

AKSENT



ET MAGASIN FRA IOGT I NORGE - NR 1 - 2022 //

– FØLTE MED EN GANG AT JEG ER HJEMME

Ny rektor på Åsane folkehøgskole

NY TREND I OVERDOSER

Kvinner dør oftere av legale medikamenter

– VAR FORBUDSTILHENGERNE DE BRA FOLKA?

Ny bok gir nytt syn på forbudstiden





LEDEREN //

VI TELLER NED TIL 150!

IOGT har jubileum i år. Det er ikke et veldig rundt tall, men det er likevel litt magisk. For 145 år siden, den 8.mars, stiftet skipper Carl Reynolds Losje Første Norske i Porsgrunn. Derfra vokste IOGT raskt og vi hadde på det meste over 100 000 medlemmer i IOGT og i barnearbeidet vårt.

Hjelpemennesker

IOGT har gjennom alle disse årene vært en organisasjon som har vært opptatt av å hjelpe mennesker. Vi har jobbet for inkludering og for å forebygge vold og sosiale nød gjennom å tilby gode rusfrie miljøer og med ruspolitisk påvirkningsarbeid. Vi har betydd mye for å mobilisere mennesker til å ta ansvar for å skape gode lokalsamfunn.

IOGT har satt preg på det norske samfunnet, og det gjør vi fortsatt. Senest med å være en viktig motstemme i debatten rundt den forrige regjeringens forslag om å avkriminalisere bruk og besittelse av narkotika. Det gjør meg utrolig stolt av å få være medlem i IOGT.

Carl Reynolds som midtpunkt

Om fem år skal den første avdelingen vår i Porsgrunn feire at de har drevet arbeid i byen gjennom 150 år. Vi pusser opp Carl Reynolds-statuen i Porsgrunn til 145-årsjubileet. Men til 150-årsjubileet skal han være et av midtpunktene for en storslått markering av at vi fortsatt er i Porsgrunn og at vi i 150 år har vært en viktig stemme for de svakeste i samfunnet.

Det gir oss noe å strekke oss mot.

Hanne Cecilie Widnes
Generalsekretær IOGT

ØKT VERVING I 2021

IOGT endte i 2021 på 2329 medlemmer. Det er en nedgang på 87 fra 2020, da vi endte på 2416 medlemmer. Vervingen tok seg litt opp, og vi vervet 197 medlemmer hvorav 179 betalte. I 2020 var tallene 90 nye medlemmer hvorav 77 betalte.

Det er likevel lavere enn hva som har vært normalt før coronaen. Vi mistet 266 medlemmer.

Selv om vervingen har vært lavere de siste par årene har vi de siste 15 årene vervet 7691 medlemmer, selv om mange

bare står som medlem et eller to år. Litt over halvparten av dagens medlemmer er vervet siste 10 år. Gjennomstrømmingen av medlemmer er også lavere nå enn den var for noen år siden, som er positivt.

Best til å verve i 2021 var igjen Region Midt, som får resultater av et veldig systematisk og godt arbeid. Utfordringen går ut til de andre regionene om å ta igjen Midt Norge i 2022.



Knut Aron Fludal. //



Svend Arne Hokstad. //



Ingvild Halderaker. //

NYE ANSATTE

Siden sist har vi fått tre nye ansatte i organisasjonen. **Knut Aron Fludal** er ny regionskonsulent for Region Vest, og frivilligkordinator. Han bor i Sveio, men skal ha kontor på frivilligsentralen på Avaldsnes på Karmøy. Han har en master i Informatikk fra NTNU, som han ikke tror blir veldig relevant i jobben.

Erfaringene han har fra Juvente derimot ser han for seg blir mer nyttig. Der har han blant annet sittet i sentralstyret og arrangert sommerleir. Fremover gleder han seg til å være med å skape aktivitet rundt omkring i regionen. Spesielt har han et stort ønske er å få til fast aktivitet i Sogn og Fjordane igjen, et område der det i dag skjer veldig lite. Han gleder seg også til å styrke samarbeidet mellom prosjektene i organisasjonen.

Svend Arne Hokstad er ansatt som politisk rådgiver. Han har lang fartstid som offiser i Forsvaret seg meg, og er aktiv i lokalpolitikken i Hole. Som politisk rådgiver skal han arbeide fortrinnsvis mot lokalt nivå, hvor prosjektet Trygg ungdomstid står helt sentralt. I dette prosjektet søker vi å oppnå lokal kunnskap om effektive rusforebyggende virkemidler og prioritering av rusforebyggende tiltak for barn og unge. En naturlig del av arbeidet dreier seg om å utvikle og skolere nettverk av grupper og enkeltpersoner blant medlemmene våre, som kan opptre og handle lokalt. Han ser virkelig fram til å være med på å løfte fram rusforebyggende tiltak for barn og unge slik at det blir både lett og naturlig å ta rusfrie valg.

Ingvild Halderaker er 19 år, bor i Oslo og starter på teologistudiet til høsten. Hun er engasjert i ulike organisasjoner som KrFU og UngOrg og brenner for at den unge frivilligheten skal være åpen,

trygg og inkluderende. Fremover kommer hun til å jobbe mye med å engasjere unge voksne i rus- og alkoholpolitikk, noe hun selv synes er engasjerende, viktig og nødvendig.



Alfred Isaksen, områdeleder i Østfold mens det ennå var mulig å stå på stand. //

HVIT JUL UNDER SMITTERESTRIKSJONER

Hvit jul ble for andre år på rad preget av corona-restriksjoner, men noen stands rakk vi før landet ble lukket ned på nytt. Mye av kampanjen måtte imidlertid skje digitalt, selv om mange medlemmer var med på å henge opp plakater. Fra Brønnøysund til Kristiansand, i Bergen og Bjørnarfjorden markerte IOGT og Hvit jul seg.

¾-deler av årets underskrifter kom på nett, mens 3812 ble samlet



SAMMENJAM I KRISTIANSAND

Musikk er en viktig del av arbeidet på Sammensenteret i Kristiansand. Annenhver fredag kan alle gjester ta med seg sitt instrument og bli med på jamming på senteret. Det spiller egentlig ingen rolle om du spiller heller.

Oppfordringen er å komme akkurat som du er... kanskje du oppdager et skjult talent. Derfor kan alle gjester delta, med eller uten forkunnskaper om musikk.



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 OG TRYKK: H.B.O Nova Print - hbo.no //

ISSN 1890-2553 OPPLAG: ca 3000 stk //

VIL HA MER LIVSGLEDE I IOGT

I løpet av vårhalvåret arrangerer IOGT fire seminarer med tema Livsglede.

Etter at de ble vervet inn i IOGT for 10 år siden har Karin og Øystein Vilming vært aktive både lokalt i Lillestrøm og sentralt. Nå vil de sette livsglede på agendaen i IOGT.

Utgangspunkt i visjonen

- Det er egentlig helt naturlig, sier Øystein. - IOGT har en visjon om at vi ønsker at mennesker skal leve frie og meningsfulle liv. Men hva betyr det egentlig å leve et fritt liv. Og hva er det som gir mening? Hvordan skal IOGT faktisk bidra til dette i samfunnet?

- IOGT har drevet med det siden den spede begynnelsen, mener Karin. - Vi har hatt miljøer som har tatt vare på folk og har drevet aktiviteter som har vært interessante for mange. Nå ser vi at den sosiale virksomheten har blitt mindre, og mange steder er den i ferd med å dø ut med den eldre generasjonen. Derfor trenger vi en fornyelse. Vi trenger å ta utgangspunkt i det vi har hatt, men også få inn nye ting som treffer mennesker i dag, uavhengig av alder. Vi må øke statusen til det å ha sosiale treffsteder.

I første omgang står ekteparet for fire mandags-webinarer. 17. januar kom Maja Eilertsen, ph.d-stipendiat ved FHI, som åpnet rekken med å fortelle om livsglede og livskvalitet. Eilertsen var prosjektleder for utviklingen av Hverdagsgledeprosjektet, et kurs som i dag brukes av frisklivssentraler over hele landet

Å studere og oppleve indre fred

Selv om de er ganske samstemte svarer de ulikt på hva som gir dem livsglede.

- Vi er jo forskjellige som mennesker, sier Øystein. Livsglede er veldig knyttet sammen med både interesse, initiativ og engasjement. Tre vesentlig ting for å føle mening i livet. Det gir oss mye. Det å lese, tilegne meg nye ting, det gir meg livsglede.

- Livsglede er jo på en måte det å ha det godt med seg selv, sier Karin. Oppleve en indre fred. Mange aktiviteter gir livsglede, men det å ha den indre roen, freden som lar det bli stille rundt deg, ikke bli full av uro. Det er viktig.

- God selvfølelse er også endel av dette, skyter Øystein inn. Å forbedre selvfølelsen betyr mye for å kunne leve som frie mennesker. Da har man større mulighet for å ta plass på en positiv måte, ikke alltid stille bakerst i køen. Ta kontakt, benytte våre evner. Men også gi større raushet til andre mennesker. Økt livsglede vil kunne medføre at vi får det bedre med andre mennesker, og andre får det bedre med oss.

Utfordringer i livet

Både Karin og Øystein kan fortelle om utfordringer i livet. Noe de ønsker å nevne er at Øystein de siste årene har fått plagsom sviing og brenning i beina. Til tross for at han kan gå helt normalt, medfører gåing at symptomene forverres. Dermed blir han temmelig begrenset i sin aktivitet. For Karin ble overgangen til å bli pensjonist samtidig med omfattende koronarestriksjoner krevende. Vi vet at slike overganger fra det kjente og til en ny tilværelse er tidspunkt i livet hvor man er sårbar på mange måter, og hvor forebyggingsarbeidet blir ekstra viktig.



Karin og Øystein Vilming håper at IOGT Livsglede vil bli brukt ute i avdelingene.

Med det som utgangspunkt står de i februar selv for et seminar om å være tilstede her og nå. - Problemene med beina har ført til at jeg nok føler livsglede i andre situasjoner enn tidligere, forteller Øystein. - Jeg tenkte at når vi blir pensjonister skulle vi slå ut håret og gå på toppurer. Nå ble det annerledes. Det er også en av årsakene til at vi begynte med dette. Om jeg ser på livsglede hos meg i dag så er det dette å jobbe med noe som er meningsfylt. Jeg kan føle livsglede i situasjoner som blir mer kortreist. Sitte på en kafé, ikke i Nice eller et annet sted, men her hjemme. Å være takknemlig for å bo i Norge i vår tidsalder, i fredstid.

- Å bli pensjonist truet nok min livsglede, forteller Karin. - Jobben hadde betydd mye for meg. Jeg var veldig heldig med den, og fikk drevet med så mye som var interessant. Da jeg så ble pensjonist og bare skulle være meg selv da var livsgleden truet på en måte. Jeg har fått mye igjen for å jobbe med dette.

Mange finner ikke mening

- I vårt samfunn, er det mange mennesker som sliter og ikke finner en mening i livet sitt, sier Øystein. - Det er noe vi vil sette fokus på, særlig i to siste webinarer. Viktigheten av å være tilstede i livet - her og nå. I mars snakker Karin og Øystein med Dag Spilde som er kurslærer i ACEM-meditasjon om alvor og humor. Webinarrekken avsluttes i mai med Anne-Lise Strøm, priorinne ved Lunden kloster i Groruddalen som skal snakke om «Livsglede i sjelens dype grunn».

Skal brukes ute i organisasjonen

- Egentlig begynte jeg i en annen ende enn der vi er nå, forteller Karin, når hun får spørsmål om hvordan avdelingene kan ta prosjektet i bruk. - Jeg er veldig opptatt av de sosiale aktivitetene i IOGT, og hvordan vi kan utvikle disse videre, øke statusen til den delen i organisasjonen. Det begynte med et møte på Zoom med ledere i Oslo-Akershus, noen fra Vestlandet og Mona

Svartås som hele tiden har vært en ivrig pådriver. Det var da konseptet IOGT Livsglede ble skapt. Dette la jeg frem for sentralstyret hvor jeg sitter og satt i forrige periode. På disse møtene og også på landsmøtet opplevde jeg at konseptet vakte interesse og engasjement. Flere avdelinger har allerede sett på det første webinarer på sitt møte. IOGT Livsglede er et godt eksempel på hvordan det fungerer med samspill mellom mennesker, understreker Karin. - Det er ikke en ide vi bare har klekket ut selv, men den har blitt til i samspill med andre medlemmer. Møteserien IOGT Livsglede er vårt bidrag inn i dette større konseptet som vi håper enhetene ute i organisasjonen vil bruke.

- Vi bruker mye tid på å snakke med hverandre om livet, filosoferer mye om det og er stadig inne på temaer vi tar opp i møteserien. Redaksjonskomiteen har tett kontakt, sier Øystein og ler.

IOGT har fire seminarer om livsglede. To har allerede gått, men alle legges ut på IOGTs YouTube-kanal. Invitasjoner legges ut på Facebook og gjennom nyhetsbrev.

- **17. januar**
Maja Eilertsen, ph.d stipendiat ved FHI. Hverdagsgledeprosjektet
- **21. februar**
Karin og Øystein Vilming. Livsglede - betydningen av å være tilstede her og nå
- **21. mars**
Dag Spilde, kurslærer i Acem meditasjon. Alvor og humor
- **2. mai**
Sr. Anne-Lise Strøm, priorinne ved Lunden kloster. Livsglede i sjelens dype grunn

IOGT har gitt faglig tyngde

Begge peker på IOGT grundige og faglige grunnlag når de forteller hva som har gjort at de har blitt så aktive i IOGT. - Vi har selvsagt truffet mange hyggelige mennesker og vært på mange arrangementer, forteller Øystein. - Men vi har også fått lov til å sette oss inn i dette med rus og oppdagte ting vi ikke kjente tidligere. Som for eksempel totalforbruksmodellen, og at rusproblemer ikke bare er noe som handler om de som har misbruksproblemer.

Når det gjelder hvordan IOGT skal bruke dette videre er Karin igjen opptatt av den lokale aktiviteten. Våre webinarer er en del av konseptet IOGT Livsglede som omfatter alle typer sosiale aktiviteter i IOGTs regi.

- Sånn som vi starter opp blir det mer på det individuelle planet, sider hun. - Men alt dette skal jo være med på å inspirere organisasjonen til å se viktigheten av de sosiale treffstedene vi har og hva det gir mennesker. I arbeidsplanen står det at vi skal ha 200 åpne arrangementer i løpet av perioden.

- Vi kan ikke servere ferdig på et fat hva man kan gjøre. Men vi håper at vi inspirerer. Når vi er ferdig med disse møtene skal vi vurdere hva vi gjør videre. Vi blir gjerne med på et samarbeid om hvordan dette kan brukes videre i avdelingene og organisasjonen ellers.

Promenaden AS

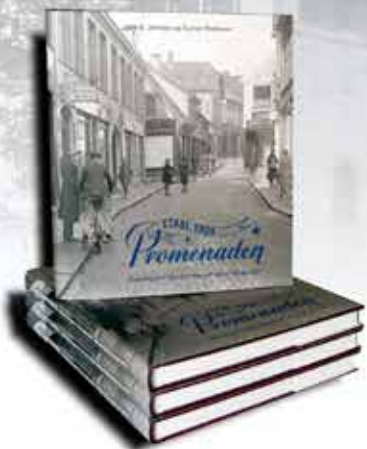
Promenaden AS ble etablert i 1909 og drev restaurant i Kirkegaten 20 i Stavanger.

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

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

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

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



Selskapets medarbeidere i restaurantlokalet tidlig på nittenhundretallet

FOTO: Hilde Lillejord

ALKOHOLPOLITIKK TILBAKE PÅ AGENDAEN I EU

EU sin plan for forebygging av krefter får også betydning for alkoholpolitikken både på EU-nivå og på nasjonalt nivå.

AV NILS JOHAN SVALASTOG GARNES, POLITISK RÅDGIVER IOGT

Europakommisjonen la i 2021 frem en strategi for å bekjempe kreft – *Europe's Beating Cancer Plan*. Dette er en strategi for både forebygging og behandling av kreft, og Europe's Beating Cancer Plan har blitt et av de store initiativene på helse i EU under Ursula von der Leyen sitt lederskap. Strategien identifisert alkohol som en av risikofaktorene for kreft, og alkoholpolitikk er derfor inkludert med en rekke konkrete tiltak.

Ønsker strengere regler

IOGT er medlem i den europeiske paraplyen for sivilsamfunnsorganisasjoner som jobber med alkoholpolitikk, the European Alcohol Policy Alliance (Eurocare). Eurocare har kontor i Brussel og følger alkoholfeltet i EU. Noen av sakene Eurocare har løftet i mange år på europeisk nivå er behovet for strengere regler for alkoholreklame, bedre skattesystemer for å forebygge alkoholskader, og manglende produktinformasjon om hva alkoholholdig drikke inneholder og helsekonsekvensene av å drikke alkohol.

Den europeiske kreftstrategien har inkludert alle disse temaene, og er derfor et viktig rammeverk for å diskutere alkoholpolitikk i Europa. Eurocare og medlemmene har lenge etterspurt en oppfølger til den tidligere alkoholstrategi i EU fra 2006 – da man har opplevd at det i mange år har vært et vakuum etter at denne strategien ble avsluttet.

For å forebygge og redusere alkohol som en risikofaktor for kreft må man innføre tiltak som forebygging og redus-

erer skader fra alkohol generelt i sammenheng. Derfor inkluderer EUs kreftstrategi de viktige alkoholpolitiske tiltakene for å forebygge skader fra alkohol generelt, og er en større og viktigere strategi enn hva en alkoholstrategi ville ha vært alene.

Får betydning for nasjonal politikk

Konkrete tiltak i kreftstrategien gjelder først og fremst europeisk nivå, men som igjen vil ha ringvirkninger for nasjonal politikk. På europeisk nivå skal Europakommisjonen innføre krav til ingrediensliste for alkoholprodukter innen utgangen av 2022, og helseinformasjon på etikettene innen utgangen av 2023. Norske myndigheter har tidligere vist til manglende regelverk på europeisk nivå for ikke å innføre disse tiltakene på nasjonalt nivå, og disse kravene til merking av alkohol vil også gjelde alkoholprodukter i Norge.

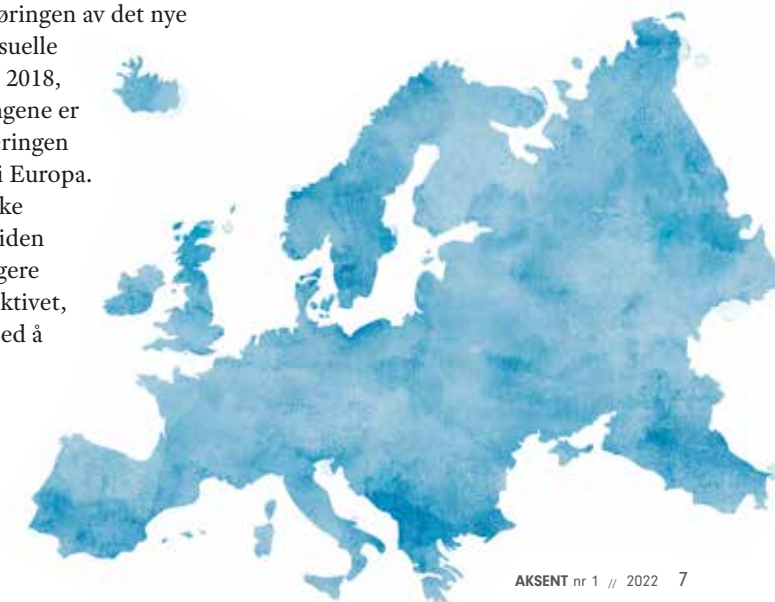
Videre skal Europakommisjonen gjennomføre en revidering av skattelegging av alkohol og grensehandel gjort privat. Europakommisjonen skal også overvåke innføringen av det nye europeiske audiovisuelle mediedirektivet fra 2018, der en av målsetningene er å redusere eksponeringen av alkoholreklame i Europa. Dette vil ikke påvirke Norge i stor grad, siden Norge har en strengere regulering enn direktivet, men det vil være med å skape aksept for å videreføre dagens lovverk samt vise behovet for å ha reguleringer som

reduserer eksponeringen av alkoholreklame for unge i hele Europa.

Til slutt er det også viktig å få med at den europeiske kreftstrategien også skal gi støtte og anbefalinger til medlemsland for innføring og gjennomføring av anbefalt alkoholpolitikk. Flere EU land har i det siste innført en mer helsefremmende alkoholpolitikk, for eksempel Litauen, og internasjonal støtte og mobilisering for dette har vært viktig.

Europa er derfor viktig både fordi flere av de politiske temaene krysser grenser – som reklame, handel og merking av alkohol – men også for positiv påvirkning og kunnskap på tvers av grensene.

Det blir nå viktig at tiltakene som EUs kreftstrategi inkluderer blir iverksatt og gjennomført. Det skal IOGT, som del av Eurocare, være med å passe på vil skje.



KJØPER DU VIN PÅ GRUNN AV ETIKETTEN?

Ifølge ekspertane har nesten ingen av oss peiling på vin.

TEKST: OLE KRISTIAN ÅRDAL / NRK
FOTO: XIN LI / NRK

Det er fredag, du står framfor hylla på Vinmonopolet, og skal ta det store valet om kva slags vin du skal kjøpe. Du har kanskje fått eit tips, ei anbefaling eller lest ein omtale. Pris og alkoholprosent spelar sjølvstundt også inn. Men så står du der da, litt trøtt og sliten, og har gløymd alt du har planlagt. Kva er det da som tippa valet i den eine eller den andre retninga?

Designet på flaska.

Michelle Hoad Vik, direktør for vinprodusenten Urban Beverages Norway, får ofte høyre at etiketten ikkje er så viktig. – Folk seier at dei berre bryr seg om smaken, men det veit vi er usant. Design sel!

I Noreg er designet på etiketten ekstra viktig, av tre grunnar:

1: Forbødet mot alkoholreklame. Dei ulike produsentane har få moglegheiter til å påverke kjøparane. Designet på vinen er det einaste dei rår over heilt sjølv.

2: Det finst knapt andre land i verda som har tilgang på fleire vinar. På Vinmonopolet kan vi velje mellom over 25.000 produkt. Konkurransen er knallhard.

3: Namna på vinane er ofte svært vanskeleg for oss nordmenn å hugse.

Vinane lir på mange måtar av den same skjebnen som filmen «The Shawshank Redemption». Då «The Shawshank Redemption» kom



VIS MEG VINEN DIN, SÅ SKAL EG SEIE KVEN //
DU ER: Martin Nordseth trur mange er opptatt av å kjøpe vin som «passar» – ikkje berre til maten, men også stemninga og miljøet.
FOTO: XIN LI / NRK

ut i 1994, var det nesten ingen som såg han på kino. Skodespelaren Morgan Freeman har seinare forklart det med at «ingen» klarte å hugse namnet på filmen, noko som gjorde han vanskeleg å anbefale vidare.

– Folk sa: «Eg har sett ein veldig bra film. Han heitte ... Shank Sham? Shim Shawk?», mimra Freeman på The Graham Norton Show.

Det er heller ikkje så lett å hugse namn som til dømes Zaccagnini Montepulciano d’Abruzzo. Då er det mykje enklare å hugse designet, og

berre spørje om “den vinen med pinne på”.

– Folk har ikkje peiling på kvar dei skal begynne. Då er det viktig med eit design som er lett å kjenne igjen, forklarar Michelle.

Norske produsentar brukar millionar av kroner på vindesign, for å få deg til å velje akkurat deira produkt. Men korleis skal eigentleg ein vin sjå ut i dag?

Psykologien bak eit vinkjøp

Få nordmenn har teikna fleire etikettar enn Martin Nordseth; i snart 20 år

Jo da, han vedgår at vi har blitt mykje flinkare dei siste åra. Likevel meiner han at berre 5–6 prosent av oss har ordentleg peiling på kva vi kjøper.

Ifølge Martin er psykologien bak eit kjøp på Vinmonopolet ganske lik ein handleturn på Rema 1000 eller Kiwi. I begge tilfelle er det snakk om noko vi gjer relativt ofte, utan at vi brukar mykje tid på research og planlegging i forkant. (I motsetnad til større kjøp av til dømes seng, bil eller boblebad.)

– Folk kjem til butikken med ein idé om ei stemning som dei ønskjer å skape; dei har eit opplegg som dei treng hjelp til å realisere: ein middag med mor og far, ein kveld med kjærasten eller ein fest med venninnene.

Når vi står i butikken og skal ta det endelige valet, viser forskning at vi ofte er styrt av kjensler. Vi tar noko vi likar, noko som følast trygt og riktig der og da.

– Du skjønner kven som kjem til å kjøpe denne vinen, det er menn over 35 år som skal på jakt med “gutta”. Det er ikkje sikkert at dei faktisk drar på jakt, men dei ønskjer å skape den same stemninga. På Vinmonopolet finst det ein haug med bestseljande vinar som kommuniserer på same måte:

Alle etikettane over er døme på moderne vindesign. Ein skal ikkje så mange år tilbake før dei fleste ville rista på hovudet av dyr, fjører og scooterar på vinflaska, og det er det framleis mange som gjer.

Gi oss det gode gamle designet, som gir oss trygge og tillitsfulle kjensler.

Lykkjeskrift og vinslott

Om du lukkar auga og ser for deg ei

gammel vinflaske, vil du sannsynlegvis sjå for deg noko à la dette:



Når vi ser for oss ein klassisk vin, ser vi som regel for oss ein fransk vin. Kanskje ikkje så rart, i fleire tiår var det stort sett berre mogleg å få tak i franske vinar på Vinmonopolet.

På etiketten er det ofte teikna eit vinslott eller ein vingard (helst begge deler), i tillegg til ei sirleg lykkjeskrift med mange vanskelege ord og skildringar.

Det klassiske designet har inspirert tusenvis av andre vinar, som ikkje nødvendigvis er franske eller har noko med Frankrike å gjere. Til dømes denne vinen:



RØDVIN

Norsk rødvin (enkelt og greitt namn) var Noregs mest selde vin på siste halvdel av 1900-talet. Etiketten vart teikna i 1950 av den kjente frimerkedesignaren Fredrik Matheson.

Årsaka til det trauste og tidlause designet er at Frankrike har eit klassifiseringssystem på vinane, med strenge reglar for korleis etiketten skal sjå ut.

Ifølge sommelier og vinjournalist Ingvild Tennfjord kan vi dele inn vindesign i kortvarige og langvarige trendar. – Moderne vindesign følgjer moter. Til dømes var det for ti år sidan mange mørke vinar med mykje svart og gull. No ser vi ei dreining mot lysare etikettar. Dyr på flaskene, som før har vore utskjelt, er også i ferd med å bli meir vanleg.

Klassisk vindesign steller seg ikkje til motar. Der er heile poenget å vise tilbake til langvarige tradisjonar; slik har vinen vore i hundrevis av år, og slik er han framleis.

– Designet på ein vin frå Bordeaux signaliserer ofte eleganse og verdigheit, forklarar Ingvild.

Om vi ser på fransk raudvin som den strenge konservative bestefaren i vinfamilien, så treng vi ikkje å leite lenge før vi finn ein haug med opprørske tenåringar.

Vi snakkar naturlegvis om naturvinane.

Store puppar og vald mot barn

“Naturvin” er ei sekkenemning på økologiske vinar som er dyrka utan kunstgjødsel, og som berre brukar druene sin eigen naturgjær til fermentering. Dette er ofte snakk om små produsentar som står i ein utfordrarposisjon til dei store og etablerte tungvektarane.

Her handlar designet om å klare å skilje seg ut i mengda. Om flaskene att på til klarer å provosere, så er berre det ein bonus.

Fleire franske naturvinar (som sikkert har eit ekstra stort behov for å opponere mot sine konservative landsvinar) har blitt skulda for å ty til sexistiske design. Ta til dømes Grololo, som ein frå fransk kan omsetje til “store puppar”.



NATUR(IST)VIN: Den amerikanske vin-journalisten Alice Feiring har skulda franske naturvinar for å vere sexistiske, spesielt sidan ingen av dei har bilde av ein naken mann på etiketten. FOTO: XIN LI / NRK



KONTROVERSIELL: Vinmonopolet har sjølv sagt at dei opplever denne etiketten som problematisk og uheldig, men til Godt.no sa kommunikasjonssjefen Halvor Bing Lorentzen at dei «så langt ikkje har funne noko grunnlag for å gjere noko med han.» I Sverige er det forbode med bilde av ansikt på flasker som inneheld alkohol». FOTO: XIN LI / NRK

Og når vi først snakkar om kontroversielle design: Den sørafrikanske naturvinen Keep on punching har bilde av ei lita jente på etiketten:

Ein ting er å ha bilde av eit barn på ei flaske med 12 prosent alkohol. Når du i tillegg kan omsetje namnet til “fortsett å slå”, så er det kanskje ikkje så rart at nokon reagerer? Alkovett-organisasjonen

Av-og-til var raskt ute med å klage vinen inn til Forbrukartilsynet i sommar, men enn så lenge finst han framleis i Vinmonopolet sine hyller.

Barn, puppar, pinnar, slott, scooter, tiur, fjør ...

Ifølge Vindesignar-Martin viser den store variasjonen av etikettar ein siste viktig faktor når det kjem til vindesign, og kvifor vi vel den vinen vi vel:

Vi kjøper vinar som seier noko om kven vi er som menneske, og kva slags verdiar vi står for.

– Det sjølvkesspressive er kjempeviktig. Du vil ikkje kome med ei flaske som er

harry. Det må vere noko du kan setje på bordet, noko som vennane dine kan sjå og tenkje: «Oi, det var ein kul vin!»

PS: Sjølv om naturvinane er kjent for å vere designrebellane i vinfamilien, så er det raudvinen Soffocone di Vincigliata frå Toscana som stikk av med prisen for det drygaste designet på Vinmonopolet.

Med første augekast kan det vere litt vanskeleg å sjå kva som går føre seg på etiketten, men når vi veit at «soffocone» er italiensk slang for oralsex, så får designet ei ny mening.

PPS: Den 3. januar 2022 konkluderte Forbrukartilsynet med at etiketten på naturvinen Keep on punching er i strid med marknadsføringslova, og produsenten er difor pålagt å endre designet.

Denne saken ble først publisert på NRK sine nettsider.

– JEG ØNSKER Å LEVE ET LANGT OG SPENNENDE LIV. ALKOHOL ER HELT UNØDVENDIG FOR Å OPPNÅ DET.



Wasim Zahid er blant annet kjent fra NRK-programmet «Hva feiler det deg?»

Alkohol trenger ikke være en identitetsmarkør. Det er overlege, hjertespesialist og media-personlighet **WASIM ZAHID** (46) et godt eksempel på.

AV HANNE-KARINE SPERRE

Fanget av hjertet

Wasim Zahid ble tidlig i studietiden fanget av hjertet. Nå banker hans eget for formidling – og selvsagt for å redde liv. Planen var alltid å bli hjertespesialist.

– Hjertet bare fascinerte meg. Hjertemedisin er veldig akutt og mye av behandlingen er livreddende.

Zahid tilbringer mesteparten av tiden sin som overlege på Drammen sykehus. For mange er Zahid også kjent gjennom NRK-programmet “Hva feiler det deg?”. Ellers rekker han å holde foredrag, svare på helse spørsmål i Twitter-feeder,

skrive bøker, samt satse på formidling gjennom egen YouTube-kanal.

Hjertespesialisten legger ukentlig ut videoer hvor han formidler medisinsk informasjon og helsetips på en enkel måte. Gjennom sosiale medier når du et enormt publikum, totalt på alle plattformer over 180.000 følgere. Han forklarer hvorfor snus ikke er bra for deg eller hvorfor egg er sunt.

I 2019 ble han kåret til “Årets sosiale medier-personlighet” i Gullenken – selv sier han at han er et produkt av sosiale medier.

Nylig fortalte han sine følgere at han ikke drikker alkohol.

– Jeg er klar på hva som er mitt standpunkt. Jeg vil ikke påføre skyld eller skam fordi noen drikker. Ikke i det hele tatt. Jeg ville fortelle hvorfor jeg gjør som jeg gjør, sier han om videoen som ble publisert på YouTube-kanal mot slutten av årets første måned.

Liker å være mentalt klar

– En øl eller et glass vin er ikke en viktig ingrediens. Zahid er ambivert - både ekstrovert og introvert, altså litt av begge deler.

Et personlighetstrekk med behov for alenetid og sosialt liv.

– Jeg har aldri tenkt at en som drikker alkohol plutselig fremstår som mer sjarmerende eller intelligent, sier han spøkefullt før han trekker inn Alvoret. – Hovedproblemet med alkohol på fest er ikke slitsomme venner. Men vi vet at alkohol fører til store mellommenneskelige problemer, både over tid og under en enkel episode med påvirkning.

Den hardtarbeidende legen har alltid et halv fullt glass – hos Wasim Zahid er det alltid muligheter og sjanser. Det går alltid et tog. “We can work it out”, av The Beatles, beskriver legen best – noe som gjenspeiler hans optimisme.

Han er gift og har fire barn mellom 13 og 20. Zahid snakker fire språk flytende. Punjabi, Urdu, Norsk og Engelsk. Han hang på utsiden av en buss i 70 km/t i Pakistan, noe han beskriver som svært skummelt.

Wasim Zahid ønsker ikke å fordømme og fremstå moraliserende. Hva andre velger å gjøre er opp til en hver. Alkoholens påvirkning på hjernen er avgjørende for hjertespesialisten: Når øl, vin og sprit renner ned i magesekken og ut i blodet, følger en følelse av letthet og lykke. Men alkoholinntaket hemmer først og fremst hjernens evne til å sende signaler.

– De akutte effektene er jo at alkohol er et stoff som går raskt inn i blodet og påvirker hjernen, og vi vet at man får nedsatt reaksjonsevne, dårligere dømmekraft, i tillegg til at evnen til å konsentrere om flere ting samtidig svekkes. Zahid illustrerer at hvis han drikker alkohol, vil det være en del ting som gjør at hjernen hans ikke fungerer så strekt og optimalt.

– For noen er kanskje dette formålet også, noen ønsker at hele maskineriet skal tas litt ned. Men for meg personlig liker jeg å være helt klar hele tiden. Jeg vil vite at jeg kan agere hvis det er noe, eller evne å vurdere omgivelsene mine – det er sånn jeg er som person.

Wasim Zahid er oppvokst i en muslimsk familie. Alkohol har aldri vært en del av familiens kultur. Han presiserer at han ikke er troende, og har derfor ingen tro som hindrer han i å drikke. Valget tok



Det store flertallet har vært // positive til Zahid sitt budskap, forteller han. Veldig mange opplevde en lettelse.

han uansett i voksen alder og er basert på en rasjonell vurdering av fordeler og ulemper.

– Men det er helt sikkert påvirket av noe kultur og bakgrunn også. Bakgrunnen min gjorde kanskje at jeg lettere kunne ta dette valget.

– Jeg ønsker ikke bli deprimeret.

Wasim Zahid forteller at mange anser han som en “happy og lucky” person. Alltid munter. Boblende og glad. En med glimt i øyet.

Men det stemmer ikke helt med virkeligheten. Zahid forteller åpenhertelig at det er det omvendte som er tilfelle. Han er svært opptatt av de kroniske effektene ved alkoholinntak. Som psykisk sykdom og demens.

– Som barn var jeg alltid litt trist, stille og innesluttet. Jeg var ensom og jeg delte ikke så mye av mine tanker, sorger og bekymringer med omgivelsene. Jeg holdt dem for meg selv.

Dette er fremdeles aspekter ved Zahids

personlighet i dag. Han vet at han lett kunne ha utviklet angst eller depresjon. Han er disponert. At han like fullt ikke har begynt å drikke alkohol mener han skyldes mange beskyttende faktorer rundt seg. Som en kone han elsker. Barn han elsker. Søsken og familie som passer på meg.

– Jeg har også en meningsfull jobb, gode kolleger, og få – men gode venner.

– Det som er viktig å si noe om, er at psykisk sykdom, demens og lignende ikke rammer ved et moderat alkoholforbruk. Dette er noe som kommer ved misbruk og overbruk. Like fullt er problemet med alkohol at en del mennesker ikke klarer å holde på et moderat inntak, sier han avslutningsvis og legger til.

Responsen har vært overveldende

– Det som er interessant er at tilbakemeldingen har vært massivt til fordel for det budskapet jeg hadde. Jeg tenkte at dette er et ømfintlig tema, så nå vil jeg trække på noens tær. Jeg var forberedt

på at folk kom til å bli sure, og at noen vil føle at jeg angriper deres kultur og identitet.

– Men overraskende er det at det store flertallet er positive. Veldig tror mange opplevde en lettelse. “Dette er en av årsakene til at ikke jeg drikker”, var det en som sa til meg.

Legen opplever det forfriskende at flere har tatt et standpunkt i forhold til alkohol, og avstår fra dette. Nå håper han at flere har blitt utstyrt med ytterligere argumenter hvis de blir konfrontert med at de er avholds.

Selv har han aldri opplevd drikkepress og legger til grunn at de aller fleste vet hva han står for. På spørsmål om han tenker at han er en slag rollemodell, svarer Zahid at det er en vanskelig balansegang når man er en offentlig person.

– Noen ganger er jeg personlig uten at det har til hensikt å påvirke andre, men det er ikke til å unngå når jeg bruker den

plattformen jeg gjør, og har offentlig stemme, da følger det med et ansvar. Jeg vet at flere ser opp til meg.

Farget av de mørke og negative sidene

Hjertespesialisten vet at et høyt daglig alkoholinntak gir betydelig økt risiko for høyt blodtrykk, som er en risikofaktor for hjerte- og karsykdommer. Denne mørke siden er en av de han møter i jobben sin. Legen mener han er farget av de negative sidene ved alkohol gjennom legeyrket.

– Vi som jobber i helsevesenet får et veldig skjevt bilde, jeg er ikke helt objektivt. Jeg møter ikke det store flertallet, kun de pasientene med skader, sier han. Zahid møter pasienter med leversvikt, mage- og tarm blødninger. De som er overstadig beruset, de som er i koma, de som må pumpes.

– Dette påvirker mitt syn fordi det er min virkelighet rundt det. De som kommer til meg er de som har problemer, det er derfor skummelt å basere seg på et personlig inntrykk.

“Hva skal du drikke i kveld?” er et vanlig spørsmål å få.

For noen kan det handle om å bli full. På stiller spørsmål ved om lørdagskvelder med venner skal inneholde alkohol. Det kan oppleves som en selvfølge. Som om det er en hobby. Man samles for å gjøre den tingen: Å drikke.

Trender viser oss at det flere og flere som dropper alkoholen eller har «hvite måneder». Særlig januar. Zahid har registrert at trenden med ingen (NO) eller lite (LOW) alkohol har fått tydelig fotfeste blant dagens unge. Han tror dette vil bidra til at man blir mer bevisst eget bruk.

– Kanskje er det en endring på gang, sier legen og undrer seg videre over om mindre alkohol blant unge kan skyldes at andre rusmidler er mer i bruk. Men jeg vet ikke.

– Å kutte ut, eller redusere alkoholinntaket, har i alle fall effekt. Jeg tror ikke de som gjennomfører hvit januar kompensere med å drikke mer i neste måned. Konsumet for hele året går derfor ned, noe som har positive helse effekter.

– En annen positiv effekt av hvite måneder er at det kan bidra til gode samtaler.

Omgivelsene vet hva han står for

Rundt oss kan det virke som at å ha god greie på vin er ansett som positivt. Vi har lærer oss hva vi skal lukte og smake etter. Vi vet hvilke druer og hvilket distrikt som gjemmer seg bak glasset på balkongen, og vi har kjøpt ølen vi serverer på bryggen fra et lokalt mikrobryggeri. Wasim Zahid lar seg ikke påvirke av dette og anser seg selv som vel så interessant uten kunnskap om vin. Selv foretrekker legen billig pulverkaffe til frokost, og ellers Pepsi Max når han skal kose seg. I sosiale lag har han ingen behov for å senke skuldrene med et glass vin, heller ikke har han behov for en duggfrisk øl for å vise nye sider av seg selv. Zahid er langt fra idéen om at når vi drikker sammen, blir vi mer interessert i hverandre. Og flinkere til å inkludere folk.

– Jeg hygger meg på fest og jeg har ingen erindringer av å møte folk som ikke respekterer det jeg står for. Jeg er såpass tydelig at det aldri har vært et problem.

Han avslører å være en skikkelig hjemme fyr. Sammen med barna og kona. Han elsker å være sammen med familien. De spiser sammen og de deler av livets gode samtaler.

På spørsmål om hva legestanden kan bidra med når det gjelder nordmenns alkoholvaner er han forsiktig med å plassere ansvar. Men Wasim Zahid, med sine kolleger, er opptatt av at folk skal ta helsen sin seriøst.

Med sin evne til å formidle har Zahid blitt en fyr mange ser opp til. Som gjest på Lindmo i fjor høst erkjente han åpenhertig at han opplever glede over sine medisinske triumfer, men at de pasientene han virkelig husker, er de han ikke klarte å redde.



Mocktail

PÅ ALKHOLFRIITTMENYEN

Nå er den internasjonale alkoholfri-trenden mocktail på full fart til Norge. De unge voksne vil både feste og leve sunt – samtidig.

AV SIDSEL SKOTLAND

Etter fire bøker med forskjellige alkoholdrikk, har Arnt Steffensen endelig skrevet ei bok om alkoholfrie drikker, nemlig “Fredagsmocktail – Virgin Mojito og andre alkoholfrie drinker” (Cappelen Damm 2022). Det var på tide, for mannen har egentlig ganske lenge vært opptatt av måtehold og farene ved alkohol.

Glad bartenderamatør

Det var da han jobba med det alkoholfrie kapittelet til boka “Fredagscocktail” i 2020, at han skjønnte at dette var noe han ville dykke dypere ned i – og ideen til boka “Fredagsmocktail” ble født. Ordet er satt sammen av det engelske *mock*, som betyr å imitere, og *cocktail*: altså en drikk som imiterer cocktail.

Og dykka har han virkelig gjort. Boka er full av gode historier – alle drinkoppskriftene kommer med sin historie, og i starten av boka forteller han om mocktailens opprinnelse, om råvarer, om fordelene med alkoholfritt og mye annet. Boka er faktisk artig å lese om du så ikke kommer til å lage en eneste drink. Det er åpenbart at mannen er glad i å skrive.

Så Aksent er nysgjerrig på både boka og denne 53 år gamle kokken, som kaller

seg en glad amatør uti bartenderfaget, og til daglig jobber som leder i Kost og ernæringsforbundet (ei underavdeling som representerer kokk- og kjøkkenpersonalet i fagforbundet Delta), og som samtidig drysser bøker om drikke (altså ikke mat!) ut av ermet i stor stil og bobler over av historier.

Olsen Driver

Og vi har ikke før benka oss til på Asylet på Grønland i Oslo med hver vår gode alkoholfrie drikke, før han renner over av historia om Olsen Driver og UP-Olsen – mocktailens far i Norge – som foran julebordsesongen 1980 i samarbeid med Statens edruskapsdirektorat lanserte drinken Olsen Driver på Engebret Café (der Steffensen for øvrig var kokkelærling på 1990-tallet). Leif Nikolay Olsen var sjef for Utrykningspolitiet fra 1976 til 1985, og mange av oss husker han fra radioprogrammet Trafikk og Musikk. “Alle” kom på lanseringa og alle skrev om drinken. Men det holdt på å gå skikkelig galt – for da restaurantene skulle bestille og nordmenn strømmet til butikkene for å kjøpe ingrediensene, fantes knapt noe ingefærøl i hyllene – det var nemlig i ferd med å gå ut av produksjon fordi etterspørselen var så liten. Men produsentene tok tegninga – de har det med å levere når de ser at noe lønner seg. Produksjonen ble satt på høygir, og Olsen Driveren var redda.

Sånn hadde det seg at UP-Olsen også redda ingefærølet.

Alkoholfritt på offensiven

Ute i verden har mocktailen eksistert side om side med ordinære cocktails siden slutten av 1800-tallet – barer hadde faktisk alkoholfrie alternativer, forteller Steffensen. Men under forbudstida ble det mer oppmerksomhet rundt velsmakende alternativer.

Men i Norge har ikke dette vært særlig stort inntil Olsen Driver’n kom, og lenge var det også stort sett bare den. Men de siste åra har interessen for alkoholfrie alternativer vokst – og produsenter og leverandører følger.

– Det alkoholfrie ølet har hatt ei rivende utvikling de siste åra. Nå smaker det så likt vanlig øl at en like godt kan drikke det som øl med alkohol om det er smaken en er ute etter og ikke rusen, sier Steffensen. Også vinbransjen jobber med saken: Den alkoholfrie musserende vinen har blitt veldig god, og gode hvitviner er å få kjøpt. Rødvinen har et godt stykke igjen ... Til og med alkoholfri gin kan en få kjøpt på Vinmonopolet nå. Og polet, utesteder og noen dagligvarebutikker selger små flasker med ingefærøl som er langt sterkere og med betydelig mer “voksensmak” enn brus-versjonen man får kjøpt i alle dagligvarebutikker.

Den sparker også betydelig mer fra seg enn ingefærøl med alkohol.

Vinmonopolet kan fortelle Aksent at alkoholfrittssortimentet økte med 21 prosent bare fra 2020 til 2021. Så her er det altså en rivende utvikling. Rett og slett fordi kundene vil ha det. Det er denne trenden boka “Fredagsmocktails” er en del av.

Lar seg ikke avspise med Mozell

– Mocktail tilsvarer vegetarmaten i matverdenen, forteller Steffensen. Tidligere var vegetarmat bakt potet og salatblader med tomat og agurk – nå er vegetarmaten avanserte og smaksrike retter. De unge voksne, også kalt millennials er ofte pengesterke og urbane. De er opptatt av livsstil og sunnhet og forventer interessante alternativer til alkoholdrikk, som de forventer interessante og smaksrike vegetarretter.

Han forteller at dette er et ganske stort fenomen ute i verden – vi er bare litt bakpå i Norge, hvor de som har ønska noen spennende drinker uten alkohol har blitt avspist med noen papirparaplyer i drinker som nesten har likna fruktsalat, eller Mozell. Også i Norge er denne gruppa som krevder “sunt og godt” blitt stor. Dermed tvinger mocktailen seg fram også her. Mange av oppskriftene har Steffensen komponert sjøl, men med mye inspirasjon fra utlandet, også er det mange klassikere her, som han har “gjendikta” til alkoholfrie varianter, som Virgin Mojito, Safe Sex on the Beach og Pinā Colada.

Reklameforbudet er utvanna

Men Steffensen rir ikke bare på en trendbølge. Han har også alltid vært genuint interessert i politikk og samfunnsniv, og etter 25 år på storkjøkken og åtte år i Kost- og ernæringsforbundet har han utvikla en genuin interesse for matomsorg, ernæring og helse spørsmål – dermed også alkoholbevissthet.

– Det er mye skjult alkoholreklame – forbudet har blitt helt utvanna. Avisenes vinspalter er rein reklame. Det skulle ikke vært lov! Sosiale medier er også



Alkoholfritt øl har vært i en rivende utvikling og smaker nå så likt ordinært øl at det knapt finnes noen grunn til ikke å drikke det om det er smaken en er ute etter og ikke rusen, sier Arnt Steffensen (Foto: Sidsel Skotland)

fulle av alkoholreklame. Dette må strammes inn.

Han etterlyser også tydeligere anbefalinger fra Helsedirektoratet om anbefalte maksimums grenser for alkoholinntak, som de har i Danmark. Der advares det mot høyere ukentlig inntak enn 14 alkoholenheter for kvinner og 21 for menn. Dette er også det WHO sier. – Vi må ha respekt for hva alkohol kan føre med seg, sier han, og forteller at han i 2020 hadde en Ytring på NRK.no. Der skriver han: “Det er helt på sin plass å bruke kulturbegrepet om alkohol, men vi skal ikke la oss blende av det. Det er fremdeles alkohol, og vi skal passe litt på. Edle dråper kan gjøre like stor skade som simpelt skvip”. Han er opptatt av å bidra til bevissthet om alle skadevirkningene ved alkoholen – for eksempel blir stadig flere kreftformer forbundet med alkoholinntak. Forhandlerdet om balanse og respekt. Og dette får han udelt støtte for. Boka har blitt positivt mottatt fra alle kanter,

til og med kollegaene hans i vin- og brennevinsbransjen applauderer.

PS: Arnt Steffensen har faktisk også skrevet om mat: I 2019 ga han ut “En smak av norsk kultur: det unike og merkelige vi spiser” (Mondå Forlag)

En god mocktail må balansere mellom sterkt, surt, søtt og bittert – akkurat som de ordinære cocktailene, forteller Arnt Steffensen. Den skal være noe du nipper til, ikke en tørstedrikk. Og det må være gode ingredienser som ferskpress juice som du presser sjøl eller den som står i kjøleskapet i butikken.

Men viktigst: Skal en lage en god mocktail må vi først være bevisst hvilken rolle brennevinet har i cocktailen. Det skal brenne litt, gi et kick. Det moderne ingefærølet, chili, altfor sterk te (tanniner) eller shrub (en spesiell eddikbasert fruktsirup) er gode alkoholfrie alternativer. En sterk espresso gjør også nytten.



Foto: Line Dammen

La Paloma er Steffensens favoritt-mocktail – den brenner skikkelig. I originalversjonen er tequila den viktigste ingrediensen, her blir den erstatta av jalapenø. Mytene forteller at La Paloma er en gammel meksikansk drink, men sannheten er at den er splitter ny: Det finnes ingen skriftlige spor etter den før 1990-tallet. Derimot ble det fra 1950-tallet introdusert et grapefruktbasert blandevann i Mexico som ble blanda med både vodka, rom og tequila – hverdagsforfriskninger uten noe spesielt navn.

Oppskrift:

- Jalapenø (eller annen chili)
 - 2 ss Agavesirup (eller lønnesirup)
 - ¾ dl ferskpressa grapefruktjuice
 - 2 cl ferskpressa limejuice
 - Soda (eller kullsyrevann fra egen kullsyremaskin)
- Jalapenø kuttet i biter og moses i en cocktailshaker med sirup, grapefrukt- og limejuice. Ha oppi knuste isbiter og rist godt i 15 minutter. Sil over i et longdrinkglass fylt med isbiter og fyll opp med soda(eller kullsyrevann fra egen maskin). Pynt med ei skive grapefrukt eller sitron.



Foto: Line Dammen

Jordbær og balsamico er også blant Steffensens favoritter, og er blant de litt mer omstendelige. Ekte balsamico-eddik er i seg sjøl ganske omstendelig der hundre liter innkokt druesaft skal ende opp i halvannen liter eddik og modes på eikefat i 12 år. Men den hverdagslige billigvarianten av balsamicoen er grei nok og smaker ganske likt.

Oppskrift:

- 6 cl jordbær- og balsamicoshrub
- 1½ dl soda
- Friskt jordbær

Fyll isbiter i et longdrinkglass, ha i shrub og fyll på med soda. Pynt med jordbær.

Jordbær- og balsamicoshrub:

Kutt en kurv jordbær i småbiter og rør godt med 1½ dl sukker til det ser ut som syltetøy. Dekk til å la det stå et døgn på kjøkkenbenken. Sil av og tilsett 1 dl balsamico i jordbærsafta. Oppbevares på flaske i kjøleskapet i flere måneder. Rist om den skiller seg.



Foto: Line Dammen

For vår egen del vil vi anbefale **Espresso Martini** – en av de aller enkleste

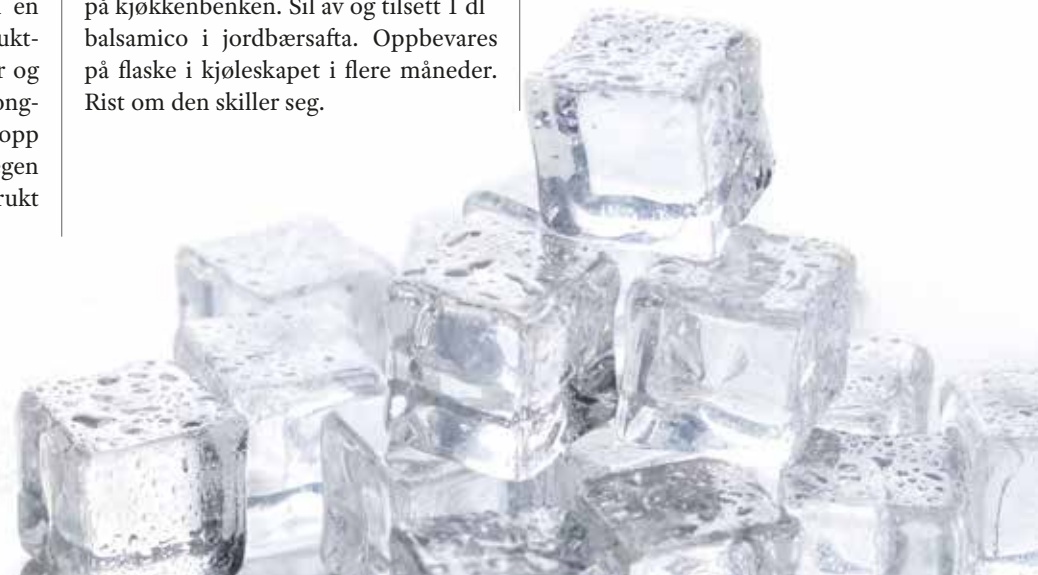
Oppskrift:

- 8 cl avkjølt espresso
- 4 cl sukkerlake
- 2 dråper vaniljeessens

Espresso, sukkerlake og vaniljeessens shakes med isbiter i 15 sekunder og siles over i cocktailglass. Det danner seg et fint skum som du kan pynte med et par kaffebønner. En liten sjokoladetouch får du om du fukter glasskanten med litt kaffe og dyppe den i kakaopulver.

Sukkerlake:

50 – 50 vann og sukker kokes opp og avkjøles. Kan smaksettes med urter, krydder eller kaffe eller egentlig hva som helst.



MYE LIKT, MEN NOE FORSKJELLIG

IQ, som eies av det svenske Systembolaget har i en rapport sett på hvordan holdningene til alkohol er i de ulike nordiske landene.

Svenskene mest restriktive

Konklusjonen er at svenskene er de som har de mest restriktive holdningene til hverdagsdriking, selv om det i alle land er et klart flertall som mener at det er greit å ta ett glass øl eller vin til middagen en hverdagskveld. I Norge sier 49 prosent at dette er greit, mens 16 at det blir galt mot svenskens henholdsvis 41 og 21 prosent. De minst restriktive er yngre finlendere og eldre dansker, mens i Sverige og Norge blir vi mer restriktive jo eldre vi blir. Både svensker og nordmenn under 29 år er mer tilbakeholdne enn sine jevnårige i Danmark og Finland.

Mens det er greit å ta et glass til middagen er det mindre greit å drikke til lunsjen. Der sier bare 12 prosent av svenskene at det er greit, mot 22 prosent i Norge, 32 i Finland og 14 i Danmark. Å drikke et eller to glass vin/øl flere hverdager får også liten støtte, mens det derimot er et stort flertall i alle land som mener det er greit å treffe venner ute på byen og ta et eller to glass på hverdager.

Holdningen til fyll

Blant dansker og finlendere sier henholdsvis 68 og 65 prosent at det er greit å av og til bli beruset på private fester, mens svenskene ligger noe etter hvor bare 48 prosent sier det er greit. To av ti svensker mener det er feil å bli beruset på private fester sammenlignet med knapt en av ti dansker. Nordmenn skiller seg fra de andre landene på et punkt, og det er at de er minst negative til å bli bakfull. Mens mer enn halvparten av

svenskene synes det er galt å drikke så mye at man føler seg dårlig dagen etter, så anser knapt fire av ti nordmenn at det er galt. Tre av ti nordmenn sier at det er greit, sammenlignet med to av ti i Sverige.

Ulikt syn på skam

Etnolog Richard Tellström mener at forskjellene handler om at alkoholens moralske signalverdi, eller skammen, og blir synlig i synet på å bli beruset og bakfull. "Skøtsamheten" har vært viktig for svenske folke- og arbeiderbevegelsener, og å miste kontrollen viser manglende kunnskap om seg selv. Noe man ikke i samme grad ser i for eksempel Danmark.

Danskene mer liberale til å drikke sammen med barn

IQ har også spurt hvordan man forholder seg til alkohol når man er sammen med barn. Her forenes de nordiske landene, bortsett fra danskene som i langt større grad aksepterer å la barn komme i kontakt med alkohol. Knapt sju av to dansker synes det er galt å bli beruset når barn er med, sammenlignet med 85 prosent av finlenderne, 86 prosent av svenskene og 91 prosent av nordmennene. Sju prosent av danskene mener det er greit å bli beruset når barn er med sammenlignet med tre prosent i de andre landene.

Danskene er også mer aksepterende på å by tenåringer på alkohol. Bare knapt to av ti dansker mener det er feil i enkelttilfeller å by ungdommer under 18 år

på alkohol, sammenlignet med sju av ti svensker. Over halvparten av danskene mener det er rett, sammenlignet med 15 prosent av svenskene. Norge ligger på samme nivå som Sverige. En forklaring kan være at aldersgrensen for å kjøpe alkohol i Danmark er 16 år.

Tellström mener at hvordan voksne blir sett og oppfattet av barn når voksne drikker er viktigere for nordmenn og svensker. Han peker imidlertid på paradokset at 30 prosent av nordmenn synes det er greit med å være bakfull dagen etter, men at det er uklart hva de mener om at barn er sammen med bakfulle foreldre og ser alkoholens dagen-etter-konsekvenser.

Nordmenn restriktive til alkohol på jobben

Også i synet på alkohol på jobben er svenskene de mest restriktive. Over fire av ti svensker synes det er galt å bli beruset på en firmafest mot 31 prosent av nordmennene og bare to av ti finlendere. De finske er også de som klart mener at det rett å skåle i musserende vin når det går bra på jobben. 56 prosent synes det er rett, sammenlignet med litt over 30 prosent av svensker og dansker, og bare 24 prosent av nordmennene. Over halvparten av de spurte nordmennene mener det er galt å drikke vin på jobben.

Kilde: Alkoholindex 2021 - IQ.se
- www.iq.se/fakta-om-alkohol/rapporter/alkoholindex-2021/

- FØLTE MED EN GANG AT HER ER JEG HJEMME

Det er ikke hvert år folkehøgskolen vår får ny rektor. Etter 30 år gikk Bjørn Berentsen av i oktober, og Lena Andresen tok over.

Det var ikke første besøket på Åsane for Andresen. I 1998 hadde hun et vikariat i sang på skolen. – Musikken har alltid vært viktig for meg, forteller hun. – Jeg kommer fra en familie med mye kultur, musikk og sang. Jeg bestemte meg tidlig for å gå videre med sangen og jublet da jeg kunne begynne på musikklinjen på ungdomsskolen. Senere ble det musikkonservatoriet i Tromsø, hvor hun også traff mannen sin, og deretter dro de sammen til Griegakademiet i Bergen.

Folkehøgskolen ga vennskap

Hennes folkehøgskoleår var på Tonheim. – Året betydde at jeg har vennskap for livet, minnes hun. – De tre beste venninnene jeg har i dag har jeg fra den tiden. Men jeg hadde nok mye fokuset på faget mitt. Det ble mye sang – øve, øve, øve.

For elevene som går på Åsane i dag håper hun at det blir det beste året i livet deres. – Vi ser at det for noen så forandrer det livet. Vi har en elev som satt alene i mange år på rommet sitt og spilte dataspill – tenk at han danset rundt på en video vi la ut på nettet for noen dager siden. Flere skriver i søknadene sine at de trenger å komme ut mer, sosialisere seg, og oppleve fellesskap.

Skolen har ligget foran søknadstallet fra i fjor, men nå i søkeperioden så endrer det seg dag for dag. – Vi er veldig mye ute på sosiale medier, forteller den nye rektoren. – Både Facebook, Instagram og Tik Tok, som elevene styrer. De siste dagene har jeg sittet oppe hver kveld oppe og lagt ut nye reels. Vi trenger å få et høyere elevtall for at driften skal gå bra.

Stor konkurranse om elever

1. februar går det ut brev både fra Andresen og fra faglærerne på linjene med tilbud til de som har søkt. Noen velger å ringe til hver elev. – Det er stor konkurranse med andre skoler, så det er viktig at alle får en personlig kopling til skolen med en gang, sier hun. – Vi har spurt elever hva de lurte på når de søkte sist år. Det er ofte konkrete ting som hvordan internatene ser ut eller klasserommet. På denne tiden i fjor hadde vi rundt 150 søkere 1. februar. 20 prosent av de sa ja. Får vi flere til å svare ja med en gang slipper vi mye jobb i månedene fremover.

Den mest populære linjen i år ser ut til å være Latin-Amerika/Cuba-linjen. Men også arkitektur/design, teater og spillutvikling har gode søkertall. Hun er spesielt glad for at det går så bra på teaterlinjen og skriveverkstedet.

Lang og variert erfaring

Selv om Andresen er ny på folkehøgskolen er hun ikke ny i skoleverket. Den første rektorjobben var på kulturskolen i Jondal. – Det var helt fantastisk, forteller hun. – Vi gikk fra 20 til 120 elever og klarte å få hele bygden med oss. Etter at hun flyttet til Nord-Hordaland ble det så rektor i grunnskolen, inspektør og så videreutdanning i spesialpedagogikk. De siste årene har hun jobbet på Statped Vest.

– Jeg tenkte ikke å søke ny jobb, forteller hun. – Men en dag kom mannen min springende inn i stuen og sa at han hadde funnet drømmejobben for meg, som rektor på Åsane folkehøgskole. Da jeg hadde lest annonsen forstod jeg at jeg ikke kunne la være å søke.



Det er mye engasjement på en folkehøgskole. På veggene har elevene hengt opp hva de brenner for.

Fikk en veldig ro

– Jeg følte det da jeg trakk inn her på intervjuet, at her er jeg hjemme. Jeg fikk en veldig ro. Og selv om det var en lang prosess og flere lister jeg skrev med positive og negative argumenter, så var jeg ikke i tvil da jeg fikk tilbudet.

– Egentlig er det rart hvor kort jeg har



Årets musikal på skolen planlegges.

vært her, for jeg har kommet veldig inn i skolen og miljøet. Det har selvsagt mye med personalet å gjøre. Det er lett å få en god relasjon til de som jobber her. Bjørn Berentsen var også til stor støtte. De to overlappet litt i høst. – Det ga meg en mulighet til å reise rundt og bli bedre kjent med IOGT, som jeg er veldig glad for. Både å se hovedkontoret i Oslo og de som jobber der, men også å bli bedre kjent med de ulike prosjektene, som Sammen-sentrene, Møteplassen på Karmøy og Enestående familier.

Opptatt av "Vi"-et

– Dette at vi snakker om et "Vi" er viktig. Skolen er en del av IOGT, og det er godt å se menneskene rundt om i landet som gir så mye av seg selv i arbeidet. Hun ser gode muligheter for samarbeid, og skulle gjerne ha flere elever fra IOGT-familier på skolen. Skolen har også et godt samarbeid med FORUT, inviteres til Samsenteret i Laksevåg hvert år, og det er også planer om at teatergruppen skal ta bussen til Haugesund og underholde på IOGT-barnehagen der.

Livet på skolen

Hvordan ser en dag i livet til en folkehøgskole-rektor ut? Hun ler før hun svarer. – Den er veldig aktiv. Det er ingen fare for senebetennelse i armen her. Som regel er jeg på arbeidet klokken sju. Da er det helt stille, og jeg kan få gjort litt kontorarbeid. Så går jeg ned til spisesalen og hilser på elevene klokken åtte, og spiser en brødskeiv sammen med dem og kjøkkenpersonalet. Ofte er jeg også med i auditoriet på oppropet for dagen.

– Så kvart over ni så er det opp på

kontoret igjen, og det kan være alt fra medarbeidersamtale, administrative ting, telefonmøter og utviklingsarbeid, samtaler med elever, økonomi og akkurat nå veldig mye markedsføring.

Hun er glad for variasjonen. – I går snudde dagen seg fordi det var elever som trengte støtte og veiledning. For meg kommer elevene aller først. Om det er saker hvor noen har vondt av noe tar vi det med en gang. Så er det selvsagt den pedagogiske ledelsen. Igjen er hun opptatt av "Vi"-et. – Vi skal sammen utvikle Åsane folkehøgskole og det innholdet som er her. Vi er en kjemperessurs i den staben som er på skolen – det er inspirerende.

Selv om rektorjobben tar det meste av tiden har hun lyst til å bruke noe av musikkutdannelsen sin i jobben. – Jeg har allerede hatt musikk og helse som valgfag. Musikkens påvirkning på demens og andre hjernesykdommer, effekt på mennesker med en psykisk funksjonshemming. Jeg er tidligere korentusiast, så jeg gleder meg til å kunne dirigere skolekoret.

Viktig at skolen er rusfri

Hun er opptatt av at skolen er rusfri. – Det er ikke alle som er det. Det er unikt ved oss, og det er verdier her som er veldig viktig for meg. Jeg har hørt fra flere andre skoler at de mener vi er heldige som slipper unna mye arbeid med tanke på det. Men det vil alltid være nødvendig å jobbe forebyggende.

Andresen mener det da er viktig å ha en organisasjon som IOGT bak seg. – Vi lever i et samfunn hvor alkohol er

veldig fremtredende, og hvor det er mye press. Skolen skal være en friplass hvor elevene skal få slippe drikkepresset som de møter andre steder. Det tror jeg er viktig for mange. Vi har aktiviteter hver lørdag kveld, og vi snakker en god del om dette.

Selv har hun allerede rukket å verve flere i familien og andre bekjente til IOGT.

Hadde smitteutbrudd

Koronasituasjonen har selvsagt påvirket skoleåret. Etter jul hadde de et utbrudd slik at klassen og internatet kom i karantene. Heldigvis gikk det bra, men det ga mer jobb til resten av staben. Nå er det snart reisetid for mange av linjene, og det er mye planlegging for hva som kan skje om det blir smitte på turen eller rett før reisen. – For lærerne er det også en utfordring. Det er ikke i alle fag som det går an å gå med munnbind hele tiden eller holde avstand.

Takker alle som har støttet

Hun vil også sende en stor takk til alle de som har støttet skolen økonomisk de siste årene. Nå står et flott, nytt skolebygg frem, selv om det fortsatt er del å gjøre på internatene. – Vi må ta hensyn til økonomien, forteller hun, men ikke alt kan settes på vent. Det handler om vinduer og dører som må byttes til mindre ting som interiør og nye madrasser. Å finne midler andre steder er ikke enkelt, så hun er glad for den økonomiske støtten som kommer fra IOGT. Den har vært helt avgjørende. Men sånn i stort mener hun at standarden på Åsane er god, og med noen videre grep til vil den bli veldig god fremover.

ANBEFALER FN AVKRIMINALISERING AV NARKOTIKA?

– Skal man gjøre det til et ja-eller-nei-spørsmål, er det mest riktige svaret «nei». For å forstå dette, bør man forstå hvordan FN virker.

AV DAG ENDAL

Det blir regelmessig hevdet i narkotikadebatten at FN har bedt medlemslandene om å avkriminalisere narkotikabruk. Noen ganger enda mer spesifikt, nemlig at FN har bedt Norge om å avkriminalisere. Uansett hva man måtte mene om avkriminalisering, vil debatten være tjent med at man er presis i gjengivelsen av hva FN har sagt og anbefalt.

Skal man gjøre det til et ja-eller-nei-spørsmål – har FN anbefalt avkriminalisering av narkotikabruk – er det mest riktige svaret “nei”. Men ofte er ikke virkeligheten så enkel, særlig ikke i FN. Derfor bør de som uttaler seg om dette, har dybdekunnskap både om hvordan FN virker og hva FN har sagt.

Rapport om hva FN har sagt

Det er nå kommet en rapport som drøfter hva FN har sagt og ikke sagt om avkriminalisering ved å gjennomgå de meste kjente sitatene som blir brukt i norsk debatt. Rapporten “NPC Analysis: UN system on drug decriminalization” er skrevet av Dag Endal, tidligere ansatt i FORUT og redaktør for narkotikapolitikk.no, og publisert av Narkotikapolitisk Center i Sverige.

FN er en medlemsorganisasjon der det er alle verdens stater som er medle-

mmer. FN’s offisielle standpunkter er det som medlemslandene kan bli enige om i de organene som har mandat til å uttale seg. For narkotikapolitikken er det Commission on Narcotic Drugs (CND) som er policyorganet (i tillegg til generalforsamlingen, naturligvis). FN arbeider etter konsensusprinsippet, dvs. at alle landene må være enige i det som skal bli offisielle FN-standpunkter.

Det finnes ingen dokumenter på dette nivået som ber medlemslandene om å avkriminalisere narkotika. Rett og slett fordi det ikke er mulig å oppnå enighet i dette spørsmålet. De to nyeste relevante dokumentene er sluttdokumentet fra UNGASS-konferansen i 2016 og ministererklæringen fra 2019. I disse er ikke avkriminalisering nevnt.

Men gjennom de to nevnte dokumentene er det etablert internasjonal enighet om mange andre prinsipper som kan bety justeringer av narkotikapolitikken i mange medlemsland: Økt vekt på helsehjelp, mindre på straff; reduksjon i straffenivåer; bruk av alternative reaksjonsformer i stedet for bøter og fengsel osv.

Det er videre avklart at FNs narkotikakonvensjoner, som i praksis alle land har sluttet seg til, ikke krever at bruk av narkotika må straffes selv om bruk er ulovlig. Landene står fritt til å velge andre former for reaksjoner,

f.eks. behandling, opplæring, ettervern osv. Dette betyr at det er innenfor FN-konvensjonene dersom et land velger å avkriminalisere bruk av illegale stoffer. En del land har avkriminalisert, enten ved lovendring eller i praksis, men det kan være stor forskjell på hvordan landene praktiserer det.

Sammensatt organisasjon

FN er en veldig stor og en veldig sammensatt organisasjon med en lang rekke underorganisasjoner, kontorer, kommisjoner, komiteer, arbeidsgrupper og mange tusener medarbeidere spredd over hele verden. Det betyr at det samme skjer i FN som i nasjonale regjeringer og i andre store organisasjoner: Det kan komme ulike og motstridende synspunkter fra ulike hold innenfor FN. Skal man være presis når man bruker slike sitater i nasjonale debatter, må man i det minste presisere at det er “noen i FN” som har ment det ene eller andre, hvem som har sagt det, på hvilket grunnlag og innse at det ikke nødvendigvis er offisiell FN-politikk.

Ulike underavdelinger og grupper under FN-paraplyen jobber på avgrensede fagfelt og vurderer saker ut fra akkurat sine spesielle perspektiver. Et eksempel på dette er rapporten fra 2015 som omhandler hvordan man kan forebygge spredning av HIV blant unge sprøytebrukere. Teksten sier bl.a. at faren for straff kan

føre til at noen sprøytebrukere velger å ikke oppsøke hjelp for sin avhengighet. Dette er et relevant argument for avkriminalisering, men har ikke samme relevans i land eller for målgrupper hvor sprøytebruk og/eller HIV-spredning ikke er et betydelig problem. Man må også vurdere i hvert land om forbudet er en viktig grunn til at unge ikke søker hjelp og om man kan øke andelen som søker hjelp ved andre og mer effektive tiltak.

Kan ikke automatisk overføres til nasjonal politikk

Når FN-rapporter anbefaler f.eks. avkriminalisering ut fra ett enkelt perspektiv eller ett avgrenset saksfelt, kan man ikke automatisk overføre dette til nasjonal politikk. Et lands narkotikapolitikk må være sammensatt og balansert, og ofte er det slik at et tiltak kan ha god effekt på ett aspekt av narkotikaproblemet, men ha negative utslag på andre områder. Politikk, enten det er det ene eller andre tiltaket, har sjelden bare positive virkninger. Negative og uønskede bivirkninger må vurderes opp mot evt. fordeler. Dette trenger ikke et spesialisert FN-organ å ta hensyn til, men det må en nasjonal regjering gjøre – om det skal bli god politikk av det. Avkriminalisering er et godt eksempel på en endring som både kan gi de ønskede positive virkningene, men også uønskede bieffekter, f.eks. økt aksept og

utbredelse av bruk i ungdomsgruppene. Anbefalinger fra FN er i de fleste tilfeller generelle og ikke myntet på enkeltland. Både fordi det er god skikk i internasjonalt diplomati å ikke peke på enkeltland og fordi ethvert tiltak – og enhver anbefaling fra FN – må vurderes opp mot situasjonen nasjonalt og lokalt i medlemslandene. Det finnes ikke noen one-size-fits-all, selv om det er mye å lære og kopiere fra andre lands erfaringer.

Medlemsland må vurdere hensiktsmessighet


I nasjonal debatt henvises det ofte til et sitat fra det såkalte Chief Executives Board for Coordination (CEB). Det blir ofte utlagt som at “hele FN anbefaler avkriminalisering”, siden CEB er et samarbeidsforum for sjefene i alle underorganisasjonene i FN. Setningen det henvises til, er antakelig denne (selv om de fleste som bruker dette argumentet aldri har sjekket hva som står): “Member States should “promote alternatives to conviction and punishment in appropriate cases, including the decriminalization of drug possession for personal use”.

CEB ber altså medlemslandene vurdere om de kan utvikle andre reaksjoner på narkotikabruk enn dom og fengsling. Dette er mest av alt en henstilling til de mange landene som bruker uakseptable

straffereaksjoner i sin justispolitikk. Setningen sier også “in appropriate cases”.

Det betyr at medlemslandene må vurdere om dette er hensiktsmessig i deres situasjon; et forbehold som går igjen i mange FN-tekster. Så nevnes avkriminalisering spesielt. “including the decriminalization...”. Dette må leses som en påminnelse om at avkriminalisering også er et tiltak som landene kan vurdere, men ikke som at det viktigere enn andre tiltak eller at landene blir spesielt oppfordret til å avkriminalisere. Landene er ikke enige om avkriminalisering, og de administrative lederne for FN-organisasjonene kan ikke anbefale noe ikke medlemslandene er enige om å anbefale.

Avsnittene ovenfor illustrerer at det er viktig å kunne litt om hvordan FN fungerer og hvordan FN-tekster må leses og forstås før man proklamerer at FN mener det ene eller det andre. Men det er mange eksempler fra norsk debatt på at slike nyanser forsvinner i kampens hete... Påstander om FNs standpunkter blir nesten utelukkende gjengitt unøyaktig eller direkte villedende.



Dag Endal, her på FNs talerstol under UNGASS, har skrevet en ny rapport om hva FN-organene har sagt om avkriminalisering.

Saken ble først publisert på narkotikapolitikk.no

KVINNER DØR OFTERE AV LEGALE MEDIKAMENTER

100 kvinner døde av overdose i 2020, og de døde først og fremst av legale smertestillende medikamenter.

AV SIDSEL SKOTLAND

For rundt 20 år sia var det nesten bare heroin som var årsaken til overdosedødsfall i Norge – nærmere bestemt ca 80 prosent. Det var også stort sett forholdsvis unge menn som døde med en gjennomsnittsalder på ca 35 år.

Nå er bildet i ferd med å bli betydelig endra, forteller Thomas Clausen, som er senterleder ved Seraf (Senter for rus- og avhengighetsforskning ved Universitetet i Oslo). Gjennomsnittsalderen har økt til ca 45 år, det er fortsatt opioider som står for de fleste dødsfallene (8 av 10), men nå er de dominerende opioidene smertestillende medikamenter, ikke heroin. Av de 324 som døde av overdose i 2020 var det "bare" 75 heroindødsfall, altså 23 prosent.

Videre har antallet kvinner som dør av overdose nær dobla seg siden 2013, fra 55 til 100 kvinner i 2020, og blant disse 100 kvinnene var det bare seks som døde av heroinoverdose.

To ulike rusprofiler

De som dør av smertestillende medikamenter er altså i høy grad kvinner. Mange er over 50 år, mottar uføretrygd, har litt formue, bor utafør de største byene, har ulike smertetilstander og psykiske plager, og blir i liten grad

behandla for rusdiagnoser. De er sjelden i befatning med rettsvesenet.

De som dør av heroin derimot, er fortsatt i stor grad menn, de er oftere yngre enn 50 år, bor i større byer, mottar sosialhjelp, har fått en narkotikadiagnose og blitt behandla i TSB (tverrfaglig spesialisert rusbehandling). De fleste har vært i befatning med rettsvesenet i løpet av de siste fem åra før overdosedødsfallet.

Endring over mange år

Clausen forteller at trenden fra heroindødsfall til dødsfall på grunn av legale medikamenter, har foregått gradvis gjennom de siste 20 åra. Fra veldig lave tall i begynnelsen til en bratt stigning de siste to-tre åra. Og oksykodon er stadig oftere involvert, et veldig sterkt smertestillende, og sterkt avhengighetsskapende medikament som ble lansert i USA i 1996. I Norge fikk sjukehusleger rett til å skrive ut opioider til smertepasienter i 2008. Siden 2016 har fastlegene også hatt anledning til å skrive ut denne type medikamenter på blå resept til pasienter med «kronisk ikke-malign smerte» som betyr smerter som ikke skyldes kreft. I denne perioden har forskrivinga av dette medikamentet blitt tidobla – fra ca 6000 personer som fikk minst én resept i året i 2004, til nesten 60 000 personer i 2020. Utskrivinga

er forholdsvis lik til kvinner og menn, med noe overvekt til kvinner.

Om de smertestillende pillene kvinnene dør av er forskrevet av egen legen, fått av andre eller kjøpt på det illegale markedet, vet man ikke nok om.

Det haster med tiltak

Men hva er ulykkesoverdoser og hva er sjølmordoverdoser? Clausen forteller at av de 324 overdosedødsfallene i 2020, vet de med sikkerhet at 52 var sjølmord. 60 prosent av dem var kvinner. Dette vet de fordi de etterlot seg brev eller hadde meldt ifra på annen måte. Men han tror at antallet sjølmord er underrapportert fordi et dødsfall bare blir definert som sjølmord der hvor det er åpenbart. Disse blir registrert både som del av overdostatistikken og sjølmordsstatistikken.

Kunnskapen om disse endringene i overdoseproblematikken er forholdsvis ny i Norge, og det finnes knapt noen forebyggende tiltak retta mot overdosedødsfall knytta til smertestillende medisiner. Og det haster, mener Clausen.

De fleste tiltak mot rusavhengighet og mot overdosedødsfall er fortsatt retta mot heroinavhengighet, heroinoverdoser og de mannlige overdosedødsfallene. Men også de som er avhengige av smertestillende må tilbys avhengighets-

behandling. Men hvordan finner man dem?

Må øke kompetansen

– Mange med kroniske smertelidelser er i kontakt med fastlegen sin, eller med en smertespesialist. Når de begynner å be om nye tabletter før de forrige skulle vært brukt opp, kan det være et signal om at noe begynner å gå galt.

Da mener han alarmen bør gå hos legen. Men mange leger har ikke tilstrekkelig kompetanse om risikoen ved langvarig bruk av sterke smertestillende og om avhengighetsrisiko. Denne kompetansen burde styrkes både hos fastleger, sykehusleger og hos smertespesialister.

– Mange leger begynner en smertebehandling som er ment å være kortvarig. Den kan starte hos kirurg og fortsetter hos fastlegen. For en del pasienter er ikke oppfølginga god nok. Noen behandlingsforløp utvikler seg uten at det er lagt en god plan for verken behandling eller oppfølging.

Clausen mener kompetansen kan styrkes på flere måter – først og fremst i grunnutdanninga, men også i spesialistutdanningene. Det bør også tilbys videre- og etterutdanningskurs.

Erkjenner ikke avhengighet

Når det gjelder avhengighetsbe-

handling av denne pasientgruppa er ikke svaret like enkelt. For disse pasientene har ofte ikke erkjent avhengigheten. De opplever at de bare har smerter – de trenger ikke behandling for noe annet enn det.

Og om de erkjenner avhengigheten, vil de ofte ikke føle seg hjemme i de etablerte behandlingssituasjonene blant annet fordi de ofte hører til et annet sosioøkonomisk sjikt, har en helt annen erfaringsbakgrunn og historie, og er ofte endel eldre enn dem vi ellers tenker på som rusavhengige.

Det må altså tilrettelegges spesielt for denne gruppa, men Thomas Clausen vet ikke om et eneste eksisterende konkret tilbud.

– Jeg vet at noen får behandling i LAR, altså i legemiddellassistert behandling, men det er veldig få av dem der.

Han understreker også at sjølmordoverdoser må forebygges på en helt annen måte enn ulykkesoverdoser, der tilgang på psykiatrisk behandling uten for lang ventetid, må være det viktigste tiltaket. Nasjonal overdosestrategi bør derfor framover inkludere nye målgrupper for forebygging enn kun dem med illegalt rusmiddelbruk, som er den gruppa det i hovedsak har vært satsa på til nå.



Thomas Clausen, senterleder // ved Seraf (Senter for rus- og avhengighetsforskning ved Universitetet i Oslo).

 **DYBDAHL**
BETONG- & RIVESERVICE AS


tannhelsehuset
haraldsgaten as


H·B·O NOVA PRINT


IOGT
Barnehagen
ILDRØVINGGATE 45 0631 HAUGESUND
T.L.F. 82 72 16 44 MAIL: iogt@barnehagen.no
www.iogt-barnehagen.no

FAKTA

Hva skjer når vi danser

Kjemiske prosesser:

Når du danser, har sinnet ditt friheten til å glemme alle problemer og fokusere på bevegelse. Dansing frigjør også dopamin og serotonin, kjemikalier som reduserer stress og øker lykkefølelsen. Mange studier støtter hypotesen om at dans kan lindre fysisk smerte, som hodepine og ryggsmarter. Det kan også redusere noen av symptomene på depresjon. Om du danser med andre mennesker kan det også sette i gang "kjærlighetshormonet" oksytocin.

Økt følelse av frihet og selvtillit:

Ved å overkomme frykt og sjenanse bygger du selvtillit, blir flinkere til å gi f... og blir tryggere i deg selv. Det samme gjelder om du lærer deg nye "moves".

Kontakt med deg selv:

Gjennom dans kan vi uttrykke følelser som vi kanskje ikke engang er bevisste på. Det frigjør oss fra vekten vi bærer. Det gir oss muligheten til å bli kjent med oss selv gjennom et annet språk. Ved å gi slipp på begrensninger og la kreativiteten vår styre oss på dansegulvet, åpner vi dørene inn i oss selv slik at vi kan elske oss selv litt mer.

Kontakt med andre:

Dans gir oss sjansen til å bli kjent med hverandre. Dans forener mennesker av alle aldre og gir folk fra hele verden et felles språk. Mest av alt, bringer det folk med ulike smaker og personligheter sammen, alle forent gjennom musikk og rytme.

Kilder: <https://veientilhelse.no/dans-bedre-helse/>
<https://utforsksinnet.no/5-psykologiske-fordeler-med-dans/>

HVORDAN FÅR MAN EN VELLYKKET FEST UTEN ALKOHOL?

AV BJØRNAR GRØNHAUG

Øyunn (Bryn) Iversen har lang erfaring med å arrangere rusfrie fester. Neste sommer er det ny Morningbeat på Kirkevik.

Fordeler og ulemper

Øyunn (Bryn) Iversen er sosialentreprenør og eier av konseptet Morningbeat og Morningbeatfestivalen. I normale tider samler Øyunn og teamet hennes hundrevis av mennesker til rusfrie raveparties hver tredje uke. Stemningen på partyene er elektrisk og de som deltar går videre ut i dagen proppfulle av god stemning og energi. Sommeren 2021 arrangerte de den første Morningbeat-festivalen på Kirkevik. Festivalen ble utsolgt og samlet 300 mennesker til fest, dans og moro i fem fulle dager.

– Jeg elsker det å samle mennesker og skape gode opplevelser sammen, sier Øyunn, som er blitt ekspert på å lage feststemning på rusfrie arrangementer, både privat og i jobbsammenheng. Det er noen ulemper og utfordringer med å ha rusfrie raves og fester, men når vi kommer forbi det blir ulempene snudd til fordeler og festene blir så sjukt bra! Folk jubler, tar av seg på overkroppen, danser og er dekket i glitter. Det er så kult, sier Øyunn og smiler med hele kroppen.

Det Øyunn sikter til som ulemper er at for mange er det skummelt å snakke med folk en ikke kjenner, danse eller delta på fester i det hele tatt uten å drikke alkohol. Mange drikker seg til mot før de tør å slippe seg mer løs, så på en rusfri fest kreves det litt mer av arrangørene for at det skal bli en bra fest med topp stemning hele kvelden.

– Det som skjer er jo at folk ser hverandre mer i øynene, lytter bedre og deltar på en annen måte enn om de hadde drukket



alkohol. Det å danse utløser dessuten en rekke positive stoffer og reaksjoner i kroppen, som gir en slags naturlig rus. De som drikker går glipp av denne delen, fordi alkoholen legger en demper på det som skjer. Det er en så bra opplevelse, når du kommer deg forbi frykt for å danse, frykt for at andre ser på deg, hvordan du beveger deg eller hva andre tenker, og bare er tilstede i det du gjør, danser og hører hver eneste tone i musikken. Du kjenner rusket av positive opplevelser i kroppen og det er bare så sjukt fett. Det hadde jeg aldri kunnet oppleve hvis jeg ikke var rusfri.

En annen fordel med å ikke drikke alkohol eller bruke andre rusmidler er at man husker alle menneskene man har møtt og alle opplevelsene sine. Det gjorde jeg ikke før, ler Øyunn.

Slutte å drikke alkohol etter 30-årsdagen

Øyunn (Bryn) Iversen elsker å gå på rave – også der det drikkes alkohol, selv om hun ikke drikker selv - danse, feste og møte andre mennesker. Allerede som 16-åring bestemte hun seg for å være rusfri etter at hun fylte 30. Så fra hun var 16 og frem til 30-årsdagen hennes var alkohol en viktig ingrediens på alle fester hun var på og i mange andre sosiale settinger. Men etter



Morning Beat står // for rusfri dans om morgenen i Oslo.

en gedigen fest på 30-årsdagen var det slutt på alkohol. Det angret hun ikke på i det hele tatt.

– Den beste nyttårsfesten jeg har hatt var etter at jeg sluttet å drikke alkohol. Alle var helt edru og vi hadde flere leker som fikk folk til å bli godt kjent. Alle pratet og lo sammen og det var så god stemning. Vi

lagde champagnetårn med mozell, danset masse og... det ble helt eksplosivt på slutten!

Tips til en vellykket fest

Det kreves litt ekstra både av arrangøren og av de som deltar på en alkoholfri fest, om festen skal bli vellykket og minnerik. Øyunns beste tips er å ta grep på forhånd,

planlegge godt og forberede leker, samtalestartere og et variert program.

– Skap rom for å prate med hverandre og del gjerne folk inn i «par» for kvelden, det gjør at man tvinges til å bli kjent med andre enn de de ankom festen med, smiler Øyunn, før hun legger til: Jeg kaller det tvangssosialisering, og det funker alltid!

Var forbuds-tilhengerne de bra folka?

AV JAN TORE EVENSEN

Kanskje var forbudstilhengerne de bra folka? Det spørsmålet stiller den amerikanske forfatteren Mark Lawrence Schrad seg i sin nye bok «Smashing the liquor machine».

Schrad har latt dagens historier om forbudstiden bli liggende, og i stedet gått tilbake og sett på hvem som støttet forbudene og hvilke argumenter de brukte. Et stort arbeid har ført han til nærmere 70 ulike arkiver i 17 land over fire kontinenter. Det har blitt en global historie om forbudstiden fra midten av 1800-tallet og frem til forbudet blir avskaffet i USA i 1933.

Hvordan vi misforstår historien

Schrad, som ikke er historiker, men statsviter, sier selv at dette ikke bare er en historiebok, men en bok om hvordan vi misforstår historie og virkningene av det. Han skriver at «vår manglende evne i å forstå fortiden kommer fra at vi tar nåtidens syn på verden og projiserer de bak i tid. At forbudet stort sett ikke lyktes på nasjonalt nivå, og senere ble opphevet, betyr ikke at tilhengerne var gærninger eller radikale.»

Marginaliserte grupper kjempet frem forbud

Schrad viser at de første som kjempet for forbud i USA ikke var hvite evangeliske kristne, som det ofte blir fremstilt som, men heller mer marginaliserte og rettighetsløse grupper i landet – kvinner, borgerrettsforkjempere som arbeidet mot slaveriet og amerikansk urbefolkning. Internasjonalt var ledere som Mahatma Gandhi i India, Kemal Atatürk i Tyrkia, Thomas Masaryk

i Tsjekkoslovakia og Leo Tolstoj og Vladimir Lenin i Russland alle forbudstilhengere. Både i India og i Tyrkia var forbudet en del av kampen mot et undertrykkende imperium. Mens forbudet i ettertid har blitt betegnet som reform i moralske klær så ser Schrad det med datidens stemmer mer som en sosial eller økonomisk en.

Forbudsvind

Begynnelsen av 1800-tallet var en periode med sterkt økende brennevinbruk i mange europeiske land. I Norge økte forbruket sterkt etter at produksjon og salg av brennevin ble sluppet fri i 1816. Mellom 1806 og 1831 tredoblet forbruket av brennevin seg i Tyskland som resultat av at det tyske landaristokratiet – junkerne – fikk skattefordeler av prøyssiske myndigheter for å bygge destillierier på sine eiendommer. Resultatet ble en voldsom økning i alkoholskader, mord og fattigdom. Friedrich Engels skrev at «Den eneste industrien som har produsert mer ødeleggende effekter er den engelsk-indiske opiumshandelen med Kina».

Fra slutten av 1800-tallet og frem til 30-årene blåste det derfor en forbudsvind over verden. I Norge kom forbudet som et resultat av forsyningssituasjonen under 1. verdenskrig før folkeavstemningen i 1919 bekreftet at dette også var noe et flertall av befolkningen ønsket.

Men forbudstilhengerne var aktive i mange land. Lawrence kaller bevegelsen datidens største og mest innflytelsesrike folkebevegelse globalt, og som var knyttet opp til progressive

krefter og frigjøringsaker over hele kloden. Utgangspunktet Lawrence finner for bevegelsen var ikke puritanisme, men motstand mot det vi dag vil kalle alkoholindustrien, de som tjente gode penger på en uregulert handel med alkohol og med det andres lidelse. Han sammenligner med dagens Big Pharma og deres ansvar for å skape avhengighet blant sårbare mennesker, som gjennom opioidkrisen i USA, men kunne nok like gjerne sammenlignet med dagens alkoholselskaper og hvordan de fortsatt jobber i land uten et lovverk som beskytter.

Epidemier av avhengighet og fyll

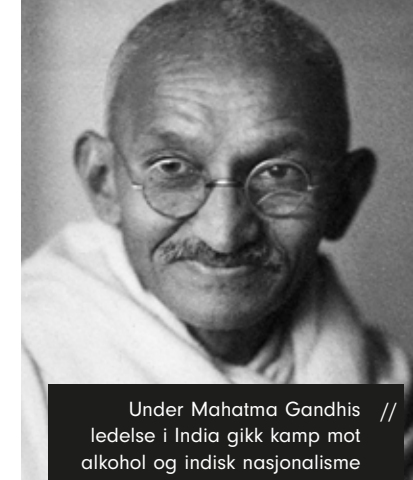
Alle steder hvor brennevin ble introdusert førte det til epidemier av avhengighet og fyll. – Kolonisering i Afrika, Asia og Nord-Amerika ble gjort like mye med flasker som med kuler, fastslår Schrad. I Russland var handelen med vodka den største inntektskilden for tsardømmet før revolusjonen, og historien til landet er full av avholds- og skatteopprør.

Å ikke drikke alkohol ble en måte å vise motstand mot tsarstyret, og ble strengt straffet av russiske myndigheter som sendte hæren mot avholdsaktivistene. Mens den beryktede britiske kolonisten Cecil Rhodes brukte alkohol som en måte å få urfolksledere til å gi fra seg rettigheter til land, møtte han motstand fra lokale ledere i Bechuanaland som

som med støtte fra avholdsnettverk i Storbritannia klarte å beholde området utenfor Kappkolonien (Sør-Afrika).



Susan B. Anthony var forbudstilhenger og en av de viktigste amerikanske forkjemperne for kvinners rettigheter. Hun var den første kvinne som ble registrert ved et amerikansk presidentvalg. //



Under Mahatma Gandhis ledelse i India gikk kamp mot alkohol og indisk nasjonalisme hånd i hånd. //



Martin Tranmæl er en av de viktigste arbeiderlederne i forrige århundre. Han begynte sin organisasjonskarriere i IOGT-losjen «Jarlens Bane» i Melhus. //

I India så Gandhi hvordan trafikken med opium og alkohol var viktig for det britiske styret, demonstrerte utenfor spritbutikker og brukte forbudsorganisasjoner som Prohibition League of India som en måte å organisere sin kamp mot det britiske styret på.

Kvinnesak knyttet opp mot avholdssak

På samme måte som kamp mot koloniherrer, var kampen for kvinners rettigheter nært knyttet opp mot avholdssak og forbudskamp. Woman`s Christian Temperance Union (WCTU) ble en av de største kvinneorganisasjonene i USA, og under ledelse av Frances Willard jobbet de ikke bare for forbud, men også for kvinners stemmerett og andre sosiale reformer.

I Norge var kvinnesaksforkjempere som Betzy Kjelsberg og Ida Wedel Jarlsberg nært knyttet til avholdsbevegelsen. Kjelsberg ble valgt inn i bystyret i Drammen for Avholdspartiet i 1905, 8 år før kvinnelig stemmerett. Selv om de ikke alltid fikk det samme spillerommet i DNT og IOGT spilte avholdsbevegelsen en viktig rolle i kvinners kamp for stemmerett og rettigheter. På samme måte som i USA ble WCTU sin norske søsterorganisasjon Norske Kvinners Totalavholdsselskap en viktig politisk kraft. Bjørg Ida Berget, som har skrevet masteroppgave om innføringen av alminnelig stemmerett i brennevinsloven av 1894, peker på hvordan organisasjonen ble en arena for kvinnesaksarbeid. Charlotte Gray, en amerikansk IOGT-er som brakte med seg Hvite Bånd til Norge hadde kontakt med Norsk Kvinnesaksforening. Det

Hvite Bånd var ikke bare en hunamitær forening, den kan også sees som en politisk forening, konkluderer Berget.

Mange ledere med bakgrunn i avholdsorganisasjoner

Går vi til Europa ser vi hvordan mange av de viktigste lederne innenfor arbeiderpartiene som vokste opp både støttet forbudet, og hadde en bakgrunn i avholdsbevegelsen. Keir Hardie, som stiftet det britiske arbeiderpartiet, ble medlem i IOGT som 17-åring. Under hans ledelse måtte parlamentsmedlemmene i det britiske Labour forplikte seg til å ikke drikke så lenge parlamentet satt i sesjon.

Arthur Henderson, utenriksminister og fredsprisvinner, hadde også sine ungdomsår i IOGT i Newcastle. Emile Vandervelde, leder av det belgiske arbeiderpartiet, og den første sosialistiske minister i noe land satt i ledelsen for den fransk-belgiske storlosjen og stiftet IOGT i hovedstaden Brussel. Den svenske arbeiderlederen og senere statsministeren Hjalmar Branting var med i svenske IOGT, og i Norge var Einar Gerhardsen, Martin Tranmæl og Oscar Torp medlemmer av IOGT i perioder.

Politisk nøytralitet i Norge

Avholdsbevegelsen og IOGT holdt riktignok hardt på sin partipolitiske nøytralitet, og hadde tilhengere i flere partier. Et flertall stemte sannsynligvis borgerlig, og særlig da Venstre, som også var et resultat av at tyngdepunktet av medlemmene var i områder hvor arbeiderbevegelsen stod svakere – i små og mellomstore byer på Sørlandet og

Vestlandet og bygder på Vestlandet. Historikeren Per Fuglum har imidlertid vist hvordan de to bevegelsene fant hverandre i større grad i de større byene (hvor IOGT stod sterkere enn DNT) og i industribyer som Fredrikstad og Sarpsborg. Mens overklassen hadde stått bak den første avholdsbevegelsen, først og fremst mot brennevin, på 1840 og 1850-tallet var den nå borte i avholdsarbeidet.

Per Fuglum skriver, ikke ulikt det som også er Schrad sitt poeng, at i begge bevegelsers agitasjon ble det private vinningsmotivet og kapitalkreftene holdt fram som en hovedårsak til de problemer en stod overfor. Her skilte imidlertid avholdsfolkene i de sosialistiske og de borgerlige partiene lag siden de siste så alkoholsektoen som et særtilfelle hvor det frie markedet ikke kunne råde.

Forståelse av frihet endret seg

Forbudene falt en etter en utover mellomkrigstiden, og i etterkant har perioden fått et tvilsomt ettermæle. Lawrence skriver om hvordan vi leser historien baklengs, og peker på at en av grunnene til hvorfor mange i dag ser på forbudsforkjemperne som frihetsberøvere er fordi vår forståelse av hva frihet er har endret seg. At å være politisk liberal ikke nødvendigvis er det samme som markedsliberalisme. – En del av grunnen til at vi sverter forbudstilhengerne og mistolker deres intensjoner er ikke så mye for hva de gjorde, men vår manglende evne til å forstå det innenfor den neoliberale forståelsen av frihet og friheter som vi har vokst opp med og ikke stilt spørsmålstegn ved, konkluderer Schrad med.

ALKOHOL TRUER YTRINGSFRIHETEN OG KULTURDELTADELSEN HOS BARN OG UNGE

Av Ingvild Halderaker, politisk rådgiver i IOGT

Alt for ofte møter unge lukkede dører og 18-årsaldersgrenser i kultur- og organisasjonslivet på grunn av behovet for alkoholserving. I FNs Barnekonvensjon understrekes det at alle barn har rett til å si sin mening og bli hørt, men vi kan ikke si at unge blir hørt om de ikke slipper inn. Det svekker muligheten for samfunnsdeltagelse og sender et signal om at alkoholserving er viktigere enn unges mulighet for deltagelse.

I starten av min tid i KrFU opplevde jeg å ikke kunne delta på et felles arrangement med de andre ungdomspartiene siden det ble arrangert på en bar og jeg var under 18 år. Jeg husker fortsatt frustrasjonen over at andre tenkte at dette var greit. Dette skulle være ungdomspolitikken, også velger ungdommer å legge opp til at man utestenger en stor del av medlemsmassen sin, det hang ikke på greip. Etter 3 år i ungdomspolitikken har jeg nå sett at dette er erfaringer mange andre dessverre også sitter med, både i politiske ungdomspartier, men også i andre barne- og ungdomsorganisasjoner.

Dette er utrolig problematisk og et problem som må belyses og tas tak i. Man kan si at slike arrangementer er med å true ytringsfriheten til barn og unge. Alkohol har ingenting å gjøre i barne- og ungdomsfrivilligheten. Dette skal være en åpen og trygg arena, noe som ofte trekkes frem i organisasjonene at de etterstreber å være, men da må de tørre å ta stilling til problemstillinger



Ingvild Halderaker. //

knyttet til alkohol og 18-årsaldersgrenser.

Tidligere i høst hadde jeg en hyggelig prat med noen ansatte på konsertstedet Rockefeller i Oslo. De har ofte konserter med store og kjente artister, men konsertene har ofte 18-årsaldersgrense. Bakgrunnen er alkoholserving, og uten den ville ikke økonomien gått rundt. Dette er problematisk og kjedelig for de under 18 år som ikke får et fullverdig og like godt konserttilbud som de over 18 år. Jeg pratet også med Norges Konsertarrangører som jobber tett på de ulike arrangørene. Inntrykket derres er at det ikke er viljen det står på, men problemet er de økonomiske hindringene. Det trengs enten offentlig støtte eller bar-salg for at de skal gå i null med budsjett. At alkoholserving

gen har blitt en så vesentlig del av økonomien viser at det har gått for langt, og at det må gjøres noe.

Handlingsrommet er der, men man må få politikerne til å ville prioritere det. Viktigheten av muligheten for deltagelse i både kultur- og organisasjonsliv må løftes. Deltagelse er med å forebygge at unge faller utenfor, noe som er helt vesentlig for å forebygge rus- og alkoholproblemer i ung alder. Unge må inkluderes på lik linje som voksne, og prioriteres foran behovet for alkohol.

Temaet om hvordan alkohol begrenser ungdoms deltakelse i kultur- og organisasjonsliv er noe av det IOGT jobber politisk med i 2022. På vårt politiske seminar 18. - 20. mars (se baksiden) vil dere kunne få høre mer om dette.

IOGT-LEDEREN //

DET SKAL VÆRE LETT Å VELGE RUSFRITT!



Ørnulf Thorbjørnsen // Leder i IOGT Norge

I likhet med mange andre som sier «nei takk» når det tilbys alkoholholdig drikke, blir jeg rett som det er avkrevd en forklaring.

Som regel svarer at jeg aldri jeg har drukket alkohol og at det ville være så rart å begynne med det akkurat i dag. Men, litt ubehagelig er det jo og noen ganger kan jeg nok føle meg litt utenfor i selskapet. For meg som har et markert standpunkt forankret i IOGT er dette ikke særlig vanskelig, men for de fleste er dette ubehaget nok til at de motvillig takker ja.

Det er mange grunner til å velge en rusfri livsstil og ingen bør være nødt til å forklare hvorfor. Det burde være normal folkeskikk å respektere dette valget, men slik er det altså ikke. En av IOGTs fanesaker er at det skal være lett å velge rusfritt.

Alkohol er definert som en nødvendig ingrediens i enhver festlig sammenheng - når du skal slappe av eller når du skal belønne deg selv. Alkoholkulturen støttes ureflektert opp om av folk flest og ikke minst av media som ganske ukritisk er positiv i vinspalter og matprogram. Og bakom står alkoholkapitalen og skyver på. Det synes uforståelig at noen vil avstå fra alkoholens gleder. Det

skal noe til å stå imot. Sterke stemmer innen liberalistiske kretser, med støtte av flere politiske partier tar til orde for at cannabis skal liberaliseres og at bruk av andre narkotiske stoffer ikke skal være straffbart. Satt på spissen kan vi vel si at samfunnets holdninger er: *Det skal være lett å velge rus!* Allikevel er det noen hundre tusen mennesker i landet vårt som velger å leve rusfritt.

IOGTs idé var først og fremst å bygge opp om det rusfrie valget gjennom å støtte hverandre og å legge til rette for felleskap og samvær uten alkohol. Det gjør vi fortsatt, men stadig flere av medlemmene våre er uten tilknytning til et lokallag. Det gjelder mer enn halvparten av medlemmene våre.

Naturlig nok er det medlemmer av lokallagdelingene som styrer organisasjonen, men hvordan skal vi inkludere og aktivisere den andre halvparten av medlemmene våre?

IOGTs virksomhet spenner over mange felt noe som kanskje gjør at vi ikke har

en tydelig profil. Hva er det om forener de ulike tiltakene våre og som vi kan gjenkjennes på?

En forbruksdempende alkoholpolitikk, alkoholfrie parker og idrettsarenaer, kompetente foreldre som kan sette grenser for ungene sine, barn og ungdom med tro på seg selv og sine egne valg. Alt dette jobber IOGT for gjennom alle de ulike virksomhetene. Kampanjene om at barn har det best sammen med edru voksne og at barn skal få slippe å leve med voksnes rus. Handler ikke alt dette om å redusere presset og å gjøre det lettere og mer akseptert å si «nei takk»?

Etter hvert forandrer språket seg og vi må velge nye ord. Ny innpakning kan vekke ny interesse. Er det mulig å samle hele vår virksomhet under ett slagord: *Det skal være lett å velge rusfritt?*

Ørnulf Thorbjørnsen

Alkohol ikke godt for hjertet

Det er blitt fastslått mange ganger nå. Men i en ny oversikt over hva vi vet om virkningene alkoholbruk har på hjertet, slår World Heart Federation fast at alkohol ikke har noen helsefremmende effekt. Selv små mengder alkohol kan øke risikoen for hjerte- og karsykdommer. "Bildet av alkohol som nødvendig for et aktivt sosialt liv har avledet oppmerksomheten bort fra skadene ved alkoholbruk. Det samme har de ofte publiserte påstandene om at moderat drikking, som et glass rødvin om dagen, kan gi beskyttelse mot hjerte- og karsykdommer", sier Monika Arora, medlem av WHF Advocacy Committee.

Ingen sammenheng med lavere risiko for hjertesykdommer

I 2019 døde mer enn 2,4 millioner mennesker grunnet alkohol, det var 4,3 % av alle dødsfall globalt og 12,6 % blant menn i alderen WHF slår fast at alle nivåer av forbruk kan føre til helsetap. Studier hvor det blir hevdet at alkohol kan gi en beskyttelse mot hjertesykdommer er i hovedsak kun basert på observasjon, hvor man ikke tar hensyn til andre faktorer, som forutgående forhold og hvorvidt det er historie med et høyt forbruk tidligere blant gruppen som nå regnes som avholdende. Frem til i dag så er det ikke funnet noen pålitelig korrelasjon mellom moderat alkoholforbruk eller en lavere risiko for hjertesykdommer.

Kilde: <https://world-heart-federation.org/news/no-amount-of-alcohol-is-good-for-the-heart-says-world-heart-federation/>



Hvor mye betyr strenge eller milde straffer for bruken av cannabis?

Debatten om hva straffenivået betyr for bruken av cannabis går videre. Det var og er sentralt i diskusjonen omkring avkriminalisering og rusreform. En svensk undersøkelse som har sett på sammenhengen i 11 land, deriblant Norge, konkluderer med at det spiller en mindre rolle.

Cannabisbruken ned etter lovendringer

Professor Cecilia Magnusson ved Karolinske Institutet sier til Dagens Nyheter at uansett hvilken retning lovgivningen i et land har gått – om den har blitt mildere eller strengere – så fikk cannabisbruken ned etter at lovene var endret.

Vanskelig å sammenligne

Men først og fremst viser undersøkelsen hvor vanskelig det er å sammenligne, noe de svenske forskerne også er inne på. Det er mangler både når det gjelder data og statistikk.

Usikkerheten forskerne selv viser til handler om manglende data før og etter endringen, for liten tid til oppfølging etter lovendringer for noen land, at endringene har skjedd i ulike år og at hva som regnes som liberaliseringer eller innstramminger varierer. Det viser seg blant annet ved at Portugal og Norge regnes begge som land som har liberalisert, men av ulike grunner.

Sverige har den laveste bruken av cannabis blant unge og unge voksne med 1,5 prosent, mens Spania ligger høyest med 12,3. Norge ligger også lavt hvor det er 4 prosent i alderen 15-34 år som bruker cannabis.



Folkehelseundersøkelsen i Vestfold og Telemark

Folkehelseundersøkelsen – Helse og trivsel i Vestfold og Telemark ble gjennomført i 2021. Rundt 90 000 innbyggere ble i september og oktober spurt om ulike tema innenfor folkehelseområdet fra fysisk aktivitet til overvekt til alkohol, snus og sigaretter.

Høyere enn i andre fylker

Resultatene viser at andelen som drikker alkohol to-tre ganger i uken eller oftere ligger noe høyere enn i andre fylker. 25 % i Vestfold og Telemark, mens andre fylker ligger fra 13,8 til 16,5. Mens andelen som månedlig drikker minst seks enheter alkohol ved samme anledning ligger i mellomstaket med de andre fylkene.

Forskjeller innenfor fylket

Det er imidlertid store forskjeller innenfor fylket. Mellom den høyeste regionen (Færder) og den laveste (Midt-Telemark) er det rundt 19 prosentpoeng forskjell. Færder ligger høyt over fylkesgjennomsnittet, mens Telemarsregionene ligger under. Dette stemmer også med tidligere folkehelseundersøkelser hvor en også har funnet at høyest andel som drikker alkohol minst to ganger i uken finner man i byene og bynære områder. FHI mener dette kan ha å gjøre både med tilgjengelighet og en ulik drikkekultur i byene, enn i mindre tettbygde områder. For episodisk høyt forbruk, eller det vi kan kalle fylleatferd er det mindre regionale forskjeller. Også her har Færder sammen med Drangedal/Kragerø høyest andel, mens Midt-, Øst, og Vest-Telemark har igjen den laveste andelen. Holmestrand har den laveste.



Når far ofte blir full, dropper barna lettere ut av skolen

At barn som lever i familier med misbruksproblemer fører til ulike problemer er vel kjent, men også der voksne ikke har en misbrukslidelse kan dette også påvirke barna. Det viser en norsk undersøkelse. I studien hvor forskerne så på data fra over 2500 familier viste analysene at det var en sterk sammenheng mellom fedrenes drikkemønster og risikoen for at barna deres ikke fullførte videregående skole.

Høyere odds for å droppe ut

Når fedrene drakk fem eller flere enheter ved samme anledning, en gang i uka eller mer, hadde barna deres dobbelt så høy odds for å droppe ut av skolen, sammenlignet med andre unge. – Vi trodde vi skulle finne en sammenheng, men ikke at den skulle være så sterk, sier forsker Jasmina Burdzovic Andreas fra FHI til forskning.no.

Forskerne fant ikke den samme sammenhengen hos mødrene, men det var også få mødre i undersøkelsen som hadde et slikt drikkemønster.

Kjenner ikke mekanismene

Forskerne vet ennå ikke nøyaktig hvilke mekanismer som kan gjøre at fedrenes drikkemønster påvirker barnas risiko for å droppe ut av skolen. – Hvilke mekanismer som er i sving, og som gjør at foreldres drikking henger sammen med økt risikoen for at ungdom faller ut av skolen, høres ut som en god problemstilling som kanskje kunne blitt undersøkt i en framtidig studie, skriver Ove Heradstveit som er forsker ved KORFOR.

Kilde:

<https://forskning.no/alkohol-og-narkotika-barn-og-ungdom-skole-og-utdanning/nar-far-ofte-blir-full-dropper-barna-lette-ut-av-skolen/1964808>





KONTAKT IOGT:

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

ÅRETS STORE POLITISKE SEMINAR:

TRYGG OG RUSFRI UNGDOMSTID



Tid: 18. mars kl. 18.00 - 20. mars kl. 13.00

Sted: IOGT-huset og Kulturhuset i Oslo.

Pris: Seminaret er gratis og kost og opphold og billigste reisemåte blir dekket.

Påmelding på iogt.no/ungdomstid

Vi tar kontakt med deltakerne for å bekrefte plass.

Vil du være med å gjøre det lettere for ungdom å ta rusfrie valg?

På årets store politiske IOGT-seminar samler vi politisk interesserte IOGT-medlemmer fra hele landet for å lære mer om hvordan vi som samfunn kan legge til rette for en trygg rusfri ungdomstid og diskutere hvordan vi i IOGT bør jobbe med dette.

Fra programmet:

- Klara Øverland, Førsteamanuensis ved UiS: Tilrettelegging for en rusfri ungdomstid
- Inger Lise Hansen, generalsekretær i Actis: Ungdom og rus
- Geir Riise, Tidligere generalsekretær i Legeforeningen: De voksnes ansvar.
- Dag Endal, Haugerud idrettsforening: Trygg ungdomstid gjennom gode rammer

Du trenger ingen forkunnskaper verken om politikk eller IOGT for å være med. Seminaret passer både for deg som akkurat nå fattet interesse for dette temaet, og for deg som har lang erfaring med politikk eller rusforebygging.

Bli med! iogt.no/ungdomstid

Gjør en innsats

for ungdom der du bor.

Etter seminaret blir du en del av IOGTs lokalpolitiske nettverk og i løpet av seminaret vil du lære om små og store ting du kan gjøre for å tilrettelegge for en rusfri ungdomstid der du bor.