidler på sjøen. Det er eksempelvis leit at Høyres parti-program nå inneholder en rekke flere punkter som kan bidra til en mer utrygg hverdag for mange barn og unge. Det vil være konsekvensene av å øke tilgjengeligheten til alkohol, gjøre den billigere og å tillate mer beruselse rundt barna gjennom å fjerne dagens forbud mot å drikke alkohol på offentlig som strender, parker og lekeplasser.

Bruk stemmen din!

Det er valg til høsten og valgkamp gjennom sommeren. Din stemme teller i valget. Og din stemme vil bli hørt om hever den i debattinnlegg i lokalavis, i vennegjengen, eller sier hva du mener til politikerne i de mange valgbedene som vagues opp på gater og torg fremover.

I dette nummeret av Aksent finner du en oversikt over hva partiene vil med alkoholpolitikken. Vi håper at den kan inspirere deg til å gjøre en innsats, liten eller stor, for at dette valget skal handle om forebygging og barnas beste!

Hanne Cecilie Widnes
Generalsekretær IOGT



Magasinselgerne har møtested i Sammen-senteret i Kristiansand. //

IOGTS SAMMEN-SENTER SELGER GATEMAGASIN I KRISTIANSAND

Mange norske byer har gatemagasiner. I Kristiansand og byene rundt har gatemagasinet KLAR blitt solgt i mange år. Nå er magasinet nedlagt, og Kirkens Bymisjon har derfor bestemt å etablere Gatemagasinet MOT. MOT blir et magasin for Agder, og i Kristiansand kommer distribusjonen skje i nært samarbeid med Sammen-senteret vårt i Kristiansand. Alle selgere av bladet vil ha tilgang til senteret og man vil rekruttere selgere blant brukerne på senteret.

Husrom og hjerterom

- Vi bidrar med husrom og hjerterom, sier daglig leder på Sammen Kristiansand, Sunniva Solheim, og med frokost til selgerne. Solheim tenker at begge organisasjonene kan dra nytte av samarbeidet. - Bymisjonen får direkte tilgang til vår brukergruppe, som også er selve selger-

målgruppa. Vi får et positivt tilbud å tilby våre brukere, mange har allerede startet opp som selgere, og er svært fornøyde med at de får muligheten.

- Jeg håper at folk vil fortsette å kjøpe gatemagasin slik de har gjort før, og jeg ser frem til at vi får flere selgere som vil tjene penger på skikkelig vis, sier en av selgerne til Næringsforeningen i Kristiansand. Gatemagasinet MOT beskrives av Kirkens Bymisjon som et møte mellom kjøper og selger. Tony Teigland, sosialfaglig ansvarlig hos Kirkens Bymisjon, sier - Det skjer noe viktig i disse menneskemøtene, der selgerens respekt og vennlighet er like avgjørende som kjøperens anerkjennelse. Vi er opptatt av salgssituasjonen, at vi skal være et vennlig innslag i bybildet uten rusatferd til sjenanse for omgivelsene.



Nærmere 50 000 nordmenn bor i Spania i tillegg til de som hver sommer reiser ned som turister. Nå foreslår sentralstyret for landsmøtet at det skal utredes om også IOGT bør ha en mer organisert aktivitet i landet. Initiativet, som har kommet fra fagsjef Grethe Reinhardtson har bakgrunn i den norske frivilligsentralen Costa Blanca Nord i Alfas del Pi som har vært i drift i 11 år. IOGT har gode erfaringer med drift av sentraler i Norge, og har i dag to sentraler på Karmøy.

Få rusfrie møteplasser

- Mange av de norske som bor i Spania gjør det av helsemessige årsaker, forteller Reinhardtson, men noen har også andre utfordringer, deriblant rus. Uansett hvor en går selges alkohol, selv på sykehus. Alkohol er i noen tilfeller billigere enn mineralvann.

For nordmenn og andre som flytter til Spania er det lett å bli sosialisert inn i denne kulturen og vanskeligere å velge et alkoholfritt liv når rusfrie møteplasser så å si er ikke eksisterende, forteller hun. For IOGT er det viktig å legge til rette for rusfrie

SKAL IOGT DRIVE FRIVILLIGSENTRAL I SPANIA?

møteplasser og vi tenker at gjennom å drifte en frivilligsentral så gjør vi akkurat det, også i Spania.

Samarbeid med "Den norske klubben"

Det er flere friske og oppegående nordmenn i Spania som ønsker å kunne bidra med noe for noen gjennom hverdagen. Mange har ellers sitt fellesskap gjennom den norske klubben, Sjømannskirken eller mer private lag og sammenkomster. Pr. nå er det en gruppe på 5 frivillige som har ønske om å starte opp en frivilligsentral i Torrevieja, et av stedene hvor det bor mange nordmenn.

Denne gruppen har også vært i kontakt med "Den norske klubben" på stedet og har pr. i dag fått muntlig avtale om lån av lokaler og kontor i klubbens lokaler. Det er egentlig ingen grenser for hva en frivilligsentral kan gjøre, og hun ser for seg at dette kan være en alkoholfri møteplass, men også et utgangspunkt for å få flere av IOGTs prosjekter i gang i områdene, f.eks Sterk&klar på den norske skolen.

AKTIVITETER I GANG IGJEN

Rechabs Minde i Oslo får representere alle avdelingene i IOGT som har vært nedstengt, men nå begynner å komme i gang med aktiviteten igjen. Dette er også en av IOGTs aller eldste avdelinger, stiftet i 1879, og har hatt regelmessige møter siden den gangen, i alt 4750 møter hittil. I dag har den møter en gang i måneden, forteller leder Svein Sæterdal. Den pausen de har hatt nå er nok den lengste ufrivillige siden krigen. Vanligvis har de møter på Lambertseter, men nå i Corona-perioden har de kommet til IOGT-huset i Torggata hvor det er et større rom tilgjengelig for avdelingene i Oslo. Her har de møttes noen ganger i de korte periodene hvor det har vært anledning til å møtes i Oslo det siste halvannen året.



Svein Sæterdal, leder i Rechabs Minde

Møteplan for høsten

Nå er det imidlertid i gang igjen. På møteplanen for høsten og våren neste år står blant annet sommerminner, hytteturer, Jakob Sande-kveld, oppsummering av Stortingetvalget og politiske møter. Losjens medlemmer er aktive med og lager programposter. Svein, som tidligere jobbet i Finansdepartementet presenterer den økonomiske utviklingen 9. november, Kari Solheim skal lese lyrikk hun setter pris på 29. mars, og siste møte før ferien holdt Sven Ekholt et foredrag om mellommenneskelig kommunikasjon. IOGT har nærmere 60 avdelinger, grupper eller områder som alle setter opp program som Rechabs Minde i disse dager. Vanligvis så er det et sted mellom 250 og 300 møter hvert år med små og store programposter. Vi gleder oss til høsten hvor det igjen er aktivitet på møtene igjen.

BLI MED I IOGT'S LOTTO KLUBB

Jeg håper at du vil være med i IOGTs Lottoklubb, sier Per Janssen, som har vært primus motor for klubben i over 10 år. - Det vil være et 10-ti ukers spill. Det går ut på at vi spiller i Norges Tippings lotto, Vikinglotto og Joker. For å støtte IOGT i Norges økonomi, deler vi en eventuell gevinst med en halvpart på IOGT, og en halvpart på spillerne. Gevinstene har ikke vært veldig store, men i 2020 fikk IOGT kr. 2510,-. Påmeldingen skjer til IOGT Lotto ved Per Janssen, Solbakkeveien 1 B, 0678, Oslo, E-postadresse perjans@online.no. Send navn og

e-postadresse. Deretter får du en faktura på kr. 200,- som gjelder i 10 uker. Det kan ikke gis noen garanti for gevinst, men hvis dette blir vellykket vil det bli utbetalt utbytte en gang hvert halvår.

Alle spillere får en mail om hvilke tall som er valgt. Dersom vi vinner mer enn kr. 1500,- får dere sende ut en beskjed. Grasrotandelen går til en valgt avdeling eller region. Vi har holdt på i noen år med dette og er 22 faste spillere, men ønsker å bli flere, avslutter Per.



AKSENT

Medlemsblad for IOGT i Norge
Torggt. 1, 0181 Oslo // Telefon: 23 21 45 80 // E-post: iogt@iogt.no

UTGITT AV: Akademisk forlag, Haugesund // ANSVARLIG REDAKTØR: Hanne Cecilie Widnes // ANNONSESALG: Kåre Nesheim, tlf 952 74 241 // REDAKSJON: IOGTs sentralkontor // GRAFISK PRODUKSJON: Poppcorn design - poppcorn.no // TRYKK: H.B.O Novaprint - hbo.no // FORSIDEFOTO: NTB // OPPLAG: ca 3000 stk //

ISSN 1890-2553

De tre generalsekretærene //
Terje Heggernes, Ida Oleanna
Hagen og Morten Lønstad foran
FORUTs kontorer på Gjøvik.



FORUT 40 ÅR:

MER ENN SEKS MILLIONER HAR FÅTT HJELP

AV ØYVIND STRAND ENDAL

Det har gått fire tiår siden FORUT ble stiftet med et brennende ønske om å gjøre en positiv forandring i verden. På jubileumsdatoen ser tre generalsekretærer tilbake på hva organisasjonen har fått til.

Siden det historiske stiftelsesmøtet 28. april i 1981 har FORUT hver dag kjempet mot fattigdom og for en rettferdig verden. Status i 2021 er at Innlandets bistandsorganisasjon har direkte hjulpet mer enn seks millioner mennesker gjennom blant annet utdanning, beskyttelse, husbygging, helsehjelp, yrkesopplæring og nødhjelp.

Det utgjør flere enn Norges befolkning. Men tallet er langt høyere hvis vi regner med ringvirkninger av den direkte hjelpen og arbeidet for menneskerettigheter og politisk endring.

– Jeg blir jo både ydmyk og stolt når virkningene av FORUTs arbeid gjennom 40 år oppsummeres på denne måten. Målet vårt er at folk skal ha reell makt til

å endre sine liv, og det er flott å tenke på at vi har skapt positiv forandring for så mange. Det gir stor motivasjon til videre innsats, sier Ida Oleanna Hagen, generalsekretær i FORUT.

Nanah er en av dem

Ansiktet i mosaikkbildet over, som dannes av hundrevis av portretter fra FORUTs arbeid, er Nanah Kamara fra Sierra Leone. Hun er fem år gammel og bor i Port Loko-distriktet. I landsbyen hennes har FORUT bygget blant annet skole, barnehage, helsestasjon og brønner.

Nanah og familien hennes lever et enkelt, men godt liv. De har verken mye plass eller penger, men Nanah og søstrene Mabinty og Isato har gode muligheter for å fullføre skolen og skape seg en framtid.

Mange i landsbyen deltar i spare- og lånegrupper organisert av FORUT, slik at de både kan hjelpe hverandre og skape en bedre framtid for sin egen familie. For eksempel da en brønn gikk i stykker, gikk spare- og lånegruppa sammen og sørget for å få den reparert – til glede for hele landsbyen.

Sierra Leone er et av verdens fattigste land og er preget av en lang og blodig borgerkrig. FORUT har drevet utviklingssamarbeid i landet siden 1989. I dag har FORUT også arbeid i Nepal, Sri Lanka, India, Malawi og Zambia.

– FORUT har 16 solide partnerorganisasjoner i Asia og Afrika som hver dag gjør en enorm innsats for de svakeste og mobiliserer dem til kamp for sine rettigheter. Sterke, langvarige og likeverdige partnerskap har vært nøkkelen til vår suksess, sier Hagen.

Har bidratt med én milliard kroner

Historien om FORUT startet med pionerarbeid på Sri Lanka. Ungdomsorganisasjonen NGU satte i gang fiskeriprojektet Cey-Nor som omfattet blant annet fiskebåtfabrikk, mekanisk verksted, fiskegarnfabrikk og prosjekter for

landsbyutvikling. I forlengelsen av dette gikk IOGT, NGU (nå Juvente) og IOGTs Juniorforbund (nå Juba) i 1981 sammen om å stifte FORUT – solidaritetsaksjon for utvikling.

Organisasjonen ble etablert på Gjøvik med Terje Heggernes som generalsekretær. Han jobber fortsatt i FORUT som seniorrådgiver.

– FORUT har hatt en eventyrlig utvikling og er i dag en anerkjent og viktig bistandsorganisasjon. Det handler primært om langsiktig og bærekraftig bistand, men FORUT har også håndtert omfattende katastrofer og kriser, som for eksempel krigen og tsunamien i Sri Lanka og jordskjelvet i Nepal. Nå er det følgene av koronapandemien som rammer særlig barn hardt, og FORUT og våre partnere er fortsatt tett på og bidrar, sier Heggernes.

Gjennom historien har FORUT bidratt med over én milliard kroner til prosjekter i utviklingsland. Organisasjonen har rammeavtale med Norad, enkeltprosjekter som finansieres av Utenriksdepartementet og egne innsamlingsaktiviteter gjennom næringsliv, kulturliv, faste givere og kampanjer i skoler og barnehager.

To millioner kampanjedeltakere

Mange barn og unge i Norge blir kjent med FORUT og verden gjennom organisasjonens opplysningsarbeid og innsamlingsaksjoner. Barneaksjonen, Skoleløpet og Ungdomsaksjonen skaper holdninger, engasjement og forståelse for verden rundt oss. Samtidig bidrar deltakerne med solidaritet i praksis. Noen husker kanskje også Te for ti-aksjoner på 80- og 90-tallet. På 40 år har mer enn to millioner barn og unge vært med på FORUTs kampanjer.

Nanah fra Sierra Leone er en av barna som mange i Norge har blitt kjent med gjennom Barneaksjonen. Filmer, historier, plakater, mat og musikk har tatt norske barnehager med på reise til landet i Vest-Afrika.

FORUTs andre generalsekretær, Morten Lønstad, er nå tilbake i FORUT som vikar for å jobbe med nettopp Barneaksjonen og fortellingene om Nanah.

– Grunnlaget for FORUT er troen på at folk kan skape endring og at verden kan forandres. Det gjelder både for mennesker i utviklingsland og våre kampanjedeltakere i Norge. Vi som jobber i FORUT kjenner hver dag på at det er meningsfylt å bety noe for andre, og det er også det barn og unge som deltar i Barneaksjonen eller Skoleløpet får oppleve. Man skal ikke undervurdere betydningen av den erfaringen, sier Lønstad.

Nytt pionerprosjekt: Psykisk helse

Det hele startet med Cey-Nor-prosjektet som handlet om arbeid og inntekt på Sri Lanka. Deretter har FORUT lagt flere temaområder inn i sitt helhetlige utviklingssamarbeid: kvinner og likestilling, barnerettigheter, godt styresett og sivilsamfunn, og rus som hinder for utvikling. Det sistnevnte, profilprosjektet "Alcohol, Drugs and Development" (ADD), har blant annet gitt FORUT en tydelig stemme i WHO og FN.

De siste årene har FORUT satset spesielt på psykisk helse. Det er et viktig temaområde som dessverre har vært neglisjert på bistandsfeltet. FORUT bidrar i pionerarbeidet med å løfte psykisk helse og ikke-smittsomme sykdommer i bistanden, der Norge også har tatt en ledende rolle. I Nepal har FORUT finansiert landets første barnepsykiatriske klinikk.

– Psykisk helse kommer til å bli en av vår tids største globale utfordringer. I mange deler av verden er det dessverre fortsatt utbredt å mene at barn og unge ikke har en psykisk helse. I tiden framover blir psykisk helse et viktig temaområde for FORUT når vi fortsetter å kjempe mot fattigdom og for en mer rettferdig verden, avslutter FORUTs generalsekretær, Ida Oleanna Hagen.

DETTE MENER PARTIENE OM NARKOTIKAPOLITIKK

Noen stor rusreform kom ikke i vår etter at regjeringens forslag ble nedstemt. Noe ble imidlertid vedtatt.

AV JAN TORE EVENSEN

Stortinget vedtok at alle kommuner skal ha en rådgivende enhet for russaker som skal møte personer når dette er satt som vilkår for bestemt strafferettslig reaksjon.

Regjeringen skal i neste periode også foreslå lovendringer slik at fengsel ikke lenger blir straffereaksjon ved bruk og besittelse av narkotika til eget bruk og sørge for at politiet ikke straffefølger rusbruk hos personer som yter assistanse eller tilkaller nødetatene i akutte situasjoner. Det ble også vedtatt at opplysninger i reaksjonsregisteret om strafferettslige reaksjoner skal sperres etter tre år. Regjeringen ble bedt om å sørge for at samfunnets reaksjoner ved problematisk bruk av rusmidler er forholdsmessige og gjennomgå praksis med tap av førerkortet i de tilfellene der man ikke ser noen sammenheng mellom bruk av rusmidler og kjøring.

Preger partiprogrammene

Rusreformen preger også partiene sine programmer for neste periode. Høyre, Venstre, SV, Rødt og MDG har alle formuleringer for avkriminalisering av narkotika. MDG går lenger ved også å foreslå legalisering av bruk og regulert omsetning av cannabis. Krf som i regjering støttet rusreformen har i sitt program gått tilbake til sitt primærstandpunkt som er å være mot en generell avkriminalisering, men at personer med tunge rusutfordringer ikke skal møtes med straff. Arbeiderpartiet presiserer at personer med rusproblemer må møtes med helsehjelp, støtte og motivasjon til behandling og et godt ettervern, mens Senterpartiet vil opprettholde forbudet og straffebestemmelsen knyttet til dette. De skriver videre at alternative reaksjonsformer, som individuelle oppfølgingsplaner, bekymringsamtaler, ungdoms- og ruskontrakter skal være den foretrukne reaksjonsform for ungdom.

Mer enn rusreform

Fremskrittspartiet ønsker å styrke forebyggingsarbeidet, samarbeidet med skole og samarbeidet mellom skole og foreldre. De har som eneste parti programfestet å si nei til å inkludere heroinassistert behandling som en del av LAR. Her skiller

de lag med blant annet Venstre som ønsker at prøveordningen med HAB må utvides. Venstre mener også at LAR i større grad må skje på brukernes premisser og at det må tillates flere medikamenter. Høyre vil, foruten støtte til rusreformen, hjelpe flere avhengige til rusfrihet under soning og innføre nullvisjon for overdosedødsfall.

Ikke hindre forebygging

Krf vil øke bevilgningene til psykisk helse og rusomsorg. Rusomsorgens hovedmål må, sier partiet, fortsatt være å redde liv og sikre verdighet gjennom å forebygge rusproblemer og å hjelpe rusavhengige til et liv i rusfrihet. Senterpartiet mener at tollvesenets og politiets innsats i det narkotikaforebyggende arbeidet må styrkes. For folk med ruslidelse er det viktig å se på hvordan samfunnet kan tilrettelegge for helsehjelp, særlig for ungdommer, skriver de i programmet.

Arbeiderpartiet vil satse på forebygging og rask oppfølging av ungdom som prøver ut illegale rusmidler. I sitt vedtak om rusreformen på landsmøtet går de blant annet inn for en behandlingsreform for tunge brukere med økte ressurser til kommuner og spesialisthelsetjenesten, med særlig vekt på det integrerte ettervernet. De ønsker å satse på rusforebyggende tiltak rettet mot ungdom og ha som hovedregel at reaksjonen i møte med ungdom og førstegangsforsøk bør være påtaleunntatt og tverrfaglig oppfølging.

Forløpsgaranti

SV vil innføre en forløpsgaranti innen psykisk helse og rus som erstatter pakkeforløpene og styrke de medikamentfrie behandlingstilbudene. De vil innføre lavterskel substitusjonsbehandling for å redusere overdødeligheten. MDG har ellers en rekke punkter i sitt program både for forebygging og behandling. De vil styrke det skadereduserende arbeidet, blant annet ved å få på plass en nasjonal finansiering av utdeling av brukerutstyr og innføre rusmiddelanalysetjenester som lar brukere undersøke innhold i ulovlige rusmidler.

Promenaden AS

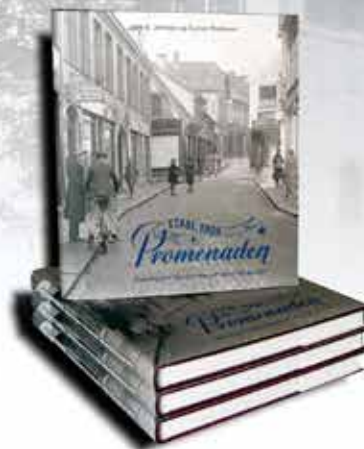
Promenaden AS ble etablert i 1909 og drev restaurant i Kirkegaten 20 i Stavanger.

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



Peder Kjøs legger frem //
utvalgsrapporten.
Foto: NTB

– MYE BLIR MER SYNLIG UNDER PANDEMIEN

- De som drakk mye, drikker mer, de andre drikker mindre. De fattige blir fattigere, og de med psykiske lidelser blir sykere. Pandemien virker rett og slett polariserende, sier psykolog Peder Kjøs.

TEKST: SIDSEL SKOTLAND

Det generelle alkoholforbruket har gått ned under pandemien. "Folk flest" drikker mindre. Studentene også. Men de som hadde det høyeste forbruket fra før, og særlig de med et alkoholproblem, drikker mer. Det går fort utover barna.

Barn og unge som i utgangspunktet hadde en vanskelig omsorgssituasjon med dårlige levekår eller rusing hjemme, har hatt mindre frirom utafor hjemmet sitt, og i mindre grad blitt sett av læreren sin. Dette er ei gruppe det ikke går så bra med nå.

Pandemien virker polariserende

Pandemien har denne polariserende effekten på mange ting. Mye har på en måte blitt synligere, forteller psykolog Peder Kjøs, lederen for den regjeringsoppnevnte ekspertgruppa som i slutten

av april leverte rapporten Livskvalitet, psykisk helse og rusmiddelbruk under Covid-19 pandemien: De som hadde det dårlig fra før, har fått det dårligere. De andre har det som før, noen til og med bedre. Polariseringa slår ut både når det gjelder alkohol, psykisk helse, sosiale nettverk og økonomi.

Og det er de vanlige beskyttelsesfaktorene som gjelder: De som har en grei økonomisk standard, et sosialt nettverk og som ikke har rusproblemer – de som opplever manøvreringsrom i livet sitt – klarer seg bra.

De som mangler mye av dette klarer seg dårligere under kriser.

Kjøs-rapporten bruker flere studier som kilde, blant annet studien som ble gjort av forskere ved Folkehelseinstituttet som vi skrev om i Aksept nr 3/2020. Hypotesen Ingeborg Rossow røpet for oss da, holdt stikk: Studien konkluderer nemlig med at under første fase av pandemien økte de 5-10 prosentene som drakk mest alkohol til vanlig, forbruket sitt. Forekomsten av stordriking økte altså. Mens gjennomsnittsforkbruket viste liten eller ingen endring.

Store sosiale helseforskjeller

Det var ingenting som direkte overraska Kjøs da de jobba med rapporten. Men han har blitt mer bevisst enkelte ting.

– Jeg visste at de sosiale helseforskjellene i landet var ganske store, men ikke SÅ store som de viser seg å være. Store sosiale helseforskjeller, både fysiske og psykiske, er et hinder for tilliten i samfunnet.

Han har også blitt minna på hvor viktig fritidstilbudene til eldre er. De har blitt borte under pandemien, og mange har blitt sittende veldig aleine tilbake.

– Vi burde i større grad kople sammen unge og eldre i dette landet, understreker han. Han tror det ville gjort livet rikere for begge grupper.

Større forutsigbarhet for frivilligheten

Det å gjøre noe for andre er i seg sjøl en beskyttende faktor, og Peder Kjøs, og rapporten, kommer stadig tilbake til betydninga av frivilligheten. De frivillige organisasjonene har vist stor evne til oppbemanning under pandemien, og har hatt stor betydning for mange.

Men ekspertgruppa etterlyser tiltak for å samordne det offentlige og det frivillige bedre. Sånn gruppa ser det vil det kunne bidra til å bevare og styrke befolkningas evne til å ivareta egen psykiske helse og styrke engasjementet for psykisk folkehelse.

– Samarbeidet må være tettere og mer forpliktende enn nå, presiserer Kjøs, sånn at de offentlige instansene kan ta dem inn i planene sine. Han tenker først og fremst på organisasjoner som tilbyr ulike telefontjenester, tur- og ferietilbud for barn og ungdom og eldre, og de som tilbyr ulike rusfrie arrangementer.

Frivilligheten er viktig i oppbygginga av det Kjøs kaller det psykososiale sjølforsvaret – et sjølforsvar som er viktig i kriser som den vi går igjennom nå. Først og fremst virker frivillig arbeid forebyggende for dem som driver det, fordi forpliktende felleskap er viktig for folk, men det styrker også sosiale ferdigheter og relasjoner blant dem arbeidet er retta mot. Andre viktige tiltak for å redusere psykisk stress og rus og å opprettholde en god livskvalitet i befolkninga under en pandemi, er å jobbe for små forskjeller i samfunnet, opprettholde tilliten og kommunisere ut til folk på forskjellige språk.

Vil se verdien av tilliten

– Tror du vi kommer til å se noen varige konsekvenser av pandemien?

– Vet ikke ... er usikker på det. Det vil nok kanskje sitte igjen i oss en liten forsiktighet når det gjelder smitte. Men jeg tror ikke dette vil sette seg dypere i psyken. Og økonomien ser ut til å

komme bedre ut enn frykta. Vi vil nok bare se tilbake på dette som ei rar og annerledes tid. Det har vært hardt for mange, men jeg tror vi kommer oss greit opp igjen, og at vi vil se verdien av den tilliten vi har.

Det han absolutt ikke tror på er ei bølge av barn som blir skada av smitteverntiltaka. Vi er veldig resiliente, vi reiser oss igjen. Det gjelder også barna. Om ikke akkurat de som under pandemien har blitt utsatt for alvorlig omsorgssvikt. De vil trenge mer hjelp.

Mindre stress og mer samvær med familien

Og en må ikke underslå at pandemien også har hatt positive konsekvenser.

Mange unge melder at de setter mer pris på familien sin. Mange, både voksne og barn, forteller om mindre stress, og noen unge forteller at lukkinga av samfunnet har bidratt til at de har opplevd mindre mobbing eller utenforskap. Når alle er lukka ute fra sosial kontakt, føler de som ellers opplever dette seg mindre utafør. Universitetene kan melde om en høyere gjennomføringsgrad på bachelornivå, og arbeidstakere forteller om høy effektivitet på hjemmekontoret.

– Det kan hende vi får et litt mer fleksibelt arbeidsliv heretter. Arbeidsgiverne har erfart at arbeidstakerne gjør jobben sin også om de ikke er på arbeidsplassen.

Videre minner Kjøs om at det det nå er mindre av alle andre smittsomme sykdommer, og at vi har ei underdødelighet i alle de nordiske landa unntatt Sverige. Og så har antallet samlivsbrudd gått ned. Enn så lenge ... Det kan tenkes at en del biter tenna sammen og holder ut nå, men at vi får ei bølge av brudd når det hele er over. For også her virker nok pandemien polariserende: De som har det dårlig får det verre. De som hadde det bra har blitt mer sammensveisa av å få mer ro og mer tid med hverandre og ungene sine.

Fikk kritikk

Det tok ikke lang tid etter at rapporten

Kjøs tror at arbeidet med radio for DNTU på 80-tallet har gjort ham litt mer bevisst rus- og alkoholproblematikk
Foto: Sidsel Skotland



var publisert før kritikken kom: Den er for overflatisk og tar ikke studentenes situasjon på alvor.

Kjøs kjøper delvis overflatisk-kritikken. De hadde et bredt mandat, og fikk bare seks uker på jobben. Altså vanskelig å få gått i dybden.

– Å vente på perfekt info mens krisa fortsetter, er heller ingen farbar vei, mener han. Det var først og fremst et situasjonsbilde de skulle gi, og forslag til en del tiltak som skulle forholde seg til pandemien her og nå, og umiddelbart etter at dette er over.

– Vi har også fått kritikk for at vi ikke har benytta anledninga til å komme med forslag til en reform av psykisk helsevern. Men vi har altså først og fremst forholdt oss til pandemien og til tiltak i forbindelse med den.

– Rapporten vår ble også nylig bekrefta av en stor studie fra Storbritannia, forteller Kjøs, den viser at tilstandsbildet i rapporten vår står seg godt: Det går greit med de fleste, men de som allerede har det verst får det enda verre. De som

har lite styring over eget liv har lite å stille opp med under en sånn situasjon – de som er avhengig av hjelp, men som forsvinner litt fra radaren.

– Disse er det all grunn til å bekymre seg for, understreker han.

Sjølmodstanker ikke uvanlig

Og når det gjelder studentene:
– De har i utgangspunktet høye forventninger – forventninger som ikke blir noe av nå.

Vi skal ikke kimse av det, men det er forskjell på dårlig livskvalitet og psykisk lidelse.

– Vi fikk også kjeft for å si at det er ganske vanlig at mange har sjølmodstanker innimellom. Men sånn er det faktisk. En behøver ikke være psykisk sjuk for å ha det sånn. De som melder om psykisk ubehag bør få hjelp, men på den andre sia: Det kan ikke være sånn at fordi noe føles ugreit så må jeg ha hjelp i morgen.

– Sier disse reaksjonene på rapporten noe generelt om tida vi lever i?

– Ja ..., han trekker litt på det.
– Det er en slags service-forventning i dette ... På 70-tallet vokste det opp en stor forståelse for alle slags behov, men vi må trekke ei grense for hva en må takle sjøl. Vi må alle forholde oss til at noen har det verre enn andre – at en noen ganger må stille seg bak i køen, sier Peder Kjøs.



For Peder Kjøs har det ikke blitt mindre å gjøre under pandemien. Men nå er det på nettet det skjer.
Foto: Sidsel Skotland

DREVET AV FORMIDLINGSGLEDE

Hvem er så Peder Kjøs, mannen som ble satt til å lede det omfattende oppdraget for regjeringa?
Mange vil nok kjenne han fra TV-serien “Jeg mot meg”, som gikk på NRK fra 2016 til 2018, som spaltist i aviser, og som et ynda intervjuobjekt når spørsmål om psykisk helse er på dagsorden.

Hadde en professor i magen

Sjøl beskrive han seg som en som var litt nerd som ungdom, og lenge gikk han med en professor i magen. Hadde egentlig tenkt seg en karriere innen akademien, og av la i 2017 ei doktgradsavhandling om mekling etter skilsmisse.

Men allerede før den var ferdig, skjønte han at det var formidler han ville være.

For produksjonen av “Jeg mot meg” hadde forandra mye. Tidligere hadde han skrevet noen bøker, blant annet sammen med kona, men da han holdt på med NRK-serien skjønte han at det virkelig var formidling han skulle drive med. Han føler seg fortsatt som akademiker, men professor blir han neppe.

Radio for DNTU

Men la oss spole tilbake – for det var nemlig formidlingsgleden som skulle vekke interessen for rusproblematikk også. Litt indirekte.

54-åringen som er vokst opp i Sarpsborg, ble nemlig i en alder av 16 spurt om han ville være med å lage radio for DNTU (Det norske totalavholdsselskaps ungdom).

– Alkohol var ikke relevant for meg på den alderen. Hadde ikke noe ideologisk forhold til avhold, men for å få være med på radioprojektet måtte jeg melde meg inn. Det kjentes helt greit.

Etter hvert ble han litt opptatt av saken,

og leste seg opp. Kjente også noen som sleit med alkohol, så avholdssaken ga gjenklang. Kjøs mener at frivillige organisasjoner som IOGT absolutt har ei rolle å spille – først og fremst for å tilby unge et rusfritt sted å være. Men det er også viktig at ungdom ser at det finnes “bra folk som holder på med fine ting”. Unge trenger gode rollemodeller.

Radioprojektet tok slutt, han ble eldre, dro i militæret og datt rett og slett ut av organisasjonen.

Nå har han det han kaller et helt alminnelig forhold til alkohol, men han tror kanskje denne perioden i livet har gjort han litt mer bevisst rus- og alkoholproblematikk.

Møtte seg sjøl i døra

Jobben ved Ulvin, en institusjon for eldre rusavhengige, bidro også til denne bevisstheten. Hans første jobb da han var ferdig med psykologstudiene ved Universitetet i Oslo, var nemlig her. Et spennende sted å jobbe, men tøft som første psykologjobb. Beboerne var gamle narkomane – utsatte og prega. Behandlinga ga ikke så mye “resultat” som en djerv, nyutdanna psykolog med løsningsorientert psykologi i verk-tøykassa, så for seg.

Det var da han lærte at en psykolog ikke skal ha ambisjoner på andres vegne. Håp ja, men ordne og reparere: nei!

Neste jobb var ved sengeavdelinga ved Lier psykiatriske sjukehus, så ble det PPT (pedagogisk-psykologisk tjeneste) i Asker. Sånn rundt 2002 begynte han med egen psykologpraksis, og var samtidig sakkyndig i barnevernssaker.

Engasjementet for rusproblematikk kom til overflata igjen i 2019 da han samarbeida med organisasjonen Av og

til i kampanjen “En serie om alkoholvaner. Og uvaner” der han i små videosekvenser snakka med folk om forholdet deres til alkohol.

– Det var veldig gøy! Det var en veldig fornuftig kampanje som tok på alvor at alkohol kan bli ei utfordring om man ikke håndterer den, og det må vi snakke om – uten skam.

Når vi først har Peder Kjøs i tale, vil vi vite om han har noen råd til IOGT-prosjektet Sterk&Klar. Hva er en god måte å henvende seg til foreldre på?

– Det er viktig å være realistisk. Ikke sett opp idealer for folk som er uoppnåelige. Gi foreldre råd om å være litt kjedelige, og ikke minst: være bevisst at alkoholvaner ofte er generasjonsoverført: Drikk sjøl sånn som du mener ungdommene dine skal drikke, og forhold deg til alkohol som en kulturfaktor du må ha et bevisst forhold til.

Fakta

Noen hovedfunn fra rapporten Livskvalitet, psykisk helse og rusmiddelbruk under Covid-19 pandemien:

- De fleste har klart seg bra, både mentalt og økonomisk, men de som hadde det dårlig fra før har fått det verre, særlig barn som lever i utrygge hjem
- Alkoholforbruket har blitt mindre, men de som allerede hadde et alkoholproblem drikker mer
- Tjenesteapparatet har klart å holde oppe nivået fra før pandemien
- Frivillige organisasjoner har spilt ei viktig rolle, og utvalget anbefaler tettere og mer forpliktende samarbeid mellom det offentlige og frivilligheten i framtida

170 år for rusfrihet

170 år har gått siden noen ungdommer i byen Utica i staten New York stiftet den første avdelingen eller losjen i det som skulle bli IOGT. 170 år etter er vi til stede i 54 land over hele verden på alle kontinenter. Flere millioner mennesker har gjennom disse 170 årene stått som medlemmer, og vi er fortsatt den største verdensomspennende organisasjonen som arbeider for rusfrihet.

AV JAN TORE EVENSEN

Order of Good Templars

Den julikvelden for 170 år siden da forsikringsagenten Leverett E Coon og trykkerilærlingene Wm B Hudson og James Newton Backus møttes var neppe det å skape en verdensomspennende organisasjon som stod øverst på dagsordenen. De var alle unge, Backus ikke mer enn 16 år, og medlemmer i en annen organisasjon, "Knights of Jericho" - Jerikoridderne - som de var misfornøyde med arbeidsmetodene i. Coon, som regnes som IOGTs stifter, la frem forslag om en fullstendig omordning. Som et resultat av denne ble "Order of Good Templars" stiftet i øverste etasje i en liten bygning i Utica 9. eller 11. juli 1851. Året etter møttes 14 losjer og stiftet "Independent Order of Good Templars (IOGT) for å markere sin selvstendighet fra den gamle organisasjonen. Stifteren Coon ble ikke med videre. Etter en diskusjon trakk han seg selv og losjen sin ut av ordenen. I gamle historiebøker fremstilles han som en "himmelstormer", men også "en ung sværmer, rik paa ideer og initiativ, men et ustadig sind, uten evne til at holde fast og uten den selvbeherskelse, som er lederens første og nødvendigste egenskap". Når vi kom frem til 1878 forteller vårt norske medlemsblad at han gjennom årene har vært litt ut og inn av organisasjonen, men at de da ikke hadde hørt noe fra han på sju år.

Sprede seg i verden

På den tiden Aksent sin forgjenger, Den norske Godtemplar, startet opp hadde IOGT spredt seg fra USA til England, til de nordiske landene og flere europeiske land. I 1876 kunne ordenen telle 721 000 medlemmer i 12 593 losjer i flere land. Da hadde den også klart å dele seg i to grener pga at man i sørstatene i USA krevde separate losjer for svarte og hvite. Dette var uakseptabelt for store deler av medlemsstokken slik at man i mange år hadde to IOGT-organisasjoner, også i Norge uten at noen her antageligvis forstod den egentlige grunnen bak splittelsen.

Arbeid blant rusavhengige

Foruten Jerikoridderne var en annen kilde for den nye organisasjonen den såkalte Washintonianerbevegelsen fra begynnelsen av 1840-årene, som var en form for selvhjelpsgrupper som også arbeidet aktivt utad for å få andre rusbrukere inn i bevegelsen. Flere av medlemmene i den nye IOGT-organisasjonen, blant annet den første lederen, Nathaniel Curtis, kom herfra. Arbeidet blant mennesker med rusproblemer var en viktig del av IOGT fra starten. Fattigdommen var stor, og rusmiddelbruk en viktig årsak til denne. Det var et behov for organisasjoner som klarte å samle massene rundt både rusfrihet og å få lover som kunne redusere tilgjengeligheten Et lys ble satt i vinduet når det ble holdt møter slik at mennesker som trengte det kunne finne frem og komme inn.

Flere navneskifter

Ettersom årene gikk ble behovet for å markere selvstendigheten ikke like stor, og siden man med



rette kunne kalle seg en internasjonal organisasjon, ble navnet i 1905 endret til International Order of Good Templars. I 1969 forlot man ordensformen slik at O-en endret betydning til organisasjon. I 2006 ble både International, Organisation og Good Templars fjernet, slik at navnet kun var IOGT, før man i 2019 tok konsekvensene av det og endret navn til Movendi International. I dag er det kun en håndfull organisasjoner som fortsatt har beholdt IOGT-navnet - i stiftelseslandet USA, i de nordiske landene og i noen afrikanske navn. I Norge er foruten IOGT; både Juvente, Juba og DNT - Edru Livsstil medlemmer.

Templar-begrepet gjør at tankene går til tempelriddere, og symbolikken i chartere og ritualer hjalp også godt til her. Flere faner i norske losjer har hatt riddere som kjemper mot brennevinsdraken som merke. Bakgrunnen var litt mer prosaisk. Avdelingene i den gamle organisasjonen Jericos riddere kaltes ikke losjer, men templer, medlemmene var templarer (ikke helt enkelt å oversette til norsk, men tempelherre kan brukes). At medlemmene i den nye organisasjonen var de gode templarene var ifølge en av stifterne, James Backus, en markering av at de som ble igjen i den gamle ordenen var de dårlige.

En folkelig orden

Ordensformen eller losjeformen var en vanlig måte å organisere seg i USA på denne tiden, og det er som en orden IOGT også ble kjent som i Norge da den første losjen "Første Norske" ble stiftet i 1877. Som orden var den mer folkelig enn frimurerlosjene, selv om det var store likhetstrekk i ritualene og symbolikken. Medlemmene måtte bli anbefalt av noen innenfor organisasjonen, og det ble satt ned en komité som skulle sjekke om det nye medlemmer var skikket til å bli medlem. På medlemsmøtene hadde hvert medlem en stemme i spørsmål om nye medlemmer skulle få komme inn. I praksis var imidlertid de fleste steder terskelen ganske lav for å si ja. Mennesker med rusproblemer kunne bli opptatt og gjenopptatt både 6, 7 og 8 ganger. Det

at det bestandig fantes en vei tilbake var måten organisasjonen viste at ingen skulle "gis opp", helt uavhengig av hvilke problemer de hadde hatt.

Det som skilte IOGT fra mange av de andre organisasjonene var også at den ga kvinner adgang på lik linje som menn. Praksis var nok forskjellig fra sted til sted. Men muligheten for å delta i debatter og avstemninger var en viktig skole i demokrati både for kvinner og menn lenge før den allmenne stemmeretten var innført.

Dagens IOGT

IOGT har gått fra å være et strengt hierarkisk system hvor ritualene helt ned til grunnlovene ble vedtatt på Verdenslosjemøtet til å være en løs paraply for organisasjoner som sier seg enig i målsetningene om rusfrihet. I mange land har arbeidet stoppet opp, og organisasjonen nedlagt, men de endringene som hele tiden er blitt gjort på internasjonalt nivå gjør at man har kunnet fortsette arbeidet på nye steder og på nye måter gjennom 170 år. I dag har Movendi International 90 organisasjoner i 54 land. En samling av institusjoner og ulike former for medlemsorganisasjoner som jobber på hele spekteret på rusfeltet fra forebygging til behandling og rehabilitering.

Movendi har også helt siden 90-tallet arbeidet inn mot og hatt samarbeid med WHO - Verdens Helseorganisasjon.

IOGT startet tidlig med arbeid blant barn. Her fra Sarpsborg.





For 170 år siden ble IOGT stiftet i USA. Siden den gang har millioner av mennesker fått et bedre liv gjennom vårt arbeid på tusener av steder rundt om i verden. IOGT Internasjonalt, som endret navn til Movendi International i 2019, vil under jubileumsåret gi deg mulighet til å bidra til en bedre verden.

Gjennom å gi en gave til konto 3000 21 20190 eller vippse til #693180 «170 år Jubileumskampanje» kan du hjelpe oss med å trappe opp vårt arbeid for å beskytte de mest utsatte for alkoholens skadevirkninger.

Sammen med våre medlemsorganisasjoner i 54 land skaper vi forutsetninger for at mennesker i hele verden for å leve et rikt og fritt liv. Vi skaper rusfrie soner for barn, vi sprer kunnskap og gir beskyttelse til barn i familier med rusproblemer, vi gir mot til utsatte kvinner, vi hjelper mennesker ut av alkoholproblemer.

Vi slåss mot alkoholindustrien. Vi bryter alkoholnormen og sprer god alkoholpolitikk i verden.

Gi en gave, stor eller liten, for å støtte Movendi Internationals arbeide for en mer demokratisk, rettfærdig og edrueligere verden!

Og du – for hver gave du gir så gir en gruppe svenske og norske medlemmer den samme summen til kampanjen. Så om du gir 200.-, så går 400.- inn i Movendi sitt Milleniumsfond.



Initiativtakere som til sammen gir 200 000.-

Anders A. Aronsson
Andrine Winther
Anna Carlstedt
Birgitta Olli
Catharina Sandberg
Christer Wik
Esbjörn Hörnberg
Eva Önnesjö
Helge Kolstad
Johnny Mostacero
Jonatan Hjort
Maik Dünnbier
Per Åke Andersson
Pierre Andersson
Rolf Hüllinghorst
Solveig Spjuth
Sven-Olov Carlsson
Torsten Friberg
Vidar Aronsson
Åke Marcusson
Åsa Hagman



SAMLET INN OVER 150.000 KR

Åsane Folkehøgskole i Bergen, som eies av IOGT, gjør en innsats for å forandre verden. Årets utgave av solidaritetsløpet "Svett for menneskerett" bidro til stort engasjement og mye penger til FORUTs bistandsarbeid.

AV ANE TOSTERUD HOLTE

– Vi lar oss nok en gang imponere av elever og lærere på Åsane folkehøgskole som har et enormt engasjement for de mest sårbare. Åsane folkehøgskole er en viktig samarbeidspartner for FORUT, sier Ida Oleanna Hagen, generalsekretær i FORUT.

Hvert år besøker FORUT folkehøgskolen for å rapportere og informere om våre langsiktige utviklingsprosjekter. Og hver vår gjennomfører skolen "Svett for menneskerett" – et løp der hver elev finner sponsorer som gir et beløp per runde de løper. Aksjonen arrangeres av global solidaritet-linja, men involverer alle på skolen.

Enormt engasjement

Årets arrangement ble avholdt lørdag 8. mai og temaet var tivoli. Tidlig om morgenen kom en mekanisk okse kjørende inn på uteområdet, og i løpet av dagen var både pynt, kostymer, verdens minste kommentarboks og lykkehjul oppe. Startskuddet gikk klokka 10.45 med live streaming. Hele skolen deltok på ulike måter og alle fikk god informasjon om FORUTs arbeid før løpet.

– I år har det vært en sann fryd å gjennomføre Svett for menneskerett. Elever og lærere og FORUT har stilt opp og stått på. Løpsdagen var preget av latter og god stemning, sier Åse Schytte, lærer for global solidaritet-linja på Åsane folkehøgskole.

Korona setter grenser

– men ikke for solidaritet!

I år ble det vanskeligere å finne sponsorer fordi studentene ikke har kunnet besøke bedrifter. Men koronarestriksjonene satte ikke grenser for mors, fars, onkels eller andre familiemedlemmers generøsitet. Alle studentene fikk sponsorer og løp til lårene dirret. Runden rundt skolen er på 250 meter og de sprekeste løp ca 40 runder, altså rundt ei mil! Det skaffet inntekter på over 150.000 kroner til FORUTs bistandsarbeid.

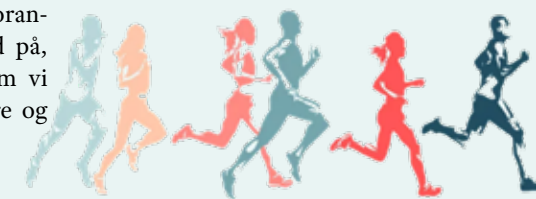
– Åsane folkehøgskole ønsker å støtte FORUT fordi vi har en urokkelig tro på deres visjon om at verden kan forandres. Dette ønsker vi å være med på, og sammen er vi sterkere enn om vi står aleine. Vi har også flere lærere og

tidligere elever som har førstehåndskjennskap til FORUT sine partnere i Nepal, India og Malawi. Så vi vet hvor mye bra pengene kan gå til, sier Schytte.

Samarbeid styrker FORUTs arbeid

FORUT har langsiktige samarbeid med flere videregående skoler, en ungdomsskole og Åsane folkehøgskole. Partnerskapet består i å gi informasjon og bidra til undervisning, og å skape engasjement og forståelse blant elever. Engasjementet blir også konkretisert gjennom at skolene har aksjoner som støtter de langsiktige prosjektene i FORUTs partnerland og bidrar til at flere får hjelp.

– Vårt samarbeid med skoler er viktig og verdifullt. Ungdommene skaper engasjement og forståelse rundt mange sammensatte temaer og gir uvurderlig støtte til våre prosjekter, sier Ida Oleanna Hagen, generalsekretær i FORUT.





- Mobiltelefon er eit viktig hjelpemiddel for å verve nye medlemmar i koronatida, seier regionleiar Per-Arne Lillebø i IOGT Region Midt-Norge.

TELEFONVERVING ER LURT - HEILE ÅRET

Leiar Per-Arne Lillebø i IOGT Region Midt-Norge har i mange år verva nye medlemmar. Vanlegvis har han saman med andre stått på standar rundt om i regionen og verva folk gjennom fysiske møte, i gode dialogar med andre.

TEKST OG FOTO: HJØRDIS ALMELID VIKENES

- No i koronatida har telefonverving vorte endå viktigare enn tidlegare, og dei fem første månadene i år har vi verva 61 personar via telefonar, seier han.

I mange år har ein i Region Midt brukt telefonverving som ein av arbeidsmåtane for å få nye medlemmar.

- Det er gjerne slik at når vi har reist rundt og stått på standar, så har vi brukt kveldane til å ringje til folk andre stadar i regionen, og slik utnytta reisetida til å verve fleire medlemmar. Det er lurt å utfordre dei som er medlemmar til å skrive ned ei liste med 10-15 namn som dei kjenner, og som dei trur kan vere aktuelle anten som medspelarar eller medlemmar i IOGT. På den måten kan namnetipsa ofte gje fleire nye medlemmar til organisasjonen vår. Vi skal i alle høve som ruspolitisk organisasjon vere edruelege med kven vi ringjer til, meiner Per-Arne Lillebø.

Han saknar det å kunne reise rundt, møte både medlemmar og andre folk, få oppslag i lokalavisene og dette å byggje nettverk i organisasjonen med utadretta verksemd.

- Vi innser at denne sommaren ikkje vert ein vanleg IOGTsommars med standar og verving på kjøpesenter, her får smittevernet stå i fremste rekke, og så får vi håpe at alle raskt får vaksiner, og at vi neste sommar kan få ferdestad i det vakre landet vårt med IOGT-materiell i bagasjen.

TEKST: HJØRDIS ALMELID VIKENES, INFOMEDARBEIDAR IOGT REGION MIDT NORGE

Til dagleg er Robert lærar ved ein skule i Ålesund, og i tillegg er han musikal, songar, låtskrivar og diktar. Han reiser rundt og held konsertar, aleine og med band, og han har ei eiga diktside på sosiale media.

- Dei sakene som IOGT står for og arbeider med, står hjarta mitt nær. Alkohol er vorte den nye normalen, til maten for nokre fleire gongar i veka. Forsking frå Frankrike og Middelhavslanda syner at alkoholbruk fører til mykje skjult misbruk og dødsulykker i trafikken. I Norge så har vi gjerne no både alkoholdrikkinga til maten, og så helgafylla i tillegg. Difor er det så viktig at vi har IOGT og andre ruspolitiske organisasjonar som arbeider aktivt med folkeopplysing: Kva medfører alkohol egentleg?

Problemet

Problemet var ikke om glasset var halvfullt eller halvtomt syntes hun som så pappaen endre seg mens han drakk av det.

Robert Tron Tjomlid

- IOGT ER EIN VIKTIG FOLKEOPPLYSAR

Robert Tron Tjomlid busett i Ålesund vart nyleg medlem av IOGT, i samband med ein ringjerunde som IOGT Region Midt Norge har gjort for å få fleire medlemmar i organisasjonen.



- Det er mange fordelar med å leve rusfritt. Ein kan til dømes bruke musikk og idrett og oppnå naturleg rus, med den naturlege dopaminen, seier Robert Tron Tjomlid i Ålesund. (Foto: Kristian Tjomlid)

Lett tilgjenge aukar bruken

For Robert er dette med tilgjenge til alkohol punkt ein, om ein eventuelt tenkjer at ein skal klare å nå Verdas Helseorganisasjon (WHO) sitt mål om 10 prosent reduksjon av skadeleg alkoholbruk innan 2025.

- Alkohol er i dag ei lovleg vare, og ein kan ikkje bli kvitt alkoholen. Eg har heller ikkje trua på ei forbod, men på folkeopplysing. Hadde alkoholen vore ei ny vare som kom på marknaden i dag, ville alkoholen truleg vorte forboden, sidan skadeverknadene og dei samfunnsmessige sidene av alkoholbruk er så store og kostbare både på individnivå, pårørandenivå og samfunnsøkonomisk. Det er difor ekstra viktig at IOGT og andre organisasjonar framsnakkar ein rusfri livsstil, og kva positive sider det medfører å ikkje drikke alkohol. Vi veit at auka tilgjenge aukar konsumet. Ergo må ein her tenkje førebyggjande.

Opphavleg kjem Robert frå Sirdal - og Sør-Afrika. Han er fødd i Zambia, og har budd i Tanzania og Kenya.

- Er det framleis tabu dette med alkohol? Det er tragisk at ein ikkje snakkar om skadeverknadane og talet på sjukhussenger som blir brukt til alkoholrelaterte skader.

Ulike alkoholtradisjonar

Etter å ha arbeidd mange år på Borgund Folkehøgskole (Borg) i Ålesund, dagens Ålesund Folkehøgskole, er han no tilsett hjå Møre barne- og ungdomsskole. Tida som reiselærar ved Borg, viste han dei ulike sidene ved alkoholtradisjonane i andre land.

- Eg har tidlegare reist ein god del i Latin- og Sør-Amerika. Til dømes har eg fått oppleve karnevalstida der, og dei flotte paradene og kostyma som dei brukar. Det var den positive og synlege sida av karnevalstida. På den andre sida var det også mange vaksne drakk under karnevalstida, og svært mange born vart gåande for seg sjølv, med den faren det gjev dei for at dei kunne verte seksuelt utnytta. Slik sett følgjer det skuggesider med alkoholbruken.

- Kampanjen Hvit jul til IOGT er ein fin kampanje. Dette å fokusere på at nokre dagar i året skal vere barna sine dagar, og ikkje dei vaksne sine og vinkle det opp i mot alkoholbruk er lurt. Men - det er utruleg at det berre er høgtidsdagar som er kvite. Barn burde ha kvite dagar heile året!

Edru russ

Det var elles i russetida at Robert tok eit val om å vere avhalden frå rus. Sidan Robert var edru russ, var det mange andre russar som kom og snakke med han.










- Det er mange fordelar med å leve rusfritt. Ein kan bruke til dømes musikk og idrett og oppnå naturleg rus, med den naturlege dopaminen. Det er ikkje så lurt å døyve kjenslene sine med alkohol. Kva gjev langvarig glede? Jau, eit rusfritt liv!

For dei som har lyst til å høyre ein av songane til Robert, finn de songen Slør på lenkja under her. Songen handlar om ei korleis ei jente opplever det når mora drikk:

<https://www.youtube.com/watch?v=LKLvjuis-Uo&t=32s>

ALKOHOL I PARTIPROGRAMMENE

Vi er snart midt i en ny valgkamp. Vi har sett på partienes partiprogrammer og hva de ønsker for alkoholpolitikken de neste fire årene.

PARTI	GENERELT FRA PARTIPROGRAMMENE	REKLAME	VINMONOPOL OG TILGJENGELIGHET	SALGS- OG SKJENKETIDER	OLJE-FONDET	DRIKKING PÅ OFFENTLIG STED/IDRETT	TAXFREE/ INNFØRSEL	PRIKKSYSTEM
	Mener den beste forebyggende alkohol- og tobakkspolitikken ligger i opplysningsvirksomhet og bevisstgjøring av den enkeltes ansvar for egne handlinger.	Vil generelt liberalisere alkoholpolitikken og fjerne reguleringer	Vil oppheve Vinmonopolet og tillate gårdssalg av alkohol uavhengig av alkoholstyrke. Vil ha 18-årsgrense for all alkoholholdig drikke	Fjerne regulering av åpnings- salgs- og skjenketider				
	Vil føre en ruspolitikk som har som mål å forebygge rusproblemer og vil jobbe for å begrense de negative skadevirkningene som følger av narkotika og alkohol		Vil ha Vinmonopolet, men tillate proddukt opp til 8 % i butikk. Vil også utvide muligheten lokale produsenter av alkoholholdige drikkevarer har til å selge varene sine til besøkende	Vil utvide til kl 23 inkludert lørdag i butikk, kl 20 for Vinmonopolet.	Vil ikke bruke oljefondet som politisk verktøy - negative til flere produktuttrekk	Vil fjerne forbudet mot å drikke på offentlig sted, og vil tillate alkoholserving ved internasjonale mesterskap og ved kamper i regi av eliteklubber	Vil beholde tax-free. Vil redusere særavgiftene på enkelte grensehandelsstatte varer.	
			Vil tillate salg av sterkøl og sider i butikk. Vil utvide muligheten lokale produsenter av alkoholholdige drikkevarer har til å selge varene sine til besøkende.	Vil ha Vinmonopolet åpent til kl 20 inkludert lørdag. Vil fjerne statlig regulering på dette og la hver enkelt kommune bestemme	Oljefondet er en veiviser for andre investorer og vi vil at fondet skal bidra til å nå FNs bærekraftsmål med sine investeringer.	Vil legge dette til kommunen, ikke statlig regulering.	Vil fjerne tax free	
	Vil sette ned et offentlig utvalg som skal foreslå tiltak for å nå målet om 10 prosent reduksjon av det skadelige alkoholforbruket innen 2025, og ytterligere reduksjon etter dette	Vil opprettholde dagens forbud	Vil videreutvikle Vinmonopolet som alkoholpolitisk virkemiddel	Vil reduserer den alminnelige skjenketiden fra 03.00 til 02.00	Vil trekke Oljefondet ut av alkoholselskaper	Vil hegne om samfunnets alkoholfrie soner, og la idretten bli en del av dem. Vil opprettholde loverket mot alkoholbruk på offentlig plass	Vil avvikle taxfree-ordningen.	Arbeide for at prikkbelastningssystemet må strammes inn. Vil ha bedre og hyppigere kontroll
	Vil arbeide for en nasjonal alkoholpolitisk strategi som sikrer at Norge når den vedtatte målsettingen om minst 10 % reduksjon i det skadelige alkoholkonsumet innen 2025. Vil innføre krav til innholdsmerking av alkoholholdige drikkevarer		Vil opprettholde Vinmonopolets viktige samfunnsrolle og sørge for at det er tilstrekkelig antall utsalgssteder for at denne funksjonen ivaretas. Vil ha samme aldersgrense og styrke alderskontroll av alkoholsalg.		Vil at Oljefondet skal styrke sitt arbeid med etikk i sine investeringer og sin eierskapsutøvelse	Vil øke oppslutningen om alkoholfrie soner og sikre økt informasjon om skadevirkningene av alkoholbruk under svangerskapet.	Vil at Vinmonopolet skal overta	Vil at kommunene får styrke sin stilling som alkoholpolitisk myndighet. Vil at reaksjoner på skjenking til mindreårige og til overstadig berusede personer skal skjerpes og kunne medføre tap av skjenkebevilling for en periode også ved første gangs hendelse
	Vil føre en restriktiv alkoholpolitikk. Sørge for retningslinjer for alkoholbruk på alle arbeidsplasser og styrke det rusforebyggende arbeidet i skolen.		Vil opprettholde Vinmonopolets samfunnsrolle. Vil tilrettelegge for gårdssalg av lokalprodusert alkoholholdige drikker.		Vil sørge for en mer helhetlig politisk styring av den ansvarlige forvaltningen.			
	Vil legge til rette for styrket kontroll med de som selger alkohol.		Vil bevare Vinmonopolet slik det er i dag		Vil trekke Oljefondet ut av alkoholselskapene slik det allerede er gjort for tobakk		Vil avskaffe taxfree og redusere alkohol- og tobakskvoten	
	Vil styrke forebyggende arbeid, rusfrie møteplasser, involvering av pårørende og tidlig hjelp til barn og unge i risikosonen. Anerkjenn arbeidslivet som en sentral arena for tidlig innsats og forebygging av rus- og avhengighetsproblematikk		Vil at det ikke skal forekomme alkoholsalg på bensinstasjonene.		Vil trekke Oljefondet ut av selskaper som reklamerer for alkohol		Vil at Vinmonopolet skal overta	Vil at kommunene sikres spillerom til å bruke alkoholloven for å sikre arbeidsvilkåra i serveringsbransjen
	Vil videreføre en restriktiv alkoholpolitikk. Legge til rette for et godt samarbeid mellom skoler og helsesektoren for å sikre forebyggende og faktabasert informasjon om rus og rusmiddelbruk blant unge		Vil sikre Vinmonopolet	Vil gå mot ytterligere utvidelser av skjenketider	Vil gi Oljefondet et oppdatert investeringsmandat der fondet innrettes mot å oppfylle FNs bærekraftsmål		Vil fjerne innreisekvotene	

FØRSTE SKOLEÅR GJENNOMFØRT I DET NYE SKOLEBYGGGET

Skoleåret 2019/2020 ble på mange områder et spesielt og ganske krevende år både for elever og ansatte ved IOGTs folkehøgskole på Åsane.

AV REKTOR BJØRN BERENTSEN, ÅSANE FOLKEHØGSKOLE

Vi har vært en byggeplass, med alt hva det førte med seg av støy, støv og stadige behov for å bytte lokaliteter for at både byggearbeidene og undervisningen skulle kunne foregå parallelt. Det var mye logistikk, og jeg må berømme både ansatte og elever for den godviljen de viste, og innsatsen de ytte for at byggeprosjektet skulle la seg realisere.

Vi hadde store dugnader med flytting av møbler og annet inventar mellom etasjene, vi ryddet ut boss og vasket ned lokaler gang på gang. Plutselig var det noen som kom på at det gjensto arbeid på rom som var erklært ferdigstilt, og byggestøvet dekket på nytt gulv og andre flater. Utbyggingen besto av flere byggetrinn, byggetrinn som, - av ulike årsaker, tok betydelig lenger tid å ferdigstille enn det som var forespeilt oss.

Elevene måtte reise hjem

Da Norge ble nedstengt 12. mars 2019 måtte alle elevene reise hjem. Vi trodde de skulle få komme tilbake til skolen etter noen uker, men slik ble det dessverre ikke. Det ble nettundervisning ut skoleåret, og først i mai fikk vi organisert et opplegg der elevene kunne komme tilbake til skolen å hente det som de hadde igjen av eiendeler på internatene. Etter stor innsats fra bygningsfolk og ansatte i løpet våren og sommeren 2020, sto skolen klar til bruk da de nye elevene ankom skolen i slutten av august.

Nå var det meste på plass. Nye ventilasjonsanlegg, nytt varmeanlegg, nye vinduer, nye himlinger, nye rom, nymalte rom, nytt auditorium, ny elevstue, ny spisesal, nytt hovedkjøkken, nytt undervisningskjøkken og oppgraderte uteområder.

Ønsket velkommen til ny skole

Da jeg som rektor ønsket velkommen til et nytt skoleår, var det virkelig en glede å kunne tilby elevene så gode og vel tilrettelagte lokaler. Pandemien kastet fortsatt sine mørke skyer over landet, og nå var målet å skulle gjennomføre et skoleår med 114 elever og 22 ansatte uten å få covidsmitte inn i skole-miljøet. Vi hadde planlagt godt, og elever og ansatte fulgte både retningslinjene for samfunnet generelt og i tillegg skolens egne retningslinjer for å forebygge smitte.

Det gikk bra. Da vi avsluttet skoleåret 15. mai i år, kunne vi glede oss over at vi hadde gjennomført året uten en eneste koronasmitte.

Utbyggingen kom i grevens tid. Uten de bygningsmessige endringene som ble gjort kunne vi ikke overholdt reglene om avstand som ble gjort gjeldende, og vi måtte enten ha stengt ned skolen eller kjørt med sterkt redusert elevtall.

Tar i bruk mulighetene

Den nye skolen fungerer svært godt i

forhold til den aktiviteten som er på skolen nå, og det en ser for seg i årene som kommer. Det er bygget inn stor fleksibilitet ved at vegger enkelt kan åpnes og gi plass for større samlinger. Antall klasserom er økt, kapasiteten i auditoriet er økt fra 86 til 140 plasser. Spisesalen har plass til 135 personer. Vi har fått en flott kombinasjon av vrirleområde og elevstue med TV avdeling og mange andre muligheter for sosiale møtesteder. I det nye auditoriet er det lagt til rette for "kino-opplevelser" med stort lerret og godt lydanlegg.

Vi opplever at årets elever har vært flinke til å ta i bruk de mulighetene som ligger i det nye skolebygget. Nesten hver eneste ettermiddag og kveld har det vært samlinger i elevstuen, mens andre har benyttet seg av klasserommene og jobbet med faglige oppgaver.

Oppussing av internatene

I hvert internat ligger det en personalbolig. Disse vil nå bli bygget om til elevrom. I vinter ble den første leiligheten bygget om fra en hybelleilighet på 60 m2 til tre elevhybler med dusj/toalett på rommene og plass til 4-5 elever. Dette arbeidet vil fortsette etter hvert som økonomien tillater det.

I tillegg vil vi oppgradere de andre elevrommene til dagens standard med bedre lydisolasjon, nye gardiner, økt skaplass og nye farger.



Skolens kor har vært i aksjon // under pandemien



Teaterlinjen på skolen // er populær

"Nye" Åsane folkehøgskole. //



Dette blir stas, og vi ser frem til å få gjennomført disse oppgraderingene i løpet av de neste årene.

Solen skinner på Hylkje

I dag skinner solen på Hylkje. Det jobbes for tiden med utvendig maling av internater og skolebygg, det jobbes med oppussing av internatrom, det jobbes for å holde hageanlegget fint, det jobbes med planlegging av neste skoleår, og det planlegges mottak av skolekorps som har meldt sin ankomst både denne og neste helg. Etter fellesferien starter vi

opp med utleie av lokaler til Juventes sommerleir, så blir det først en uke med korpsskole, og deretter en uke med korpsskole før vi tar imot IOGTs landsmøte 20 august.

26. august er vi klare for å ta imot neste årskull. Allerede 4. september setter vi kursen mot Lisboa i Portugal der vi skal mønstre på som mannskap på seilskuten Statsraad Lehmkühl. Der blir vi en del av det store miljøprosjektet «One Ocean» samtidig som vi deltar i seilasen «Tall ships race» fra Lisboa til Cardiz i

Spania. Dette blir en helt spesiell åpning av skoleåret, og vi gleder oss til gode opplevelser sammen med de nye elevene våre.

Jeg vil benytte anledning til å takke alle som gjennom gaver har gjort det mulig å gjennomføre de flotte byggeprosjektene som så langt er gjennomført ved skolen. Vi nærmer oss nå 18 millioner. Gavenes størrelse har variert fra 15 mill. til 5000,-, men vit at hver krone kommer godt med og blir satt stor pris på.

Alkoholritt same kvar du kikkar i //
heile butikken. Pt er det 600 flasker
i hyllene med 30 ulike sortar.
(Foto: Hjordis Almelid Vikenes)



Gågata i Ørsta rommar no ein vinbutikk //
der alt er alkoholfri og glutenfritt.



Vi er glade for å vere Skravlekopp-
ambassadør, og håper at mange
tek seg tida til å skravle her hjå
oss, seier Bjørn Helset, dagleg
leiar av Vinifera i Ørsta.
(Foto: Hjordis Almelid Vikenes)



VINIFERA I ØRSTA - ALKOHOLFRITT OG SKRAVLETE

AV HJORDIS ALMELID VIKENES,
INFOMEDARBEIDAR IOGT REGION MIDT-NORGE

Gågate. Ærverdig. Hus. Flasker. Mange.
Hyllemeter. Alkoholritt. Glutenritt.
Papp. Rett. I. Skravlekoppen.

Av og til vert eg litt stakkato i skrive-
måten når eg får gode opplevingar.
Det å entre inngangsdøra til butikken
Vinifera var kjekt. Hyllemeter på hylle-
meter med importerte alkoholfrie vinar.
I tillegg er vinbutikken og kafeen i
Gågata i Ørsta sertifisert Skravlekopp-
butikk. Veldig flott at ein vinbutikk også
har ei kaffimaskin og litt å "bite i", slik
at folk kan ta seg tida til å setje seg ned,
bruke ein Skravlekopp og på den måten
vere med å gjere lokalsamfunnet meir
skravlete.

- Bjørn Helset, dagleg leiar i Vinifera,
korleis kom du på idéen med å starte
vinbutikk og netthandel av vin?

- Det var kona mi, Heidi Øye Helset,
som hadde dei gode tankane om å starte
ein alkoholfri butikk. Eg har i grunnen
berre vore med og gjort idéane hennar
til røyndom. Her i butikken har vi vinar
av høg kvalitet, som er glutenfri og fleire
er også utan sukker, slik at det er helse-
fremjande å drikke dei, meiner vinhan-
dlaren i Ørsta.

WHO sitt mål

Han fortel entusiastisk om at i produks-
jonen av desse vinane vert alkoholen
køkt ut. Dermed har vinane fem års
haldbarheit.

- Vi er ein liten nisjeaktør, og dette
hadde vi nok ikkje fått til, viss eg
ikkje hadde vore forretningsdrivande
også tidlegare. Vi har søkt kommun-
alt tilskot i frå Næringsfondet. Eg ser
ikkje på denne verksemda som ein
butikk som skal vekse inn i himmel,
men eg håper at trenden med å drikke
alkoholritt vil vedvare, for på den
måten kan vi vere med å oppfylle Verdas
Helseorganisasjon (WHO) sitt mål om å
reduere alkoholforbruket på verdsbasis
i åra som kjem.

Smugstil frå Frankrike

For dei som har reist i Europa, kjem
truleg tankane til tronge smau, uteliv

og god tid til måltid og drøsing fremst i
hugen, når ein ser stilen i Vinifera. Bjørn
har det siste året brukt mykje tid på å
byggje hyller og innreiing i butikken.
Han fortel at det har vore godt for han
å bruke hendene til å beise og snikre
innreiinga i butikken.

- Ein kan nok seie at dette med vinbu-
tikken har vore sorgterapi for meg. I
fjor miste eg både eine broren min og
foreldra mine, slik at då var det greit å ha
konkrete arbeidsoppgåver å gjere kvar
dag. Det å beise fjølene og byggje hyl-
lene og det andre i butikken, var mein-
ingsfylte oppgåver, sjølv om det kunne
gå litt i rykk og napp med kor mykje eg
klarte å gjere kvar dag.

Jazzmusikk

Det har vorte fint i butikken. Det er
mykje rom som ikkje er fylt med noko.
Ergo er det god plass for kundane til å
kike i hyllene og setje seg ned i møblane
og skravle litt med andre.

- Det er ikkje sikkert det er så mange
andre stadar ein kan sitje og prøvesmake
på vinar, lytte til jazzmusikk og ev også
ta seg ein Skravlekopp med kaffi, eller
anna drikke. Sidan vi har eit konsept der
kunden kan ta med seg mat og drikke
i farta, fekk vi som dei første i Norge
Skravlekoppar i papp. Vi har allereie fått
spørsmål om vi kan etablere Vinifera-
utsal andre stadar i landet, men først
får vi prøve det ut her. Om vi eventuelt
kan vere med og inspirere til utvikling
av alkoholfrie vinar her til lands, er det
flott, seier Helset.

Det enkle

Han håper at Vinifera kan medverke
til at unge synest det er enklare å leve
alkoholritt, at bedrifter kan ha ståande
alkoholfrie vinar i verksemdene, slik at
dei raskt kan feire gode ordrar, prisar,
nye samarbeidspartnarar eller kva som
helse, sprette ei vinflaske og markere ei
høgtidsstund, og så kan alle gå attende
til arbeidet sitt.
I dag har dei 600 flasker i butikkhyllene
sine, og tretti sortar.

- Når vi etter kvart kjem skikkeleg i gong

med drifta vår, har vi tenkt at vi kan ha
prøvesmakingsdagar om fredagane, og
servere enkle småting som kjeks og ost
attåt. Når sommaren kjem med litt meir
varme, og vi får markiser på utsida, då
tenkjer vi at vi kan forlengje utelivet i
Ørsta med eit par veker, for der kan ein
også sitje om det regnar. Noko det ofte
gjer på Vestlandet, konstaterer butikk-
drivaren.

Temakvelder

Om lag og foreiningar etter kvart ev vil
ha temakvelder, må ein sjå kva ein kan få
til av slike samkomer.

- No er mange underernærte på det å
treffast fysisk. Hjå oss kan unge, gra-
vide, eldre og folk med underliggjande
sjukdomar komme og drikke alkoholfri
utan at det påverkar helsesituas-
jonen på negative måtar.

Elles arbeider Bjørn Helset også med
andre arbeidsoppgåver. I enden av vin-
butikken, er det kontorlandskap, og
konferansebord. På den måten kan han
veksle mellom ulike arbeidsoppgåver i
løpet av ein arbeidsdag.

- Korleis kom de på namnet Vinifera?

- Det er latin og tyder vinranke. Vi syn-
test det hovde til dei lokala vi hadde,
og det konseptet vi har. Elles vert det
spennande å sjå korleis dette med
smaksbildet endrar seg framover. Fleire
kjendisar lever no alkoholfritt, og då
vert dei populære som ambassadørar
for ulike alkoholfrie vinar. Dette med
rollemodellar som har bakgrunn i frå
tv og film har effekt i marknaden, viser
forskning.

Så vidt dei veit, har ingen andre i Europa
tort å opne ein alkoholfri vinbutikk.

- Vi testar det ut no! Vi torer, og det er
ei unik greie. Vi har opna butikkdøra
vår, men vi har ikkje hatt offisiell opning
enno. Til jul håper vi at vi kan bidra til at
mange har alkoholfrie juler. Vi skal i alle
høve dekorere butikken og lage til ein
skikkeleg julebutikk her då, konstaterer
Bjørn Helset.

TAUSHET OM ALKOHOL FORSTERKER PASIENTER OG PÅRØRENDES SKAM

Hver fjerde sykehuspasient som mottar behandling har en type alkoholrelatert skade eller sykdom. Allikevel snakker man i liten grad med pasientene om alkoholbruk og sykdom. Når helsepersonell ikke snakker om alkohol, bidrar det til mer taushet og skam om alkoholbruken

AV TOMMY SJÅFJELL, KORUS-SØR



Først publisert på bloggen til Blå Kors Borgestadklinikken og Korus-Sør.



Når helsepersonell ikke snakker om alkohol, kan det bidra til mer skam og tabuer som mange pasienter føler på knyttet til utfordringer med alkohol? Handler helsepersonells taushet om feighet, eller mangel på kunnskap om alkohol, skader og de menneskelige og samfunnsøkonomiske kostnadene?

Et utfordringsbilde

Det finnes ingen nøyaktig oversikt over hvor mange pasienter som ligger på sykehus der alkohol er en medvirkende faktor til sykdom eller skade. Men det blir anslått at det gjelder mellom 20 og 30 prosent av alle pasienter. Vi vet alkoholbruk- og misbruk påvirker negativt 60 ulike somatiske sykdommer. I tillegg vet vi mye om skader og ulykker der alkohol er en medvirkende årsak. Vi vet at 10 prosent av befolkningen drikker på en måte som fører til fare for helseskade eller avhengighet.

De samfunnsøkonomiske kostnadene knyttet til alkohol nærmer seg fort 30 milliarder. (22 milliarder i 2014). Allikevel snakkes det lite om hvilke prioriteringer dette medfører for helsevesenet. Kanskje vi må spørre, hvilken helsehjelp gir vi IKKE fordi alkohol-skadene tar opp så mye plass og ressurser?

Tenk om vi kunne snakket sant om alkohol

Diskusjonen om cannabisbrukere skal forpliktes å møte i rådgivende enhet er dagsaktuell. Samtidig tenker mange at alkoholbruk er en privatsak i møte med helsevesenet. Vi jobber målrettet mot store overdosetall. At vi har 5 ganger flere som dør av alkoholrelaterte sykdommer snakkes mindre om. Alkohol er ofte medvirkende faktor i trafikkulykker, vold, voldtekter, drap og i mange selvmord. Vi vet at mellom 140.000 og 240.000 barn har foreldre som er alkoholavhengige eller har ett risikoforbruk. Som brukerrepresentant gjennom mange år er det overaskende og trist og kunne si, at etter svært mange møter med helsemyndighetene, er alkohol nesten aldri tema. Det rare er at svært mange møter handler om illegale rusmidler og legemiddelassistert rehabilitering. Så er det ikke feil å tematisere dette. Men hva om vi snakket litt mer om det rusmidelet som skadet flest, som ødela flest barns oppvekster, som i fjor tok tre ganger flere liv enn pandemien. Tenk om helsemyndighetene hadde en pressekonferanse, der Erna og Bent sa: Nå må vi snakke om alkohol!

Endelig kom ny norsk alkoholstrategi. Nå i vår kom ett viktig helse- og rus-

politisk dokument som har fått for lite oppmerksomhet: Nasjonal alkoholstrategi 2021- 2025. Det er trist fordi strategien peker på de enorme menneskelige- og samfunnsøkonomiske kostnader vi har knyttet til alkoholbruk. Strategien ble lansert av Bent Høie og Olaug Bollestad og på regjeringens nettside står det noe jeg mener er verdt å merke seg:

“En større åpenhet om betydningen alkoholvaner har for helsen kan bidra til større aksept for å ta opp spørsmålet om alkoholvaner. Økt kompetanse blant helsepersonell ... samt bedre rutiner for å oppdage og kartlegge risikabel alkoholbruk, vil kunne bidra til at langt flere av dem som har alkoholproblemer får tilbud om behandling”.

Behov for økt kunnskap og kompetanse i møte med rus og avhengighetsproblematikk

Strategien peker på behovet for økt kunnskap og kompetanse i møte med rus- og avhengighetsproblematikk. Mange tenker da automatisk at det er i tjenestene innenfor rus og avhengighet kompetansebehovet er størst.

Imidlertid er det slik at de aller fleste rusavhengige ikke møter disse tjenestene. De møter tjenestene på somatiske sengeposter, i hjemmetjenester, på legevakten eller hos fastlegen. Det er disse som møter flest rusavhengige og det er der behovet for kunnskap er størst, for vi klarer ikke fange opp de med problemer.

I strategien heter det blant annet: *“En studie fra Folkehelseinstituttet viser at bare 3 prosent av de som hadde et alkoholproblem ble fanget opp i primærhelsetjenesten og bare 7 prosent ble fanget opp i spesialisthelsetjenesten”.*

Derfor er jeg glad for at strategien sier: *“Alt helsepersonell kommer sannsynligvis i kontakt med pasienter med ruslidelser, uansett hvilket fagfelt de jobber innenfor. Det bør legges til rette for systematisk intern opplæring i rus- og avhengighet”.*

Samtaleteknikker og kartleggingsverktøy nevnes som virkningsfulle verktøy. Jeg mener strategien tydelig målbærer et budskap om et behov for kunnskap og kompetanse på rus og avhengighet i alle tjenester.

Helsepersonell må gi informasjon og åpne opp for dialog og undring om tabuet

Det dreier seg om hver fjerde pasient på sykehusene, statistisk sett. Men likevel viser undersøkelser at alkoholbruken ikke blir tematisert systematisk. Helseutfordringen blir ikke møtt på en god måte. Tenk om vi ikke snakket om kosthold med de som fedmeopereres, eller røyken med kols pasienten, – det ville blitt sett på som en forsømmelse. Er det annerledes å gi helseinformasjon om alkohol?

Derfor er jeg svært glad for at for at temaet nå får økt oppmerksomhet, som i denne NRK saken fra Oslo Universitetssykehus.

Jeg mener helsepersonell på somatiske sykehus svikter disse pasientene, deres venner, pårørende og barn om alkohol ikke blir tematisert. Det lett å tenke at dette vet pasienten selv, og det stemmer ofte. Likevel behøver vi som pasienter at dere snakker om det. Det handler ikke som mange tenker å påføre skam, skyld og sorg. Det handler om å bygge ned skam gjennom åpenhet, undring og dialog med pasientene.

Noen frø trenger en vinter for å spire

Jeg er “glad” for tiltakene og utfordringene alkoholstrategien peker på. Målsetningen om 10 prosent reduksjon i alkoholforbruket kan bety mye om vi klarer det. Mindre kostnader for helsevesenet, mindre skader og sykdom for pasienter og en bedre hverdag for pårørende er noen av gevinstene vi vil kunne få. Vi vet imidlertid at ord og visjoner ikke alltid fører til endring, men vi kan uansett ikke ha det slik at kun 1 av 20 mottar hjelp for problemene sine. Vi trenger handling fordi kostnadene for helsevesenet og konsekvensene for brukere, pårørende og barn er for store og smertefulle!

Det er heller ingen grunn til å underslå det faktum at svært mange pasienter vil underkommunisere eget forbruk i redsel for konsekvenser knyttet til jobb, førerkort eller barnevern. Men helsevesenet har gitt pasienten viktig informasjon når alkoholbruk er snakket om. Vi skal heller ikke se bort fra at et beinbrudd, eller varselsignal knyttet til en somatisk sykdom, kan medføre at pasienten reduserer forbruket sitt. Jeg vet at disse små tilsynelatende ubetydelige samtaler ofte kan få stor betydning fremover. Selv om man ikke oppnår umiddelbar respons er det sådd noen frø.

Som en kollega av meg på brukerfeltet sier “Noen frø trenger en vinter for å spire” og slik er det nok også med intervensjonene knyttet til alkoholbruk. Samtalen med 50-åringen om rus betyr kanskje mest etter at pasienten ble 70. Han ble nemlig 70 nettopp fordi han klarte å redusere forbruket. Årene mellom 50 og 70 ble fine både for pasienten, kollegaer, venner, pårørende og barna.



OM DEN DANSKE FILMEN "ET GLASS TIL"

På kino går nå den danske filmen **Et glass til**. Den handler om alkoholens plass i samfunnet, og hva den gjør med oss, på godt og vondt. Det er en veldig bra film i den forstand at den er godt laget, og med helt glitrende skuespillerprestasjoner. Særlig er Mads Mikkelsen god. Han framviser glede og fortvilelse, kjedsomhet og entusiasme, for ikke å snakke om ulike grader av beruselse. Og han er troverdig hele veien.

AV BERGLJOT BAKLIEN, PENSJONERT FORSKER VED FHI



Mikkelsen spiller Martin, lærer i videregående skole, aldersmessig nokså midt i livet. Han og tre av hans mannlige kolleger er opptatt av at menn som var kloke og kreative, som Ernest Hemingway og Winston Churchill, hadde et jevnt og høyt alkoholforbruk. De har også hørt at den norske psykiateren Finn Skårderud skal ha hevdet at mennesket er den beste utgaven av seg selv når det har en promille på ca. 0.5. Det har Skårderud visstnok aldri ment, men det er ikke så viktig i denne sammenhengen. De fire mennene bestemmer seg for å gjennomføre et eksperiment med seg selv som forsøkspersoner – en tilnærming som er ganske langt unna hvordan alkoholforskning vanligvis foregår. De legger opp til å ha en promille på 0.5 fra kl. 08 til 20, og skaffer seg alkometre for å gjøre dette skikkelig. Det er upraktisk å innta vodka på skolens toalett om morgenen for første time, men de går alle helhjertet inn for eksperimentet.

Felles for dem alle er at de er utilfredse i jobben, og til dels også i privatlivet. I første omgang går dette riktig bra, selv om promillen skaper problemer for de verbal-motoriske evnene. "Industrialisering" blir et vel vanskelig ord å uttale. De blir alle fire, særlig Martin, bedre lærere. Beruselsen gjør ham kreativ og modig, og elevene som tidligere var uinteresserte og mest opptatt av hverandre og mobilene sine, blir engasjerte og entusiastiske. Alkoholinntaket forbedrer også privatlivet for de tre som har familie. De blir bedre og mer oppmerksomme ektemenn.

Men når de fire mennene bestemmer seg for å heve promillenivået, begynner det å gå skikkelig dårlig, både på jobb og privat. Jo sterkere beruselse, desto større konsekvenser. Ikke bare for de som drikker, men også for de som står dem nær. Tredjepartsskade kalles det gjerne av alkoholforskere. Når en dritings familiefar kommer hjem utpå natta, velter seg fullt påkledd ned ved siden av kona, og nokså umiddelbart tisser på seg, er det

ikke lenger morsomt. Hun tar med seg ungene og flytter ut. Den samme alkoholen som tidligere i historien forløste kreativitet og livsglede, trigger nå angst, depresjon og fortvilelse. En av de fire mister kontrollen, og resultatet blir fatalt.

Filmen er både trist og morsom. Den er god når den gjør narr av vinkelnernes jålespråk, og når den viser fram drikkepress, både blant voksne og ungdom. Elevene ved den videregående skolen der de fire vennene jobber, har sine drikkekonkurranser der det konsumeres kassevis med øl. Skolegangen deres avsluttes med fester som kan minne om vår russetid, en periode der det trolig er lite rom for å si nei takk.

Budskapet i filmen er at alkohol kan gi glede og kreativitet, men også fortvilelse, fortapelse og død. Jeg skal ikke underslå rusmiddellets positive sider. Det kan nok være riktig, som Øystein Skjælaaen skriver i sin utmerkede bok *Meningen med rus*, at dette er sider som har fått for liten oppmerksomhet fra alkoholforskerne. Men når filmen gir inntrykk av at den danske gymnaslæreren blir en bedre pedagog og får bedre kontakt med sine elever når han holder en promille på 0.5, har jeg litt vanskelig for å godta budskapet. Jeg synes heller ikke det er et godt råd å foreslå for en student med jernteppe og eksamensangst at han skal ta seg en støyt for å slappe av, selv om det fungerer bra for studenten i filmen. Dette er en medisin som kan virke for noen der og da, men bivirkningene kan være i alvorligste laget.

De fire vennene som er fortellingens hovedpersoner har det stort sett gøy når de drikker. Alkoholen forløser livsglede, i hvert fall før promillen blir

altfor høy. Men dette er en farlig og vanskelig balansegang som jeg opplevde ble underkommunisert i filmen. Jeg fikk tidlig en følelse av at dette kommer til å gå veldig galt, og kjente at jeg ble provosert når andre publikummere i kinosalen lo både av de berusedes livsutfoldelse, og når de gjorde dumme ting i fylla. Jeg hadde lyst til å reise meg og si høyt at dette er ikke noe å le av. Det kan framstå som komisk, men konsekvensene er ofte tragiske. Samtidig husket jeg at det ikke er lenge siden jeg satt på Nationaltheatret og lo høyt av karakteren Molvigs hemningsløse bakrus i deres veldig fine oppførelse av *Vildanden*. Men i Molvigs tilfelle gikk det ikke ut over andre enn ham selv.

Slutten av filmen virket ikke helt troverdig og sannsynlig for meg. På den annen side er det jo ikke alltid folk reagerer slik vi forventer. På vei hjem fra kinoen ble jeg gående og tenke på hva det kunne bety at dette var en dansk film. De drikker mer enn nordmenn, og har et mer liberalt forhold til alkohol enn oss. Hvordan ville en norsk film om samme tema ha sett ut? Kanskje er det fint for oss med den danske utgaven. Den er åpen i den forstand at den moraliserer ikke, noe som er en styrke, men den problematiserer heller ikke, noe som kanskje er en svakhet. Uansett er dette en film jeg vil anbefale. Skuespillerprestasjonene alene er verdt kinobilletten, og det er dessuten en film til ettertanke. Den kan trigge diskusjon. Enda mer enn ellers når jeg har vært på kino, er jeg overbevist om at det er andre som vil reagere annerledes enn meg på filmen, noen med mer entusiasme, andre med mer avvisning.

(Artikkelen ble først publisert på nettstedet forebygging.no)

DYBDAHL
BETONG- & RIVESERVICE AS

tannhelsehuset
haraldsgaten as

HBO

IOGT
Barnehagen
BLANDROVINGSGATE 40 0631 HAUGESUND
TLF. 82 72 10 44 MAIL: iogtbarn@barnehage.no
www.iogt.barnehage.no

poppcorn
design
poppcorn.no

AMBISIØS ARBEIDSPLAN

IOGT inviterer til landsmøte i august på et nytt Åsane folkehøgskole, og med en ambisiøs arbeidsplan for neste perioden.



AV JAN TORE EVENSEN

Etter at mange av oss har sittet foran skjermer i halvannet år er det endelig klart for å møtes fysisk igjen. Riktignok blir IOGTs landsmøte i august i litt mindre skala enn hva vi har hatt de siste årene, men alle delegater og noen gjester er velkomne til Åsane 20. – 22. august.

Covid19 påvirket aktiviteten

Covid19 har naturlig nok påvirket aktiviteten i perioden. Medlemstallet gikk opp i 2019, men tilbake igjen i 2020 hvor det var vanskelig å komme ut på stand. Pr. 31.12 har IOGT 2416 betalende medlemmer. Det gjør at rekruttering og styrking av det lokale arbeidet vil være en prioritert oppgave de to neste årene, og målet er å være 3000 medlemmer i slutten av perioden.

Lokale rusfrie møteplasser

Sentralstyret sier også i forslag til arbeidsplan at IOGT skal være et miljøtilbud for mennesker som ønsker å møtes i rusfrie omgivelser, og skape sosiale fellesskap. Det finnes litt over 50 rapporterende avdelinger og områder rundt om i landet med mye god virksomhet. Samtidig vil vi ikke kunne vokse som organisasjon hvis vi ikke stifter nye enheter. I perioden vil vi derfor styrke den lokale aktiviteten gjennom å støtte og synliggjøre bedre aktivitetene som skjer og arrangere nye sosiale aktiviteter – aktiviteter som er åpne for alle og legger spesielt vekt på

inkludering. Konkret er målet 200 åpne lokale arrangementer. Slik utfordrer planen også alle lokale avdelinger til å være med og nå målet.

Lokalpolitikk

IOGT skal også være et senter for lokalpolitisk debatt. Det er et mål å få flere lokale talspersoner og flere grupper som jobber med ruspolitikk. Slik grupper trenger ikke ha mer enn 3-4 medlemmer, men det skal lages et mer strukturert opplegg i dag med skoloring og verktøy som kan brukes lokalt. IOGT skal ifølge planen også arrangere 15 forebyggingsskonferanser eller debattmøter lokalt.

Prioriterte politiske saker er blant annet å følge opp den nasjonale alkoholstrategien og arbeidet med å forbedre narkotikapolitikken, jobbe for å beholde forbudet om drikking på offentlige steder og beholde reklameforbudet og jobbe for at flere kommuner tilrettelegger for en rusfri barndom og ungdomstid.

Fortsetter dagens prosjekter

IOGT fortsetter også de prosjektene som drives i dag – Sterk&klar, Intro, Enestående familier. Møteplassen og Sammen-sentrene. Foreldresom en ressurs i forebyggingsarbeidet fortsetter å være en hovedmålgruppe. IOGT skal jobbe for at det skal være enkelt og attraktivt å ta rusfrie valg gjennom å sette

på dagsordenen temaer om drikkekultur og alkoholnorm i den politiske debatten, og utvikle Rusfri deal-kontrakten mellom ungdommer og foreldre i Sterk&klar. Vi skal også fremheve alkoholfrie drikkevarer og gjennomføre kampanjer gjennom året knyttet til at samvær rundt barn bør være rusfrie.

Noen tall fra årsmeldingen

- I løpet av perioden har IOGT
- Vervet 530 nye medlemmer
- Gjennomført over 300 lokale møter med ulikt innhold
- Hatt 156 foreldretreff
- Fått nærmere 25 000 underskrifter på Hvit Jul
- Møtt minoritetsforeldre på 55 Intro-møter
- Sammen med andre organisasjoner stått bak foreldreoppøpet og samlet 24 000 underskrifter for en annen rusreform
- Sendt inn nærmere 300 leserbrev og kronikker
- Hatt 1100 ulike aktiviteter for deltakere i Enestående familier
- Tatt i mot 76 000 besøkende på våre Sammen-sentra
- Gjennomført 33 ANTA-kurs
- Hvert år fulgt opp over 60 ungdommer på Møteplassen

IOGT-LEDEREN //

DET SKAL BLI GODT Å MØTES IGJEN!



Ørnulf Thorbjørnsen //
Leder i IOGT Norge

Tiden er inne for å forberede landsmøte i august. Alle formaliteter knyttet til organisasjonsdemokrati, representasjon og møteinnkalling er på plass. Vanligvis er landsmøte et viktig møtested med seminarer, samvær og fest. I år blir det et mindre arrangement begrenset til landsmøtedelegatene og gjennomføring av det vedtektene våre krever. Det er synd, men slik må det bli i koronaåret 2021.

Når vi ser tilbake på landsmøteperioden 2019- 2020 er den selvsagt preget av at korona satte en stopper for det meste av lokale aktiviteter, samvær og planlagte tiltak det siste året. I arbeidet med årsmeldingen ser vi at vi hadde god driv i 2019 og at vi i 2020 tross alt har gjennomført mye av det vi satte oss fore og vi IOGT har vært synlig i media.

Det siste året har det vært mye fokus på rusreformen som har til formål å bedre livsvilkårene for mennesker avhengig av illegale rusmidler. Intensjonen med forslaget støtter vi, men regjeringens forslag har ikke noe forebyggingsperspektiv og da å fjerne straff som virkemiddel i kampen mot narkotika er ikke noe vi kan støtte. IOGT tok initiativ og lanserte i samarbeid med en rekke organisasjoner internett-aksjonen "Foreldreoppøpet mot narkotika" for å kjempe mot den foreslåtte rusreformen. Til nå ha mer enn 26.000 foreldre skrevet under på oppøpet. Stortinget sier nei til regjeringens forslag til rusreform, noe IOGT har medvirket sterkt til. Den normale aktiviteten vår har vært sterkt preget av koronarestriksjonene. Hvit Jul-aksjonene som er en av de vik-

tige aktivitetene våre, kunne ha gått i vasken om ikke den dyktige staben vår hadde vært kreativ og snare i vendinga. På kort tid ble det lansert nye kampanjeformer og 140 frivillige i tillegg til medlemmende årer meldte seg til å spre plakater og det ble delt ut 40.000 løpesedler i postkasser landet rundt og nye teknologi ble tatt i bruk for signering.

Medlemsverving foregår i hovedsak i møte med mennesker på stand. Ververesultatene i 2019 var slett ikke dårlig, men i 2020 har fysiske møter vært umulig og resultatet er der etter.

IOGT-møtene er viktig for oss. Her møter vi venner og vi opplever samhörighet i felles engasjement. Normalt gjennomføres det årlig ca 250 IOGT-møter rundt om i landet. Siden mars 2020 har dette arbeidet ligget nede. Å bøte på denne situasjonen har vært krevende, men også her har frivillige og ansatte gjort det som har vært mulig tross de strenge smitteverntiltakene. Enestående familier har funnet gode løsninger og har hatt nesten normal aktivitet. Sterk og Klar har tatt i bruk nettmøter og gjennomfør viktige

møter med foreldre. Sammen-sentrene har gjort det som har vært mulig, Kafe Klar og IOGT-kafeer har hatt et tilbud og vi har tatt i bruk internett som ny møtearena. Siden i høst har vi tilbudt "Mandagsseminar" på nettet med en rekke ulike tema og foredragsholdere.

Koronapandemien har vært en belastning for alle, men med effektive tiltak og vaksiner ser vi snart slutten på denne krevende tiden. Da gjelder det at vi kommer oss på beina igjen og at den lokale aktiviteten gjenopptas, at medlemmer og frivillige trør til i aksjonene våre.

Det siste året har vi måttet finne nye løsninger og arbeidsmetoder og dette er erfaringer vi skal ta med videre når vi endelig kan leve normalt igjen. Ingenting kan allikevel erstatte samværet mellom mennesker.

Du verden som jeg gleder meg til at vi skal kunne møtes igjen!

Bodø 14. juni 2021
Ørnulf Thorbjørnsen

Kokain i utelivet øker alkoholbruken

I TV-serien "Exit" brukes kokain hyppig blant de fire hovedrolle-innehaverne. Serien gir nok et skjevt bilde av hvor omfattende bruken faktisk er i samfunnet, men utelivstudier har vist at kokain i utelivet i Oslo er ganske utbredt der rundt 25 prosent oppgav å ha brukt kokain noen gang.

Ideelt rusmiddel

Marit Edland-Gryt, stipendiat ved Folkehelsinstituttet har nå intervjuet unge voksne brukere for å finne ut av hva det er som gjør stoffet så attraktivt. Resultatet er ikke ulikt for andre rusmidler. Kokain ble beskrevet som et ideelt rusmiddel for å balansere alkoholrusen for å kunne være både beruset og samtidig skjerpet. Kokainbruken ble av brukerne sett på som en del av helgefylla og det å være ute på byen, mer enn at de var opptatt av rusen i seg selv.

Frivillig risikotaking

28 voksne ble intervjuet rundt motivene for bruk av kokain. Stoffet ble beskrevet som å gi en behagelig ruseffekt, men samtidig ikke for stor endring i bevisstheden. Edland-Gryt understreker at en overdrivelse av den farmakologiske effekten av kokain kan føre til at man undervurderer hvor viktig settingen og konteksten er for en forståelse av bruken. Ritualene rundt var viktige. Kokain ble sett på som sosialt, både fordi de sniffet kokain sammen med andre, men også fordi det var ulovlig og dermed "edge" på en annen måte enn å drikke alkohol sammen. En frivillig risikotaking som ikke var ekstrem, men nært opp til den sosialt aksepterte oppførselen til vennene.

Kontrollert tap av kontroll

Det mest overaskende i intervjuene var hvordan unge voksne så på bruken som et slags «prestasjonsdop» for å kunne drikke mer på byen. Kokain kan ses som et tilnærmet perfekt rusmiddel for kontrollert tap av kontroll, sier forskeren.

Samtidig så de unge brukerne også at selv om kokain gav dem fordeler på kort sikt, så var de opptatte av at bruken på lengre sikt gikk ut over helsen – både for avhengighet og påvirkning på hjernen. Mage nevnte også at de tenkte det var moralsk problematisk å bruke et stoff som skapte lidelse andre steder i verden som bidro til organisert kriminalitet.

Kilde: <http://tidliginnsats.forebygging.no/Artikler-Kronikker/Hva-er-det-med-kokain-som-gjør-at-det-blir-sett-på-som-et-ideelt-rusmiddel-i-utelivet/>

Pandemien fører til polarisering av alkoholbruk

Som det blir sagt i en artikkel i dette Aksept har vi sett et økt forbruk hos noen under pandemien, men ikke hos alle. En ny studie viser at en av tre sier de drakk mindre, mens bare en av seks fortalte at de drakk mer. Det totale forbruket holdt seg dermed ganske konstant. – Selv om det var flere som oppga at de drakk mindre enn det var folk som oppga at de drakk mer, så har de som drakk mye tidligere økt sin drikking såpass mye mer at totalkonsumet blir omtrent det samme, forteller Jørgen Bramness til forskning.no

Synes man fortjener noe godt

Pandemien har altså ført til mer polarisering av forbruket. De som drakk mye fra før, drakk enda mer. De drakk lite fra før, drakk enda mindre.

Blant de som drakk mindre enn før pandemien, er den vanligste grunnen at det de var i færre sosiale settinger hvor det var muligheter for å drikke. Den vanligste grunnen til å drikke mer, er at man synes man fortjener noe godt. Det gav også færre konsekvenser å drikke siden drikkingen skjedde hjemme. Ikke minst gjelder dette den gruppen som har hatt mulighet til å jobbe fra hjemmekontor.

Kilder: <https://forskning.no/alkohol-og-narkotika/dette-var-de-som-drakk-mer-under-pandemien/1853225>



50 brukere om erfaringer av psykedelika

Forskere ved Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi ved Universitetet i Oslo har dybdeintervjuet 50 norske brukere av psykedelika. Den typiske deltakeren var menn, i 20- eller 30-årene, høyt utdannet, og en del rapporterte om plager som angst, depresjoner og søvnproblemer. Plager de mente forsvant etter bruken av psykedelika.

Bad trips ga innsikter

48 av 50 deltakere rapporterte at de hadde såkalte «bad trips». Dette kunne handle om hallusinasjoner, panikk eller at de mister kontroll over hvem de er. Selv om følelsen var vondt, var det paradoksalts disse hendelsene som brukerne fortalte ga det de mente var de største innsiktene. – I internasjonale undersøkelser blant brukere er det mange som rapporterer at disse erfaringene har vært noe av det vanskeligste og vondeste de har opplevd i livet, forteller forsker Liridona Gashi. – Men mange rangerer dem likevel som noe av det beste som har skjedd dem.

Gjør noe positivt ut av det negative

Det samme kom frem i den norske studien. Forskerne mener at måten deltakere forteller og gjenforteller sine erfaringer og vever disse inn i sine større livshistorier er med på å forklare paradokset. Gashi sammenligner dette med koronakrisen. – Tenk på alle dem som har bakt surdeigsbrød, begynt å trene og lest bøkene de aldri ellers har fått tid til, og fremhever det som en positiv endring. Det er et eksempel på "narrativt arbeid", man omskaper noe som egentlig er en krevende og kjedelig situasjon, til noe positivt. I forbindelse med en bad trip er dette narrative arbeidet enda viktigere, nettopp fordi opplevelsene er så ubehagelige og intense. Forskerne peker imidlertid på at rekrutteringen via Facebook kan ha gitt dem brukere som er særlig positive til bruken av denne typen rusmidler.

Kilde: <https://forskning.no/alkohol-og-narkotika-psykologi/norske-forskere-har-snakket-med-50-brukere-av-psykedeliske-stoffer-dette-for-teller-de-om-erfaringene-sine/1834056>



Påvirker styrketrening

At alkohol og trening er en dårlig kombinasjon kommer neppe som noen stor overraskelse. Men hvor stor betydning det har varierer. To forskere ved Norges iderethøgskole har undersøkt effekten av alkohol. Testpersonene fikk testet beinstyrke, spenst og gripeevne. Deretter trente de før de fikk noe å drikke i hver av fire treningsrunder. På det meste fikk hver deltaker omtrent en halvflaske vodka.

Ikke entydig effekt

Effekten var ikke entydig. Selv en ganske stor dose alkohol hadde ganske liten effekt, både på kraft og fysiologiske parametere ellers, restitusjonen var også normal. Men alkohol svekker klart effekten av styrketrening, forteller forskerne. Effekten av treningen blir dårligere, selv om det er relativt. – Det handler om et dose-respons forhold på mengde og hyppighet av inntaket, forklarer en av forskerne, Lars Haugvad. – Dermed har en øl etter trening en gang eller to i uka ingen betydning, men daglig stiller det seg annerledes.

Kilde: <https://forskning.no/alkohol-og-narkotika-menneskekroppen-norges-iderethogskole/forskere-testet-alkohol-og-trening-hver-deltager-drakk-opptil-en-halfflaske-vodka/1834938>





KONTAKT IOGT:

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

Gi en sommergave til IOGTs arbeid for en alkoholfri barndom

v-pps #84988

VIL DU GI FLERE EN ALKOHOLFRI BARNDOM?

Du kan dele i sosiale medier, gå postkasseaksjon, stå på stand. skrive leserbrev eller støtte oss økonomisk.

Bli med

i alkoholfri barndom-teamet:
iogt.no/ab/frivillig



RETTE TIL EN

ALKOHOLFRI BARNDOM

For å legge til rette for en trygg alkoholfri barndom trenger vi en solidarisk forebyggende ruspolitikk.

Som samfunn har vi et ansvar for at alle barn og ungdommer skal føle seg trygge både hjemme og ute, i tillegg til å forebygge at de får rusproblemer senere i livet. Derfor må vi :

Regulere tilgjengeligheten • Holde parken alkoholfri • Bevare reklameforbudet • Sørg for rusfrie arrangementer

alkoholfribarndom.no