

AKSENT



ET MAGASIN FRA IOGT I NORGE - NR 3 - 2022 //

– JEG KOMMER INN PÅ FESTEN MED MASSE ENERGI OG ER KLAR FOR FEST

Atle Pettersen angrep ikke på drikkekutt

– VI ER EN SOSIAL MØTEPlass FOR RUSMILJØET

Sammen-senter 20 år i Kristiansand

ORGANISASJONSKNUSING PÅ TWITTER

Harde tak i legaliseringsdebatten





LEDEREN //

JEG DRØMMER OM EN HVIT JUL

Da jeg var liten handlet hele høsten om å glede seg til jul. Vi skjønte at jula handlet om oss, og at voksne hang i stropen for å lage en perfekt familie-høytid. Idylliske og trygge julaftener har lagt seg oppå hverandre som en stabel med gode minner om barndommen.

Fjasete foreldre

Barn vet sjeldent at de ønsker seg en hvit jul. I mange familier er de voksnes drikke-tradisjoner like selvfølgelige som juletreet og gavene. Ungene kan takle det helt fint. Men mange barn blir også engstelige når foreldrene forandrer seg. Når pappa blir sløv i blikket og mamma blir mer høyroset og fjasete enn vanlig.

Vi vet at mange små faktisk gruer seg til jul fordi foreldrene skal fylle bordene med gylden drikke. Julekvelden blir ubehagelig og kanskje skummel, og jule-morgenene preget av bakrus. Det enorme alkoholkonsumet i desember fortæres dessverre i stor grad av voksne som helt glemmer barnas behov.

Gode minner

Barn som opplever voksne som kan feire og ha det hyggelig uten alkohol på bordet får med seg verdifull erfaring om at fester blir helt bra med eplemost og brus. Jeg er takknemlig for at min familie ga meg en perlerad av hvite julehelger som jeg kan bygge mine juledrømmer og juletradisjoner på. Det gjør en forskjell for barn og unge at vi er mange voksne som markerer at barnas trygghet er viktigere enn alkohol-tradisjoner. Det er derfor vi i IOGT bruker hver eneste dag i november og desember til å oppfordrer flere til å feire en hvit jul.

Hanne Cecilie Widnes
Generalsekretær IOGT



Leder i IOGT Oslo og Akershus, // Bjørn Thomas Bjelland

TUR TIL SVERIGE OG ULAHEIM

Å bygge rusfrie fellesskap har alltid vært en hovedoppgave i IOGT, og IOGT Oslo og Akershus har fokus nettopp på dette. I slutten av august inviterte de derfor medlemmene med på en lørdagstur over grensen til Sverige, og grilling på eiendommen Ulaheim utenfor Halden.



Fagsjef Grethe Reinhardtzen og daglig leder på IOGT-huset, Mona Svartås, overrekker hjertetreet til stortingspresident, Masud Gharahkhani

HJERTETRE TIL STORTINGET

Overdosedagen arrangeres hvert år for å sette fokus på overdoseutfordringer og vise respekt til dem som har dødd av overdose, samt deres pårørende. I 2021 døde 241 av narkotikautløste dødsfall, eller overdoser, som er en klar nedgang fra året før og det laveste siden 2021, men likevel 241 for mange. IOGT deltok i markeringen flere steder, ikke minst der

vi har Sammen-sentra. Fagsjef Grethe Reinhardtzen og daglig leder på IOGT-huset i Oslo, Mona Svartås, overrakte et tre dekorert med 241 hjertes til stortingspresident Masud Gharahkhani. Treet vil bli plassert hos Helse- og omsorgskomiteen på Stortinget for å gi en daglig påminnelse om at det må gjøres en innsats for å forebygge flere overdoser.



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

UTGITT AV: Akademisk fagforlag, 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 // OPPLAG: ca 3000 stk //

ISSN 1890-2553

NY RUNDE POLITISKE MØTER

Trygg ungdomstid er IOGTs satsning på lokalpolitisk arbeid, og høstens møter er i god gang ledet av politisk rådgiver Svend Arne Hokstad. Temaet er hvordan vi skaper trygge og gode oppvekstvilkår for ungdommer, og hvilken rolle alkoholpolitikken spiller i dette.

Møter i Sarpsborg og Stavanger

I Sarpsborg fikk vi ta del i både skolehelsetjenesten og Politiets perspektiver. I Stavanger fikk vi i tillegg til Politiet også høre fra SLT-koordinatoren hvilke byggende og forebyggende tiltak kommunen har på området. - Skal man bedømme ut fra engasjement og interesse fra det framfattede publikummet, kan vi fastslå at innlederne hadde truffet blink, forteller Hokstad. - I Sarpsborg fikk vi en «klassisk» politikerdebatt med innsiktsfulle spørsmål fra publikum. I Stavanger derimot hadde møtet mer form av en opplyst dialog mellom politikere, innledere, publikum og IOGT i Norge.

Til tross for at møtene var forskjellige i sin karakter, at de var på hver sin kant av landet og at den politiske bredden var stor, var det likevel en rekke saker det var alminnelig enighet om. Blant disse kan det framheves stor enighet om at



Fullt hus på politisk møte i IOGT-lokalet «Fremtiden» i Sarpsborg //

voksensamfunnet har stort ansvar for å tilrettelegge for trygge og rusfrie arenaer for barn, unge og unge voksne. De voksne må evne å møte ungdom der den er og på en trygg og tillitsvekkende måte. Viktigheten av trygge og kunnskapsrike foreldre ble særlig vektlagt.

Illegale rusmidler

Når det gjelder illegale rusmidler var det også sammenfallende bekymringer om økning i bruk blant unge, at det i

praksis avdekkes lite og at oppfølging er mangelfull både med tanke på akutte og langsiktige behov for oppfølging og hjelp.

Møtene i Sarpsborg og Stavanger viser at det er en rekke fellesnevnerer for forebygging som nok er uavhengig av hvor i Norge en bor. Derfor bør det være grunnlag for denne typen møter i alle landets kommuner. Her er det bare å ta kontakt med politisk rådgiver.

AKTIV PÅ ARENDALSUKEN

IOGT markerte seg godt på årets Arendalsuke med stands hele uken og seminar omkring URO-prosjektet på IOGT-huset i Arendal. Her fikk de en god samtale om utviklingshemming, rus og rusbruk med de fremmøtte. Sammen med Juvente og Juba hadde vi også mange gode samtaler på stand gjennom hele uka, mens FORUT stod som arrangør av debatt om global psykisk helse. Takk til IOGT Region Sør-Norge og konsulent Lise Holm for god innsats gjennom hele uken.



Sarah F Blom Jul-Rasmussen // og Øyvind Sandve fra Juvente deltok på standsen.



Kristine Gustavsen, Knut Aron Fludal og regionkonsulent i region sør, Lise Holm.

HÅP, MEN FORTSATT LANGT FREM, FOR SRI LANKA

AV JAN TORE EVENSEN

Etter måneder med økonomisk og politisk uro er det lyspunkter å se på Sri Lanka, men fortsatt står utfordringene i kø.

IOGTs bistandsorganisasjon FORUT har hatt et omfattende arbeid i landet helt siden organisasjonen startet opp i 1981, og har i dag samarbeid med fire lokale partnerorganisasjoner blant annet omkring temaene likestilling, barnrettigheter og rus som utviklingshinder.

ØKONOMISK OG POLITISK KRISE

Den økonomiske situasjonen har vært krevende lenge med høye priser på mat og drivstoff, men da pandemien kom og satte en stopper for turismen gikk man fra galt til verre. Med den globale krisen tørket også de økonomiske midlene opp, som mennesker som har flyttet utenlands vanligvis sender til sine familier. I slutten av 2021 var landets valuta-reserver brukt opp, og landet hadde ikke mulighet til å betale gjeld. I hele 2022 har det vært mangel på drivstoff og rasjonering, hvis man i det hele tatt har fått tak i noe. Høy korrupsjon og nepotisme i det politiske maktapparatet bidro til uroen, og store demonstrasjoner førte i sommer til at regjeringen gikk av og presidenten flyktet fra landet. Han er nå tilbake, og det er usikkerhet hva det vil bety for situasjonen.



Internasjonal programkoordinator, Ane Tosterud Holte i FORUT. Foto: Øyvind S. Endal

Som resultat av dette har man en matkrise i landet. Risavlingene på Sri Lanka er kraftig redusert etter at den avgåtte regjeringen stanset all bruk av kunstgjødsel i fjor. I byene har det lenge vært tomme butikkhyller. I sommer har offentlige ansatte fått fri hver fredag for å arbeide med egne avlinger. Dette har også ført til utfordringer for FORUTs partnerorganisasjoner og det arbeidet de driver.

VANSKELIG Å NÅ FOLK

- Arbeidet handler jo om å være i kontakt med mennesker, sier internasjonal programkoordinator i FORUT, Ane Tosterud Holte. - Mangelen på drivstoff gjør det vanskelig for de ulike feltkoordinatorene å komme seg ut i felten og jobbe. De stadige strømbruddene skaper uforutsigbart både for de som jobber og de man forsøker å nå. Alle de praktiske tingene som nå er vanskelig gjør folk fattigere. Stadige strømbrudd



Store protester fremfor presidentpalasset i hovedstaden, Colombo.

skaper uforutsigbarhet både for de som arbeider og de som skal gjøre lekser på kvelden. Selv om man har noe å selge kan det være vanskelig å komme ut i markedene.

Samtidig har organisasjonene klart å holde arbeidet oppe. Barne- og kvinnegruppene har fortsatt sitt viktige arbeid, samtidig som de har vært nødt til å ta seg av nye oppgaver.

STØTTESPILLERE UTE PÅ BYGDA

- Partnerorganisasjonene våre har mange støttespillere ute på bygda som de tar i bruk nå, understreker Holte. Når de lokale myndighetene har trukket seg ut ser vi også at disse har fått

en enda viktigere rolle å spille. De har dessuten vært smarte og forutseende i krisen. Allerede under pandemien så de at dette kunne bli til en sultkatastrofe. De har derfor jobbet tett sammen med Happy family-grupper de alt driver, og gitt støtte til å kjøpe korn og gjødsel. Dette høster man gevinster av nå, hvor trygging av matsikkerheten er viktig. Vi har partnere som klarer å se det kortsiktige og det langsiktige samtidig. Det er vi glade for.

STØRRE BEVISSTHET OM PENGER SOM BRUKES PÅ ALKOHOL

Pubudu Sumanasekara er Executive Director i Alcohol and Drug Information Centre, ADIC, i Colombo, og sitter også som nestleder i Movendi International.

De har i mange år arbeidet for å redusere alkoholforbruket på Sri Lanka. Til svenske Accent forteller han at det har blitt tydelig for mange hvor mye penger som brukes på alkohol og tobakk, og at mange kommer til å se over sin økonomi og begrense kostnadene.

Krisen har ført til at organisasjonen har måttet finne nye måter å jobbe på.

- Vi har oppdaget mange fordeler med å holde møter digitalt - ikke minst når vi er flere mennesker samtidig og på flere plasser enn tidligere, og dermed har vi ekspandert, sier han til bladet. - Det har ført til en stor nedgang i transport og reisekostnader. Om vi vil reise kan vi kombinere reisene slik at vi får gjort flere saker samtidig.

LENGE TIL MAN ER TILBAKE

Han ser også at det er lyspunkter, men mener det vil ta lang tid før Sri Lanka kommer tilbake dit man var før krisen.

- Mange høytutdannede har forlatt landet, og på den måten mister vi viktig kompetanse. Men mennesker på Sri Lanka har fortsatt en sterk følelse av fellesskap og hjelper hverandre i den grad de har mulighet, sier han til Accent.

Et lån fra IMF på 2,9 milliarder dollar skal hjelpe til med å få økonomien på fote igjen, samtidig som det ligger betingelser om innstramninger, kutt i byråkratiet og privatisering av deler av offentlig sektor. I nord er strømbruddene fortsatt hyppige, mens det har blitt en lettere hverdag i sør hvor perioden med strømstans opp mot halve døgnet er tilbakelagt. Todelingen av landet etter borgerkrigen ser man også nå når situasjonen skal normaliseres.

AVGJØRENDE Å FÅ MAT PÅ BORDET

- Det som blir avgjørende nå er at regjeringen sørger for at folk faktisk får mat på bordet, mener Tosterud Holte i FORUT. De store demonstrasjonene har dempet seg, men det er fortsatt en labil situasjon. Det er lite med matvarer og sult ute i befolkningen. Den nye regjeringen er heller ikke valgt av folket, samtidig som de gjør politiske valg som gjør det vanskelig for folk. Kommer maten kan situasjonen roe seg ned. Hvis de ikke klarer å levere sier mange at det kommer nye demonstrasjoner.

Fra FORUT sin side har man gått inn med ekstra støtte til enkelttiltak fra de innsamlingsmidlene de får utenom støtten fra NORAD, men man jobber også opp mot norske myndigheter for å få dem til å støtte landet. Regjeringen bevilget i september 13 millioner kroner. - Mye handler om å få mat inn til befolkningen. Det produseres ikke nok, og da må den tilføres fra utlandet.

SIVILSAMFUNNET ET LYSKUNDT

- Et lyspunkt er tross alt at sivilsamfunnet fungerer, mener Holte. - Det kunne fort ha rast sammen, men det har ikke skjedd. Hun understreker at FORUT har mange sterke partnere med mye erfaring, og som viser seg å stå støtt nå også i krise. - Det er godt å se og blir viktig i tiden fremover, avslutter hun.

Promenaden AS

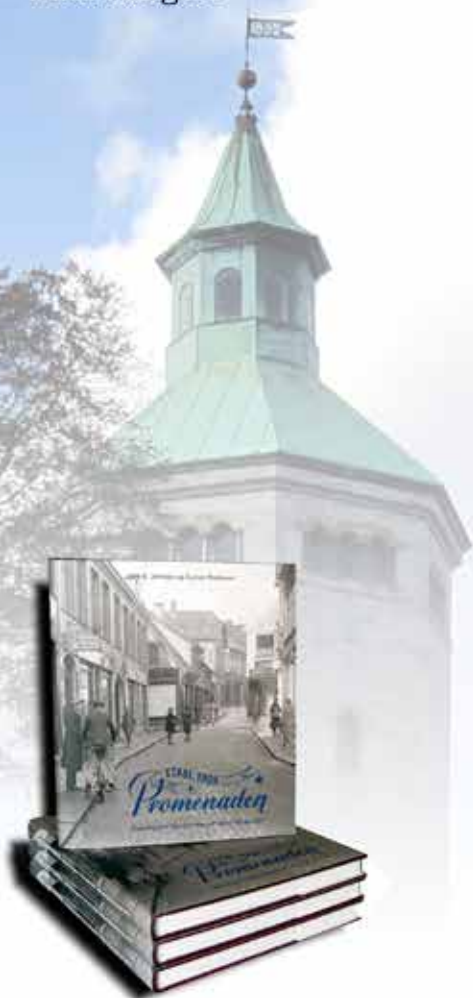
Promenaden AS ble etablert i 1909 og drev restaurant i Kirkegaten 20 i Stavanger.

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

HOLDNINGER TIL NARKOTIKABRUK I ENDRING

SHOT-undersøkelsen viser økt narkotikabruk blant studenter, og sterkere støtte til legalisering. Med litt over 60 000 deltagende studenter er Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHot) Norges største undersøkelse om studenters helsesituasjon.

AV JAN TORE EVENSEN

ØKNING I PSYKISKE PLAGER

Det som har vakt størst oppsikt i årets undersøkelse er kanskje den økningen som vi ser i rapporterte psykiske plager hvor andelen studenter som slike problemer har økt fra nesten hver 6. student i 2010 til over hver 3. i 2022.

Dette selv om andelen har sunket litt siden undersøkelsen som ble gjort midt i Covid-19-pandemien i 2021. 20 % av studentene oppgir å ha en psykisk lidelse, som angst og depresjon. 4,5 % av studentene forteller at de har spiseforstyrrelser.

I årets undersøkelse svarer også omtrent fire av 10 at de har god eller svært god livskvalitet, mens 31 % oppgir å ha litt under middels, dårlig eller svært dårlig livskvalitet. Her har nivået vært mer stabilt enn med rapporterte psykiske plager.

ALARMERENDE TALL

Curt Rice, rektor ved Norges miljø og biovitenskaplige universitet (NMBU) sier til nettmagasinet Khrono at tallene er alarmerende. – Mange norske studenter har det dårlig med seg selv. De har det røffere mentalt, de drikker mye og bruker mer narkotika enn tidligere, og flere sliter med søvn. Enda verre er

det at hver femte student skader seg selv og at hele fem prosent sier de har forsøkt å ta sitt eget liv. Det er rett og slett vondt å tenke på, sier han til nettmagasinet.

RISIKOFYLT ALKOHOLBRUK

For rusvaner får vi også innblikk i en gruppe hvor det tradisjonelt drikkes ganske mye. I årets undersøkelse var det 41 % av studentene som hadde risikofyllt eller skadelig alkoholbruk. En andel som har vært relativt stabil de siste årene. Samtidig etterlyser majoriteten av studentene (61 %) flere alkoholfrie tilbud, og mange studenter opplever at det drikkes for mye i studentmiljøene (49 %). I av 5 svarer at de har latt være å delta på et studentarrangement fordi det drikkes for mye. Flest kvinner har latt være å delta på grunn av alkoholbruken.

Det var imidlertid flere i tidligere undersøkelser som syntes at drikkingen var et problem.

ØKT NARKOTIKABRUK

Når det gjelder narkotika svarer en tredjedel av studentene at de prøvd narkotika. Andelen har steget fra 23 % i 2010 og 2014 til 30 % i 2022. Økningen er synlig hos begge kjønn, men det er klart flere mannlige enn kvinnelige studenter

SHOT

Studentenes helse- og trivselsundersøkelse



som har brukt narkotika (39 % vs. 26 %) Holdningene til bruk er også i endring. Fortsatt er det et flertall av studentene, 40 %, som er uenige i at det bør bli lovlig å bruke cannabis for personer over 18 år. Rundt 30 % mener at det bør bli lovlig, mens like mange svarer vet ikke. 18 % av studentene sier at de selv ville brukt cannabis dersom det ble lovlig. Sammenlignet med 2018 har det vært en økning både av de som ønsker å legalisere cannabis (fra 23 til 30 %), og som ville brukt det selv om det ble lovlig (fra 14 til 18 %). Samtidig har det vært en liten nedgang av de som mener at bruk er forbudt med skade (fra 53 til 50 %) - det virker altså som om holdninger til bruk og skader, og holdninger til en mer liberalisert politikk følger hverandre.

TRENGER ØKT BEVISSTHET

- Hjernen er ikke ferdig utviklet før i midten av 20-årene og derfor er det viktig at studenter også har god kunnskap om hvordan rusmidler påvirker dem. Forventningene til alkoholbruk og drikkepress eksisterer også blant studenter. Det trenger vi økt bevissthet rundt, sier Inger Lise Hansen, generalsekretær i Actis.

- Unge hjerner er mer sårbare for alkoholrelaterte endringer, som kan føre til dårligere hukommelse og svekket læringsevne. Dette er uheldig i en livsfase hvor utdanning og læring skal stå i sentrum. Når over 60 % ønsker flere alkoholfrie arenaer må dette bli tatt på alvor, oppfordrer Hansen.

ALKOHOLBRUK SOM KVINNERS FRIGJØRING

– Normene rundt alkohol endrer seg når kvinner blir voksne – også for kvinner som ikke har barn. Alkoholbruken blir mer usynlig, men ikke mindre viktig, forteller sosiolog og forsker **KRISTINE VAADAL**.

TEKST: SIDSEL SKOTLAND
FOTO: KARL AUGUST SWANSTRØM

– Ungdom og de helt unge voksne drikker først og fremst på fest og på by'n. De drikker seg oftere fulle enn andre aldersgrupper, og beruselse er oftere målet i seg sjøl. Dette gjelder både jenter og gutter.

– Så vokser de til, og forholdet til alkohol endrer seg. Alkoholbruken blir mer privat og hverdagslig. Det blir i større grad drukket hjemme, for hyggens skyld, til gode middager og til hverdags. Bruken blir roligere og mer kontrollert – det blir mindre beruselse. Denne endringa gjelder for så vidt for både kvinner og menn, men det kan virke som om kvinner også blir mer tradisjonelt kjønna i denne fasen, forteller Kristine Vaadal som i mars disputerte over doktoravhandlinga «New femininities, alcohol consumption an life beyond young womanhood, negotiating gender, class and ageappropriate identities through alcohol consumption».

ALKOHOLBRUK – EN DEL AV KVINNERS FRIGJØRING

– Mye alkoholforskning har hatt søkelys på ungdoms og de unge voksnes alkoholbruk – på den spektakulære fylla, som russefester og fadderuka, sier Vaadal. På voksendrikkinga derimot, er det blitt forska lite – i allefall på den som ikke er veldig problematisk. Men hvordan er alkoholkulturen blant kvinner i overgangen mellom ung voksen og «ordentlig» voksen? – blant kvinner som ikke har barn, og dermed fortsatt har mulighet for å «leve livet» fritt? Det hadde hun lyst til å finne ut mer om.

– Alkohol er en måte å fange endringer i hvordan man gjør kjønn med alderen. Å drikke alkohol som kvinne var tidligere mer stigmatisert. Det er en spenning i dette at det tidligere ikke var akseptabelt, men nå i større grad er akseptert som en del av kvinners frigjøring. Men det kan virke som at alderskravet om drikking slår inn på en annen måte for kvinner – de opplever å bli mer tradisjonelt kjønna når de er rundt 30 – også den gruppa hun snakka med: 19 urbane kvinner mellom 27 og 34 år, med høy utdanning, romslig økonomi og uten barn.

KULTIVERTE OG ANSVARLIGE MIDDELKLASSE-KVINNER

Hun tror funnene kan være overførbare til andre grupper kvinner i samme alder, men hun valgte denne gruppa fordi det i utgangspunktet er mer akseptabelt at de drikker alkohol – de har kulturell kapital, er kultiverte, går «ut» på bestemte steder, og er opptatt av og har kunnskap om, vin. Denne gruppa kan altså ha større variasjonsmuligheter – større spillerom. Likevel slår altså kjønn inn.

– I likhet med menn, så er det forventninger om at kvinner skal drikke mer ansvarlig og kontrollert etter hvert som de blir eldre. Samtidig virker det som det å drikke mer «ansvarlig» og «kontrollert» er kjønna, forteller hun. Kvinnene snakka om dette på tradisjonelle måter. Understreket viktigheten av å skape en god stemning, bygge relasjoner og samtidig passe på at alkohol ikke tok en for stor plass. Kvinner har tradisjonelt hatt mer ansvar for å ivareta andre, ivareta relasjonene, og å holde

kontroll over alkoholbruk, både egen og andres. Måten de snakker om alkoholbruken sin på speiler også hvordan de ønsker å bli oppfattet: som modne, ansvarlige og kompetente – som sjølstendige og respektable middelklassekvinner

ALKOHOL SOM SOSIALT LIM

– For disse kvinnene er alkohol viktig som sosialt lim i voksen-relasjonene – med venner, men også med foreldrene. Å drikke i hyggelig lag med foreldre, sitte lenge rundt middagsbordet og prate som jevnbyrdige, blir trukket fram som en positiv endring i livet knytta til alkohol. Det å drikke alkohol knyttes altså mer til samtale enn til fest.

De går heller ikke lenger ut bare for å «gå ut» – for å feste og drikke.

Når de går «ut» nå skal de noe, på konserter, kino, teater eller andre arrangementer, eller for å møte venner, og så blir det kanskje alkohol i forbindelse med det. Alkoholbruk blir altså en del av disse aktivitetene – ikke hovedaktiviteten. Alkohol har altså blitt

smak, nytelse og en del av det å pleie relasjoner til dem som allerede er nære – noe som tradisjonelt forbindes med kvinnerolla. De understreker at det ikke lenger handler om alkohol som rusmiddel.

– *Hva var det som overraska deg mest under disse intervjuene?*

– Det at både de jeg intervjuet og jeg sjøl var så farga av forskningas og samfunnets interesse for den synlige og overskridende alkoholbruken at det knapt virka interessant å snakke om den type alkoholbruk som jeg ville forsøke å fange. Flere av kvinnene unnskyldte seg til og med for at de var kjedelige.

Denne typen alkoholbruk blir rett og slett tatt så for gitt at den blir usynlig.

Men alkoholen er ikke mindre betydningsfull enn tidligere: Fra å være spennende og litt forbudt, har den gradvis blitt en viktig, men sjølsagt del av livet.



Hvorfor skal jeg begynne igjen?

EKSPERIMENT BLE LIVSSTIL

ATLE PETERSEN er alltid først på dansegulvet og mener selv han alltid bidrar til å løfte festene han er på. Blant annet fordi han ikke drikker alkohol.

AV BJØRNAR GRØNHAUG

Det som startet som et eksperiment for å komme i god form har blitt en livsstil for Atle Pettersen. Programlederen og artisten har ikke drukket alkohol på snart 6 år, selv om prosjektet hans egentlig bare skulle vare i 6 måneder. – Etter ca tre måneder var det akkurat som det lettet et slør. Alt ble litt klarere og lysere, fargene ble litt sterkere. Det ble lettere å stå opp om morgenen og jeg hadde mer energi, smiler Atle Pettersen.

FESTBREMS

Mange av de som ikke drikker alkohol opplever at de ikke blir invitert på fester, fordi de som drikker alkohol tror de ikke vil trives der eller oppfatter dem som mer kjedelige enn andre.

– Det er motsatt, sier Atle Pettersen. Jeg kommer inn på festen med masse energi og er klar for fest, mens før, når

jeg drakk alkohol, måtte jeg jo bruke en time eller to på å drikke meg opp. Og for mange bikker det jo over etter hvert, så andre må passe på dem. Det er jo de som er festbremsene.

HVORFOR DRIKKER DU?

De fleste som ikke drikker alkohol opplever å bli spurt om hvorfor de ikke drikker. Mange opplever at den som spør krever en god og «gyldig» grunn til å ikke drikke. Atle Pettersen har også opplevd dette og forteller at han i starten prøvde å svare ved å forklare om treningsprosjektet sitt og andre gode grunner, men at han etter hvert har kommet frem til et enkelt svar som alltid funker, enten den som spør gjør det av interesse og nysgjerrighet, eller med sjokk og vantrø.

– Jeg svarer bare «Hvorfor drikker du?» og har fortsatt til gode å få et godt svar, smiler Atle. Som regel blir det bare svart med «Nei, det er godt... Digg lissom». Og dermed er den praten over.

Men Pettersen går gjerne inn i en samtale om drikkekultur og hvordan det er å ikke drikke alkohol, om den som spør faktisk er interessert i å høre om det. Når Atle forteller om hvor bra han opp-



Jeg slutta å drikke for litt over fem år siden, tenker jeg.

lever det å ikke drikke svarer ofte andre med å si at de blir inspirert og kan tenke seg å prøve det samme selv.

ET PROBLEM NOEN HØYT OPP BØR TA TAK I

– Men det som bekymrer meg og som jeg synes er trist, er når folk sier at «Det hadde jeg aldri klart!» når vi snakker om å kutte alkohol i en periode. Hvis det er sånn at det å ikke tilføre kroppen vår gift, for det er det alkohol egentlig er, oppleves som det mest fantastiske du kan gjøre, da har vi et problem som noen høyt opp bør ta tak i, sier Atle Pettersen oppgitt.

STILLE FOR OPPTAK!



AV BJØRNAR GRØNHAUG

Ny sesong av Drikkeprat er i produksjon.

Gjennom prosjektet BedreUten har IOGT i Norge og Juvente fått sitt eget talkshow, kalt Drikkeprat. Konseptet går ut på at komiker og samfunnsdebattant Sofie Frøysaa møter kjente personer for å diskutere alkohol, normer og drikkekultur i Norge.

FØRSTE SESONG VÅREN 2022

Første sesong av Drikkeprat ble distribuert ut våren 2022 og besto av 5 episoder med forskjellige gjester – med forskjellige holdninger, tanker og erfaringer med alkohol. Episodene varer i opp til 12 minutter, men det er også distribuert ut mindre klipp på ned til 30 sekunder. Innholdet har blitt varmt mottatt av både publikum, ansatte, medlemmer og andre organisasjoner som Actis, Av-og-til og mange flere.

I den første sesongen var gjestene artist og programleder Stian Staysman Thorbjørnsen, psykolog Benjamin Silseth, influencer Kristin Gjelsvik, artist og programleder Atle Pettersen og skuespiller Iman Meskini. Enkelte av klippene er alene sett over 120 000 ganger. Til sammen er episodene og klippene sett flere hundre tusen ganger.

SETTER KRITISK LYS PÅ DRIKKEKULTUR OG ALKOHOLNORM

Felles for alt innholdet er at det settes et kritisk lys på norsk drikkekultur og alkohollnormen i Norge. Sofie Frøysaa tar opp spørsmål som hvorfor det er så vanskelig for noen å gå på fest uten å drikke alkohol, hvor stor plass bilder og poster med alkohol får i sosiale medier, hva fylleangst egentlig kommer av og hvordan det er å være muslim og på fest i Norge. For å finne ut hva gjestene svarer kan du se alle episodene på bedreuten.no.

Den nye sesongen av Drikkeprat lanse-



res i forbindelse med Hvit jul kampanjen i desember. Da vil seerne få møte «Helsesista» Tale Maria Krohn Engvik, programleder Leo Ajkic, influencer Belinda Jakobsen, influencer og forretningsmann Kjell Ola Kleiven, og fisker, komiker og avholdsmann Dennis Olsen.

HVORDAN STÅ TRYGT I SITT VALG

I de nye episodene har det blitt jobbet særlig mye med å diskutere hvordan de som velger å ikke drikke alkohol kan stå trygt i sitt valg og hvordan en skal forholde seg til drikkepress. Samtlige av kjendisene oppfordrer til mangfold, aksept (både for de som drikker og de som ikke drikker), respekt og det å tørre å være seg selv.

Gjestene i Drikkeprat deler også spennende, rørende, morsomme og interessante historier fra eget liv. Vi får bl.a. høre om hvordan Belinda Jakobsen prøvde å si fra til de rundt seg at hun hadde et problem med alkohol, uten at noen tok det alvorlig. Vi får høre om hvordan Dennis Olsen havna i fyllearesten for å ha skalla ned en vek-



Hva er den største forskjellen på fulle Stian og edru Stian?



Hvor du har jo, for å si det rett ut, vært drita på tv?



Jeg har jo lært å sosialisere meg uten alkohol.

ter og prøvde å stikke av fra politiet. Businessmannen Kjell Ola Kleiven gir oss et innblikk i hvordan alkoholkulturen i norsk forretningsliv er – og hvordan han som ikke har drukket alkohol på 12 år forholder seg til det.

ORGANISASJONSKNUSING PÅ TWITTER

- De forsøker å ødelegge troverdigheten vår, sier generalsekretær i IOGT, Hanne Cecilie Widnes om postene som skrives om organisasjonen på twitter.

AV JAN TORE EVENSEN

Hvem orker å la seg overøse med skjellsord og stygge karakteristikker bare fordi man står for en narkotikapolitikk som vil redusere skadene på enkeltpersoner og samfunnet? Det var spørsmålet Dag Endal, redaktør for narkotikapolitikk.no og aktiv på rusfeltet i over 50 år, stilte i en kronikk i Vårt Land. Han mener at tilhengere av avkriminalisering og legalisering forsøker å krampe handlingsrommet for debatten omkring hva slags forhold vi skal ha til narkotika i Norge.

Hvorfor følte du behov for å skrive denne kronikken nå?

- Det er litt tilfeldig at den kom på trykk akkurat nå. Jeg har samlet momenter over noen år, men vegret meg for å grave i driften, for å si det slik. Men du kommer til et punkt der nok er nok, og da skrev jeg ferdig teksten, og Vårt Land var interessert i å reise denne problematikken om klimaet i rusdebatten og forsøkene på organisasjonsknusing. Det var bra, for det er viktig at flere

beslutningstakere i politikk, forvaltning og media forstår hva som foregår.

Startet for seks-syv år siden

Debatten rundt rusreform og legalisering av cannabis har de siste årene vært hard, ikke minst på sosiale medier. Endal mener at det er et forsøk på organisasjonsknusing som vi ser, som rammer organisasjoner som står for en balansert, human og kunnskapsbasert ruspolitikk, men også kampanjer, institusjoner og en rekke enkeltpersoner. Dette er en utvikling han for alvor begynte å se for en seks-syv år siden med rykter om misbruk av offentlige midler som ble satt opp ut av anonyme aktivister, narkotika som ble sendt hjem til ledere og ansatte i Actis og uthenging av enkeltpersoner i sosiale medier. Etter at debatten om rusreform startet for et par år siden eskalerte debatten.

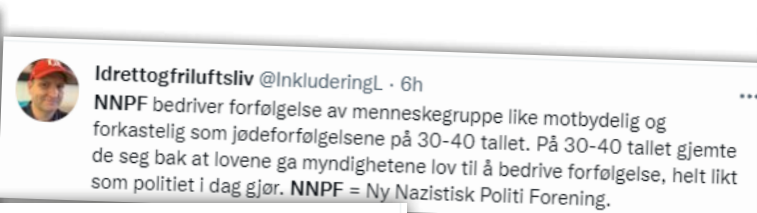
NARKOTWITTER

Mye av debatten på sosiale medier skjer i grupper på Facebook og Twitter. Narkotwitter kaller de seg, og består av en rekke ulike personer og kontoer, både åpne og anonyme. De fleste deltar mest som heiangjeng, men en gruppe

på 6-7 personer har gjort det til sin oppgave å «avsløre» andre organisasjoner og enkeltpersoner på rusfeltet. Dette gjøres ikke minst gjennom at de benytter seg av den norske offentlighetslovgivningen som sier at alle kan be om innsyn i all kommunikasjon som skjer mellom offentlige myndigheter og interesseorganisasjoner, enkeltpersoner eller andre. Generalsekretær i IOGT, Hanne Cecilie Widnes, forteller at det blir krevd innsyn i stort sett all kommunikasjon organisasjonen har med det offentlige.

NOMINERT TIL MENNESKERETTIGHETSPRIS

Statsviteren og forsker Dag Wollebæk, som selv er aktiv på Twitter og i rusdebatten, er en av de som ser positivt på hva narkotwitter gjør. Han har nominert dem til kulturdepartementets menneskerettighetspris. Til nettavisen Subject sier han at ingen har avdekket menneskerettighetsbrudd som graverne bak «Narkotwitter». Han kaller det som skjer for borgerjournalistikk, og



FORTSATT AVHOLD?



Juvente har gått gjennom tøffe år hvor det å holde medlemstallet oppe har vært en utfordring. Nå starter de debatten om avholdsløftet.

Skal Juvente fortsatt være en avholdsorganisasjon? Svaret kommer på et ekstraordinært landsmøte i februar, forteller styreleder Sarah Fabricius Blom Jul-Rasmussen

VAR OPPE PÅ LANDSMØTET

- Saken kom opp allerede på landsmøtet i sommer, men vi var ikke klare til å fatte noe vedtak da, sier Jul-Rasmussen. - Nå skal vi ha en bred utredning hvor vi spør medlemmer, både nye og gamle, men også folk utenfor organisasjonen, hva avholdsløftet betyr, om det er viktig, og om det hindrer oss i å få nye medlemmer. Sarah innrømmer at det er vanskelige spørsmål.

- Men det er viktig for oss å gjøre det. Ellers er vi en døende organisasjon. I dag vet vi ikke helt hvor organisasjonen står, hva ungdommene mener. Derfor føles det lenge til februar, samtidig som det er veldig kort for å endre en så stor del av Juvente.

AVHOLD ELLER MÅTEHOLD?

- Vi vil finne ut av om det er slik at avholdsløftet eller avholdsideen ikke er så viktig for ungdom, er det heller måtehold de er opptatt av? Eller er det slik at vi har gjort en for dårlig jobb for å få frem viktigheten av avholdsideen.

Hun innrømmer at det er et paradoks at dette skjer i en tid hvor ungdom drikker mindre enn tidligere, og hvor flere også velger å ikke drikke alkohol.

- Vi ser jo det vi også, og skjønner ikke helt hvorfor ikke flere vil blimed-

lemmer. Det kan ha noe med ordet «avhold» å gjøre. At det gir for mange negative assosiasjoner slik at om man ikke drikker vil man likevel ikke kalle seg det. Kanskje må vi finne andre måter å forklare det på. Ungdom er opptatt av psykisk helse og klima, som er de store sakene. Ruspolitikken er veldig polarisert. Det gjør det mindre attraktivt å være med i debatten, bortsett fra i noen av de politiske ungdomspartiene.

VANSKELIGERE ETTER KORONAEN

Utfordringene har vært der lenge, men Sarah mener det har blitt enda vanskeligere etter koronaen.

- Det er nok en generell utfordring blant norske ungdomsorganisasjoner å få ungdom ut av skallet og ut av rommene sine igjen. Vi merker at folk er mer tilbaketrukne. Samtidig er det slik at ungdom ikke ønsker å binde seg, ikke melde seg inn i organisasjoner.

Færre medlemmer betyr også færre ressurspersoner, og at det blir mer arbeid på de resterende. Jul-Rasmussen er opptatt av at styrene og medlemmene ikke blir overarbeidet og demotivert.

- Vi må sørge for at de har det gøy i organisasjonen, ikke at det hele tiden blir fokus på at vi er få.

UTFORDRINGEN MED AVHOLDET

Sarah ser at Juvente møter på utfordringer fordi de er avholdsorganisasjon

- Det vi har sett flere ganger er at vi har snakket med ungdommer på arrangementer vi har holdt, som har vært veldig

nære på å melde seg inn, og som vi har sett kunne vært gode ressurspersoner. De støtter saken og målet om å redusere drikkepresset blant ungdom. Men når spørsmålet om avholdsløftet kommer endrer folk seg.

Noen sier at de drikker veldig sjeldent, kanskje bare en øl i året, men vet ikke om de kan love å aldri å ta den. Selv om de er 14 og aldri har drukket eller har tenkt å drikke, er de usikre på om de kan si ja. De får nesten sjokk, og det føles veldig stort og vanskelig når man ikke har tatt det valget ennå.

Da er spørsmålet - Skal de ikke få komme inn i varmen? Eller skal vi ha et medlemsløfte slik det ble foreslått på vårt landsmøte i sommer - Jeg ønsker et samfunn uten rus- og drikkepress, og velger derfor en edruelig livsstil.

Edruelig livsstil

Hva blir forskjellen på Juvente og andre organisasjoner da? De fleste organisasjoner er for en edruelig livsstil.

- Det som er unikt med Juvente er at vi har et stort fokus på det å redusere drikkepresset, at det skal være akseptert å si nei og at vi ønsker å endre holdningen i samfunnet til alkohol. Det er klart at om vi fjerner det vil Juvente miste identiteten sin. Vi må erstatte løftet med noe annet fordi avholdsideen er en del av kjernen i Juvente. Det har skapt samholdet i organisasjonen.

Hvordan vil dere definere en edruelig livsstil?

Det er kjempestore spørsmål som vi må jobbe grundig med. Vi kan ikke lage retningslinjer om at man kan ta så eller så mange øl i uken. Men vi må ha noe for å vise hva slags organisasjonen vi vil være. Det er det arbeidsgruppen skal jobbe med. Jeg har tenkt at noe man kan ha med er at man ikke skal utøve drikkepress mot andre. Og man må respektere den restriktive ruspolitikken vi har i Norge, og som Juvente står for. Det ligger jo også i det at om du er under 18 så skal du ikke drikke.

Og er man over 18 skal man i hvert fall ikke kjøpe til noen som er under. Vi må ha noen grenser. På den måten kan



Leder i Juvente, Sarah Fabricius Blom Jul-Rasmussen, vil sammen med Juvente-styret finne ut av hva organisasjonen mener om avholdsstandpunktet i organisasjonen.

vi kanskje gjøre så de med helt andre holdninger ikke tenker at medlemskap i Juvente er noe for dem.

Prosjektene vil stå sterkere

Jul-Rasmussen tror prosjektene Juvente driver vil stå sterkere enn de gjør i dag om organisasjonen endrer seg. Hun peker på for eksempel på «Opp til meg» hvor organisasjonen har timer i skolene for å hjelpe ungdom til bedre livsmestring og til å forstå hvordan drikkekulturen fungerer.

- Vi har opplevd at elevene er positive til opplegget helt til de finner ut hva Juvente står for. Da snur de fra å være veldig positive til å si «men dere forsøker jo bare å få oss til å ikke drikke».

Om vi kan snakke om en edruelig livsstil kan vi bli en nøytral partner som kan ha ung-til-ung-undervisning uten de fordommene vi møter i dag. For eksempel at vi forsøker å få alle til å slutte å drikke eller ønsker å forby alkohol. Vi bryr oss ikke om Ola Nordmann på 15 har begynt å drikke, sier hun. - Det er opp til han, men han skal ha fått den kunnskapen og de verktøyene han trenger slik at han har et valg. At det ikke bare er vennegjengen eller samfunnets normer som bestemmer.

Sarah ser imidlertid at vennegjengen har stor påvirkning, og at det ikke er enkelt å si nei om alle rundt deg drikker. Selv tror hun ikke hun hadde blitt avholds uten møtet hun har hatt med Juvente.

Tilfeldig at jeg ble medlem

- At jeg ble medlem var nok litt tilfeldig, forteller hun. - Det startet da jeg var 11 og søsteren min var 14. Da ble hun valgt ut i klassen til å dra på et Fristil-kurs. Hun kom hjem som medlem, og syntes det var kjempegøy. Det syntes jeg også det virket som, og jeg ville være med. Jeg var jo bare 11, så jeg måtte vente i to år for å bli medlem. Jeg tenkte om jeg var medlem, så hadde jeg også større sjanse til å bli med på Fristil.

Dessverre ble Fristil lagt ned året hun meldte seg inn, men organisasjonen var like gøy som hun hadde trodd, så hun fortsatte medlemskapet. Etter å ha hatt flere verv ble hun leder for et år siden, og har gått inn i sitt andre år i styreperioden sin.

Dansk bakgrunn

Med sin danske bakgrunn så har hun kjennskap til en litt annen drikkekultur enn den hun synes er i Norge.

- Det drikkes jo mer i Danmark, men jeg synes likevel at det er mer akseptert å ikke drikke der. I Danmark så er det menneskene som er festen. Vi kan sitte rundt bordet og spise og snakke med hverandre lenge. I Norge synes jeg det mer har vært at fest er å drikke alkohol. Selvsagt er det forskjeller og det er sikkert drikkepress i Danmark også. Det kan hende det er spesielt for de miljøene jeg har vært med i. Men min følelse er at det er forskjellig.

Bakgrunnen fra Danmark, og at hun ikke selv kommer fra en avholdsfamilie tror hun er en fordel slik at hun kan se de ulike perspektivene. - Det gjør meg også tryggere i mitt valg om å ikke bruke rusmidler, sier hun.

Hun er fortsatt sikker på at Juvente trengs. - Vi trengs for å være en trygg møteplass og en ansvarlig pådriver i politikken. Det er et veldig hardt og polarisert rusfelt hvor det er mye fokus på dette med cannabis. Det er viktig at vi har en organisasjon om kan svare på vegne av ungdommen om hva som er viktig. Ungdom vet hva som funker så lenge de får sine stemmer hørt og at de får kunnskapen de trenger for å ta sine egne valg.

– DET ER MENNESKER DET ER SNAKK OM

20 år har gått siden IOGTs andre Sammen-senter startet opp i Kristiansand.

AV JAN TORE EVENSEN

Daglig leder i jubileumsåret er Sunniva Solheim, som startet i jobben for 2 år siden midt i pandemien. - Det er en veldig allsidig jobb. Jeg er ikke bare daglig leder, men også vaktmester, sosialarbeider, kokk og koordinator. Men jeg liker det, selv om det også kan være stressende dager. Ingen dager er like.

ALLTID JOBBET MED MENNESKER

Da er bakgrunnen hennes god å ha. - Jeg har alltid jobbet med mennesker, og har måttet koordinere mange slags mennesker enten dette har vært barn, ungdom, voksne eller studenter. Solheim har studert teaterpedagogikk og har en master i kunsthøgskolen. Hun har organisert og produsert forestillinger og festivaler, jobbet med Ungdommens kulturmonstring foruten noen år som lærer på en kulturskole.

- Den pedagogiske bakgrunnen min kommer godt med i jobben, mener hun. - Den har gitt meg mange verktøy jeg kan bruke. Metoder som jeg ellers ville brukt på en skole eller ungdomsklubb kan overføres hit. Det er mennesker det er snakk om, og de fungerer på samme måte enten det er dem som kommer hit eller barn og ungdommer. Så har jeg, som mange andre, også kjent dette med rusutfordringer i familien på kroppen. Det gir også en erfaring som kommer godt med her.

GODE TILBAKEMELDINGER

Tilbakemeldingene fra brukere og frivillige er god. I en artikkel i forbindelse med jubileet har Fædrelandsvennen

intervjuet noen av brukerne på senteret. De forteller at stedet er godt likt og er et viktig tilbud i byen. - Det er koselig her. Jeg treffer andre jeg har gått i miljøet med før, sier Thorleif Brendemo. Ole Gunnar Skare, som har vært rusavhengig i 50 år, forteller at det er en plass å treffe likesinnede, og få en hyggelig prat med de ansatte eller feltsykepleien.

- Det er alltid trygt og godt, sier han. Han roser også hvordan Sunniva leder senteret. - Noe av det første hun gjorde var å snekre opp en benk på utsiden, så den jenta kan mer enn å bare lede Sammensenteret. Det ble mye bedre mat og aktiviteter etter at hun overtok, forteller han.

Rundt 20 frivillige er sammen med Sunniva på senteret. En av de faste, Ken Larsen, sier til Fædrelandsvennen at det er vanvittig meningsfullt og en flott plass å være. - Å gjøre noe som er bra for andre gjør meg godt. Jeg er heldig som får være en del av dette, sier han.

Solheim synes tilbakemeldingene er kjempekoselige, og at det er meningsfylt å gå på jobb når en vet at folk har det bra. - Vi jobber jo også med mennesker som har det mye vondt, og det er lett å ta med seg dette hjem. Å høre at de setter pris på tilbudet er veldig viktig for meg og de som jobber her. Hun synes ellers at mennesker i rusmiljøet er rausere og flinke til å gi positive tilbakemeldinger. - Vi kan ha noe å lære der, mener hun.

BEST NÅR FOLK KAN SLAPPE AV

Best synes hun det er når hun ser at folk har det gøy og kan slappe av. Når de setter seg ned i sofaen og kan puste ut. - Vi ser når vi har jamsessions at det kommer folk som har spilt tidligere, og vi klarer å tenne en liten gnist i dem.



Sunniva Solheim // er leder for Sammen-senteret i jubileumsåret.

Plutselig er det noen som tør å synge med eller sette seg ned med gitaren.

- De frivillige er organisert slik at hver har sin dag, så det blir et nytt team hver dag. Mange har vært her i mange år, mens andre har kommet til de siste årene. De rekrutteres inn gjennom annonser i sosiale medier, men noen ganger hender det at folk bare kommer inn og lurert på om de kan gjøre en innsats også. Da tar jeg gjerne en kaffesamtale med dem, og så sitter vi og spiser her på kafeen hvor de kan få kjenne på atmosfæren. For noen kan det jo være litt skummelt og overveldende, men de fleste som kommer hit vet litt

om hva slags tilbud dette er og hva man kan forvente.

SAMARBEID MED ANDRE

Gatemagasinet «Mot» pakkes og distribueres fra lokalene. De er med i en nettverksgruppe med organisasjoner som også driver lavterskel aktiviteter i byen, og har fått i stand en referansegruppe fra rusmiljøet, som fungerer som et brukerråd - Gatas røst. Disse får hjelp til å tale rusmiljøet sin sak, for eksempel overfor kommune eller helsevesenet. - De belyser og ser saker vi kanskje ikke ser, sier Solheim. - Sammen tar vi de med til kommunen eller andre instanser.



Olaf Lande, som var med og // starte opp senteret for 20 år siden, sammen med dagens fagsjef Grethe Reinhardtson.



En av mange frivillige // på senteret serverer sveler til gjestene.

VÆRE EN DEL AV NOE STØRRE

- Vi er en sosial møteplass for rusmiljøet, understreker Sunniva. Men målet her er at brukerne skal komme til et sted hvor det ikke bare er rusavhengige som trenger hjelp, men hvor de kan bli del av noe større. - Alle som kommer hit skal møtes med respekt og verdighet på lik linje med alle andre i samfunnet, understreker hun. - Vi forsøker å dekke behovene helt fra det å gi en god, varm plass å være, trygghet, mat og drikke og et helse og velvære-tilbud hvor man for eksempel kan få klippet håret og stelt beina. Men så er de kreative aktivitetene vi driver med

viktige. Hobbyverksted med kunstner hver torsdag, jamsession med to lokale musikere annenhver fredag. I kjelleren har vi et snekkerverksted.

GATELANGS TEATER

Et nytt og viktig tilbud i jubileumsåret er «Gatelangs». Med sin teaterbakgrunn har Solheim lenge hatt ønske om å bruke teater som en metode for å løfte opp gjestene som kommer på senteret. Med seg har hun blant andre fått Marianne Nødtvedt Knudsen som jobber på universitetet i Agder og har erfaring fra teaterarbeid i fengsler, og Harald Stensland som i mange år drev Juvente sin teatergruppe, Kolon. Inspirasjonen kommer flere steder fra, blant annet fra Streetwise opera, som har teater med hjemløse på gata i England.

Gatelangs startet opp i april og en gruppe på 12-15 personer møtes nå ukentlig for å lage og spille forestilling i november i år. Mange av de kommer til å stå på scenen, men det er også åpent for at man kan ta andre roller som å stå for lyd og lys, selge billetter, lage kostymer eller gjøre andre praktiske oppgaver. - Det må være lystbetont, sier Solheim.

SKAPER FORESTILLINGEN SAMMEN

Dette er mennesker med ulik bakgrunn, noen tidligere rusavhengige, noen som fortsatt er i aktiv rus, noen med psykiske utfordringer og noen som rett og slett ville spille teater. - Et fellestrekk er nok likevel at alle er kjent med en form for utenforskap, forteller Marianne.

- Enten dette handler om rus, å være innvandrere eller religiøst. - Å skape fellesskap er en av hovedmotivasjonene, sier Sunniva, mange av de som kommer til Sammensenteret gjør det fordi de har behov for å møte andre mennesker, og høre til en plass.

Utgangspunktet for teateret er at alle deltakere er likeverdige, og er med på å skape forestillingen. Forestillingen kan ta utgangspunkt i deres personlige historier, uten at de skal utlevere seg for mye. De utvikler og spiller ulike sekvenser som settes sammen til en forestilling, litt som en revy. Likeverd og respekt for hverandre er utgangspunktet. Forestillingen har de kalt «Uro». Tilbudet er fortsatt i startfasen, men Solheim håper at dette etterhvert blir et fast tiltak på senteret.

BÅDE ELEV OG ANSATT

Stipendiatene, en gruppe elever som tar et andre år på folkehøgskolen, spiller en viktig rolle på skolen vår i Åsane.

AV JAN TORE EVENSEN

For noen holder det ikkje å være et år på folkehøgskole, noen går på år to med liv og lyst. Det er stipendiatene, eller stippene, på skolen. – Stipendiatene skal drive miljøskapende arbeid, forteller Kristina Øye Helgheim, internatleder ved Åsane folkehøgskole. – De har ansvar for å arrangere fritidsaktiviteter og å følge opp enkeltelever i samarbeid med andre ansatte.

FÅR BEDRE INNBLIKK I ELEVGRUPPEN

Stipendiatene er både en del av elevgruppen og en del av lærerkollegiet. – Det fine med en slik ordning er at det gir oss et bedre innblikk i elevgruppen, og et bedre utgangspunkt for å tilrettelegge og gi støtte til de elevene som ellers kunne ha falt utenfor det sosiale fellesskapet, forteller Helgheim.

En av fjorårets stipper bekrefter at akkurat denne rollen er viktig på skolen. – Jeg synes at jeg i år har fått veldig god kontakt med en håndfull elever som kanskje synes at de sosiale sidene ved folkehøgskolen kan være utfordrende, forteller hun. – Jeg opplever at relasjonene våre har betydd noe positivt for dem. I starten kanskje mest i form av en trygg person å søke seg til, men etter hvert også som en venn man har kunnet prate, tulle og ha det hyggelig sammen med. Disse relasjonene har også betydd mye for meg.

- Jeg har fått mulighet til å bruke mine styrker og utfolde mine idéer, forteller en annen stipendiat, blant annet som "lærer" på sykt koselig, assistent på klatring valgfag, og da vi lagde spøkelseshus. Jeg har også fått utfordre mine svakheter litt, som å ta initiativ og avgjørelser, stå opp for min mening og ta ordet foran en folkemengde uten forberedelse.

SYV STIPENDIATER I 2022

Årets elever møter syv stipendiat. De har allerede kommet godt i gang med arbeidet.

- Å være en stipp ... det var den mystiske jobben. For oss var dette noe vi alle tenkte var en vanskelig jobb, forteller årets stipendiat. - Vi var usikre den dagen vi begynte. Det var skummelt og overveldende å være en som folk skulle se opp til. Rektor hadde møte med oss den første dagen og vi fikk ansvarsoppgaver. Hvordan skulle vi klare å være en god stipp? Vi kunne alle føle litt på at dette var skremmende.



Tre av årets stipendiat, Kayla, Hedwig og Sunniva. Stippene selv har designet og malt de flotte T-shortene de har på bildet.



I løpet av året så har jeg blitt mye mer ansvarfull, og jeg føler meg mer «voksen». Å være stipp har vært en veldig fin introduksjon til voksenlivet med at man får mer ansvar, men samtidig så har man en «buffer» i det at vi ikke står alene. Å jobbe der du bor var veldig fint. Jeg har også fått mye mer kunnskap om mennesker, og om regi og lysteknikk. Stipendiat er en jobb/rolle jeg høyst anbefaler til alle med muligheten. **Gard Skau, stipendiat 21/22**



Gjennom året som stipp har jeg lært og blitt utfordret på mye. Jeg har møtt masse forskjellige typer mennesker og fått et større innblikk i ulike væremåter. I tillegg har jeg lært en del om meg selv og hvordan jeg takler og ser på ulike situasjoner i forhold til andre mennesker. Jeg har blitt utfordret på å ta ansvar og initiativ, heve blikket og se alle rundt meg. **Stipendiat 21/22**

Stipendiatene møter et par uker før elevene kommer, og er med på forberedelsene til det nye skoleåret. Hagen må gjøres i orden og noen møbler trenger en snekkerjobb. Skolen skal gjøres klar for de nye elevene. Det ga også gruppen en mulighet til å bli godt kjent. - Den dagen elevene kom var vi så klare som vi kunne bli. Vi stod med strålende smil klar til å være imøtekommende mot alle som kom vår vei, men med sommerfugler i magen og hjertet i halsen.

Da elevene kom startet jobben på ordentlig, og her er det "learning by doing" som gjelder. Fjorårets stipper hjalp til og viste hvordan gode stipper skal være. .

VIKTIG Å KUNNE LOGGE AV

- Det som utfordret oss mest i starten

var det å lære alle navnene, ansvaret vi fikk og å få kontroll på hvordan og når ting skulle gjøres. Etter hvert fant vi også ut at det var viktig med en «avlogging», så det har blitt en tradisjon å ha stippekos på søndags kvelden. Det vil si at vi kobler helt av og koser oss med godteri og film.

GODT FORNØYD MED ARBEIDET

Skolen er godt fornøyd med arbeidet stippene gjør. - På samarbeidsmøtene går vi gjennom planen for ukene, forelær Øye Helgheim. - Vi er opptatt av tilbudet skal ha lav terskel for deltakelse og at det er variert, slik at alle elever skal oppleve at det finnes et tilbud for dem i løpet av uken. I tillegg prater vi om hva som rører seg blant elevene, hvilke elever som eventuelt trenger ekstra oppfølging og lager planer for dette.

Rektor ved skolen, Lene Andresen, synes det er naturlig å ha et tett samarbeid med stipendiatene. – Det å få være en støtte, motivator og samtalepart er givende, og samarbeidet gleder meg. Stipendiatene er ikke bare en støtte for elevene våre, men også for personalet. Plutselig har vi fått hjelp med utdeling av sangbøker, mikrofoner er på plass, eller auditoriet har fått et behagelig rosa lys under morgensamlingen. Stipendiatene vet det meste – du kan alltid spørre en stipendiat om noe du lurer på – om de ikke kan svare deg, så finner de veien til svaret.

- Det er ingen fasit i denne jobben, avslutter årets stipendiatgruppe, noe som kan være en flott ting og en utfordrende ting. Vi må forme rollen selv, og balanserer det å være både stipp og elev på Åsane folkehøgskole.

DET SYNGES I VÅRE LAG

Sang og musikk er en viktig del av IOGT-historien, noe et leserbrev i Vikebladet minnet oss om tidligere i høst.

AV JAN TORE EVENSEN

I september la Hareid Blandakor ned virksomheten sin etter å ha sunget i 52 år. En nyhet som vanligvis ikke ville fått en artikkel i Aksent, hvis det ikke var for at dette er et av mange kor, korps eller teatergrupper som har sin oppstart i IOGT.

DEKKET BEHOV

Historikeren Per Fuglum har pekt på at når avholdsideen vant slik innpass som den gjorde skyldes det den særlige evnen bevegelsen hadde til å imøtekomme aktuelle behov i samfunns- og kulturliv. Musikk fylte mellomrommene på alle møter, og fellessang hørte med til ethvert skikkelig møte.

Det ble startet sangkor og orkestre, idrettslag og grupper for amatørteater eller folkedans. Boksamlinger ble anskaffet og leseverelser innredet, og det ble satt i gang opplysningsarbeid i form av studiesirkler og brevkurs.

Steinar Grimstad skriver i Vikebladet Vestposten at koret i Hareid fikk sin start under krigen der det var et rikt lagsliv på Sunnmøre. IOGT-losjen «Dag over Land» fikk rekordmange medlem-

mer og det kom ønske om å starte opp et kor bestående av losjen medlemmer. Det nye koret fikk navnet Hareid Godtemplarkor og kom i gang fra 1942.

FØRSTE SANGFORENING I STAVANGER

Koret var ikke alene. Hvor det første koret i IOGT ble stiftet vet vi ikke. Men allerede i februar 1878, året etter at IOGT kom til Norge, ble «Godtemplarnes Sangforening» stiftet i Stavanger med rundt 30 medlemmer. De hadde som første konsert 25. april samme år. Koret holdt ut til midtsommers, men etter det som blir betegnet som en «lysttur» «dumpede flere av Sangerne, hvorfor Øvelserne indstilledes.» Etter dette fulgte flere kor, hvorav kvartetten «Klang» ser ut til å ha vært den mest levedyktige. Via Klang spredde sangen seg også til Haugesund hvor sangkvartetten «Noreg», som altså forvirrende nok er et kor, ble stiftet.

På østlandet ble det i 1881 stiftet en sangforening i Concordia i Lillestrøm, som riktignok ikke levde så lenge. Første kor i Oslo kom to år senere, Mandskoret Barden, som ble stiftet i 1883 på en kafé i Brugata. I beretningen for IOGT i

Oslo står det at arbeidet skjedde til dels under meget vanskelige forhold. Men det skal sies at det blir sagt om det meste av arbeidet på denne tiden. Mannskoret sang både til bryllup og begravelser, foruten på en rekke IOGT-arrangementer. Det første blandede koret var Lerken fra 1893, som ble stiftet i Losje Nordlyset, og til å begynne med var det bare avdelingens medlemmer som fikk lov til å være med. Siden fikk også andre IOGT-medlemmer lov til å synge, mest fordi koret arbeidet tungt økonomisk.

DELTOK I ARBEIDET

Korene hadde en viktig rolle å spille, for ikke si synge, på alle arrangementene IOGT hadde. At flere kor ble stiftet rundt forbudskampene på begynnelsen av 1900-tallet er derfor ikke overraskende. Repertoaret var klassisk korsanger, men etter hvert ble det også laget sanger både til avholdssakens fremme og for IOGT, og i 1906 ble også en norsk «Godtemplarsangbok» tatt i bruk med 403 sanger.

Slik står det i «Emner og programmer. Hjelpebok for losjer og studiecirklere» fra 1930: «Song og musikk talar til alle,



Levanger godtemplarkor på marsj i gatene på 40-tallet.



Odda godtemplarkor, et av 50 kor som var medlem i godtemplarsanglaget.

også dei som har liti musikalsk evne og skyn. Ofte rører det hjartestrengjer som, anna vanskelig set i sving, det taler til det beste i sjelelivet. La oss bruka dette hjelpemiddelet i arbeid og fest, i strids- og fredstider.

NORGES GODTEPLAR SANGLAG

På begynnelsen av 30-tallet var korene mange nok til at de følte behov for å samle seg. På NGU (nåværende Juvente) sitt landsmøte i 1931 fikk en nemnd i oppdrag å utrede spørsmålet

om å avholde et sangerstevne. (Å bare avholde det uten utredning var tydeligvis ikke et alternativ).

Forslagsstillerne argumenterte: «Erfaringsmessig har sangere lett for å anslå en kameratslig tone overfor hverandre, og den vil sikkert smitte på alle kongressdeltakere og skape et ualmindelig hyggelig samvær... Ethvert rimelig middel som kan styrke interessen for korsang og dermed den almindelige sang f.eks på våre møter må støttes først og fremst

av ungdommen.» Korsak var ungdomssak, altså.

Nemnda klarte å få til både en flertalls- og en mindretallsinnstilling til landsmøtet i 1932, og det første sangstevne gikk av stabelen året etter på Lillehammer under en nordisk ungdomssamling. Der møtte seks kor fra Gjøvik, Oslo, Drammen, Trondheim (to kor) og Narvik. Året etter møttes 13 IOGT-kor i losje «Prøven» sine lokaler i Drammen for å stifte Norges Godtemplar Sanglag. Korene i Drammen tok samtlige fem styreverv.

GIKK OVER TIL ÅPNE KOR

Til sammen har IOGT nok hatt noen hundre slike kor eller grupper, selv om mange var små og ikke varte så lenge. Korene vokste og gikk ned i medlemstall i takt med virksomheten ellers. Innom NGS var 50 større kor, de fleste knyttet til en lokal avdeling. Hareid godtemplarkor ble altså stiftet 10 år etter at nemnden hadde avsluttet sitt arbeidet. Koret ser ut til å ha sunget godt fra seg i tiårene etter stiftelsen, selv om medlemstallet gikk opp og ned. I en beskrivelse fra 60-tallet står det

«No hender det Godtemplarkoret, som det har hendt kor før her i Hareid under vekkingsri: Der er songarar som ikkje kan vere med i eit såkalla verdsleg kor, og går ut av koret. Sume har vel vanskeleg for å skjone dette, men kvar må fylgja sitt samvit, og her har aldri vore bandtvang i kora på Hareid i så måte. Trass i litt misstemning og ujamne øvingar og synging, så held koret seg bra oppe, og nye songarar kjem til etter kvart.»

De fleste korene i IOGT ble etter hvert nedlagt, men flere levde videre som selvstendige kor, og sånn sett førte tradisjonen videre. På Hareid gjorde en altså vedtak om å åpne koret for alle som ville være med å synge, og det nye koret – Hareid Blandakor – kom til i 1970. Johan H. Grimstad, som var en av de store i kormiljøet både i IOGT og på Sunnmøre, og som også hadde vært dirigent for godtemplarkoret fortsatte som dirigent. Grimstad fikk Kongens fortjenestemedalje i gull, og en rekke andre priser og utmerkelser for arbeidet sitt innen musikk og frivillig arbeid på lokalt, nasjonalt og nordisk nivå.

← Triggerdagbok LAGRE

Avstod Brukte

Hva tror du var årsaken?

Mett Sint Kjedsomhet Drikke

Romanse Alkohol Krangel Trist

Venner Spill Glad Sulen

Tid siden du startet programmet

7 dager 0 timer 55 minutter

Hittil spart 1.055,74 kr!

Dagens Tema

*Øvelse: En måte å forebygge sprekke ved russug, er å utforske egne tanker som kan bidra til tilbakefall. Et eksempel er å lage en unnskyldningsliste slik at du kan oppdage mulige tanker som kan bidra til sprekke. Tenk gjennom unnskyldninger du har hatt / som unnskyldning til å røyke.

HAP-appen kan være et godt hjelpemiddel for de som bruker cannabis, men ønsker å slutte eller redusere ditt bruk. Skjermdumper fra rusinfo.no

HASJAVVENNINGSPROGRAMMET HJELPER UNGE Å SLUTTE

TEKST: SIDSEL SKOTLAND, FRILANSJOURNALIST

En ny studie viser at langt over halvparten av deltakerne i Hasjavvenningsprogrammet (HAP) slutta helt med cannabis. Resten hadde redusert forbruket betydelig, og det var en merkbar forbedring i opplevd livskvalitet.

Hasjavvenningsprogrammet (HAP) varer i 8 uker, og 67 prosent av deltakerne hadde slutta helt med cannabis i løpet av disse åtte ukene, mens 37 prosent fortsatt var cannabisfri tre måneder etter HAP, viser HAP-2 studien som det nylig er publisert resultatene fra.

75 prosent av deltakerne klarte å fullføre programmet. De som fullførte kunne melde om betydelig redusert forbruk, uten at den reduserte cannabisbruken ble erstatta med økt bruk av andre rusmidler. De opplevde også å ha fått bedre livskvalitet, mindre mentalt stress og mindre angst og depresjon. De som slutta helt med cannabis tilbragte mindre tid med venner som rusa seg, men de utvida ikke det rusfrie sosiale nettverk sitt i perioden de ble fulgt opp.

MOTIVASJON ER VIKTIGST

En god indikasjon på om de lyktes eller ikke med å slutte, var hvor viktig de ved oppstart mente det var å slutte.

– Hvor alvorlig den enkelte mente egen cannabisbruk var, betydde ingenting for det å slutte helt. Det vil altså si at en kan klare å slutte uavhengig av hvor alvorlig problemet er, forteller John Kåre Vederhus som ledet studien, og er førsteforfatter av artikkelen med det ikke helt korte navnet «Successful outcomes with low-threshold intervention for cannabis use disorders in Norway - an observational study». Vederhus er forsker ved Avdeling for rus- og avhengig-

hetsbehandling, Sørlandet sykehus i Kristiansand, som i samarbeid med Uteseksjonen i Oslo har undersøkt hvordan det går med personer som har vært i HAP. De 102 deltakerne i studien var fra fire ulike byer i Norge: Oslo, Kristiansand, Fredrikstad og Bergen. Gjennomsnittsalderen var 25 år – de fleste var i 20-åra. Studien ble publisert i juni i år i det internasjonale fagtidsskriftet PLOS ONE.

De 25 prosentene som droppa ut var litt yngre enn de som fullførte – 23 år versus 26 år, forteller Vederhus. Andre studier viser at de yngste ofte opplever press fra familie om å slutte med cannabis, og at de dermed har mindre egenmotivasjon for å gjennomføre et avvenningsprogram.

Forskerne bak HAP-2 studien anbefaler derfor at HAP stryker innsatsen overfor de helt unge. De som reduserte cannabisbruken, men ikke klarte å slutte helt, var kjennetegna av større grad av psykiske plager ved oppstart.

KRISTIANSAND I BRESJEN

HAP ble innført i Sverige på 90-tallet og kom til Norge drøye ti år seinere. – Kristiansand kommune var de første som fikk dreisen på HAP. Vi her på Sørlandet Sykehus støtta opp om arbeidet faglig og med forskning. Det var vel fra ca 2005, forteller Vederhus, og skryter av Kristiansand kommune som gjorde en stor jobb med å videreutdanne interne ansatte sånn at mange fikk kompetanse i å snakke med ung-

dom om cannabisbruk. Den svenske modellen var utgangspunktet for denne kompetanseoppbygginga, men den ble justert litt til norske forhold.

De som fikk praktisk erfaring i Kristiansand reiste også rundt og holdt kurs om HAP i mange kommuner. Nå har Kristiansand nedprioritert arbeidet med HAP. Men også Oslo Kommune gjorde en stor innsats for å bygge opp kompetanse i Oslo/Østlandsområdet, og Velferdsetaten i Oslo har utvikla en app i samarbeid med Rustelefonen. HAP-appen er et digitalt verktøy som det er mulig å laste ned for å bruke i kombinasjon med den analoge behandlingen, forteller John Kåre Vederhus, men man kan også bruke den for seg sjøl, som et Hasjavvenningsprogram helt privat.



HVILKET RUSMIDDEL ER FARLIGST?

AV JAN TORE EVENSEN

I legaliseringsdebatten diskuteres det hvilket rusmiddel som er farligst, og særlig at cannabis som et mindre skadelig rusmiddel burde være lovlig.

Den mest siterte undersøkelsen, som på mange måter startet debatten, ble publisert i det anerkjente tidsskriftet Lancet i 2010. David Nutt, som tidligere var rådgiver for den britiske regjeringen i rusmiddelspørsmål, hadde samlet en forskergruppe for å gi et svar på spørsmålet. Nutt var sterkt kritisk til dagens narkotikapolitikk, og uttalte blant annet at hesteridning var farligere enn å bruke ecstasy. Han måtte gå fra denne jobben, siden det å være rådgiver ikke var forenlig med å samtidig drive en kampanje mot regjeringens politikk.

KLASSISERTE RUSMIDLENE

Nutts forskergruppe klassifiserte rusmidlene etter 16 ulike kriterier delt inn i skader på brukeren, og skader på andre. Det første handler om dødsfall og helse-skader av ulik art. Det andre handler om hvordan bruk påvirker familie, venner og samfunnet rundt.

Disse skadekriteriene ble så vektet ut fra spørsmålet fagfolkene fikk – «How big is the difference in harm, and how much do you care about the difference» for å skille mellom skadenes alvorlighetsgrad. I undersøkelsen kommer alkohol, heroin og Crack Cocaine på de tre øverste plassene, mens LSD, buprenorphine og sopp på de tre siste. Cannabis ligger på 8. plass i farlighetsgrad.

BEKREFTET I ANDRE UNDERSØKELSER

Selv om ikke alle går god for konklusjonene, er undersøkelsen anerkjent av de fleste rusforskere, og brukes som et utgangspunkt for en gradering av farlighetsgrad. Andre forskere har også konkludert på samme måte.

En europeisk undersøkelse fra 2015 med 40 fagfolk fra hele Europa kon-

kluderte som Nutts gruppe. Denne er basert på de samme kriteriene som den britiske undersøkelsen, men med litt annen vektning.

En nederlandsk undersøkelse fra 2010 er også basert på den tidligere undersøkelsen til Nutt, men med færre kriterier – akutt og kronisk forgiftning, avhengighetspotensiale og sosial skade (for individet og for samfunnet). Her er det Crack, Heroin og tobakk som kommer på de tre første plassene (alkohol på fjerde), og khat, LSD og sopp på de tre siste.

En siste undersøkelse ble gjennomført av litt over 200 skotske avhengighets-eksperter i 2012. De bruker de samme kriteriene som nederlenderne, uten vektning. Her kommer heroin, crack og crystal meth på de tre første plassene (alkohol på fjerde), og ritalin, sopp og cannabis på de siste. Cannabis kommer ellers midt på treet i de andre undersøkelsene. Forskjellen kan skyldes bakgrunnen til det skotske panelet og forteller litt om at dette også handler om skjønn forskerne imellom.

Det at alkohol kommer såpass høyt opp burde ikke være overraskende, og det som gjør utslaget er de sosiale skadevirkningene alkohol gir. På skader på brukeren selv er det jevnere, selv om alkohol kommer høyt også her. Selv om undersøkelsene har svakheter, så stemmer det at alkohol er et farlig stoff, og gjør større skade enn f.eks cannabis. Mange rusforskere bruker Nutt sin undersøkelse som et utgangspunkt for å si noe om farlighetsgrad.

RELATIV FARLIGHET

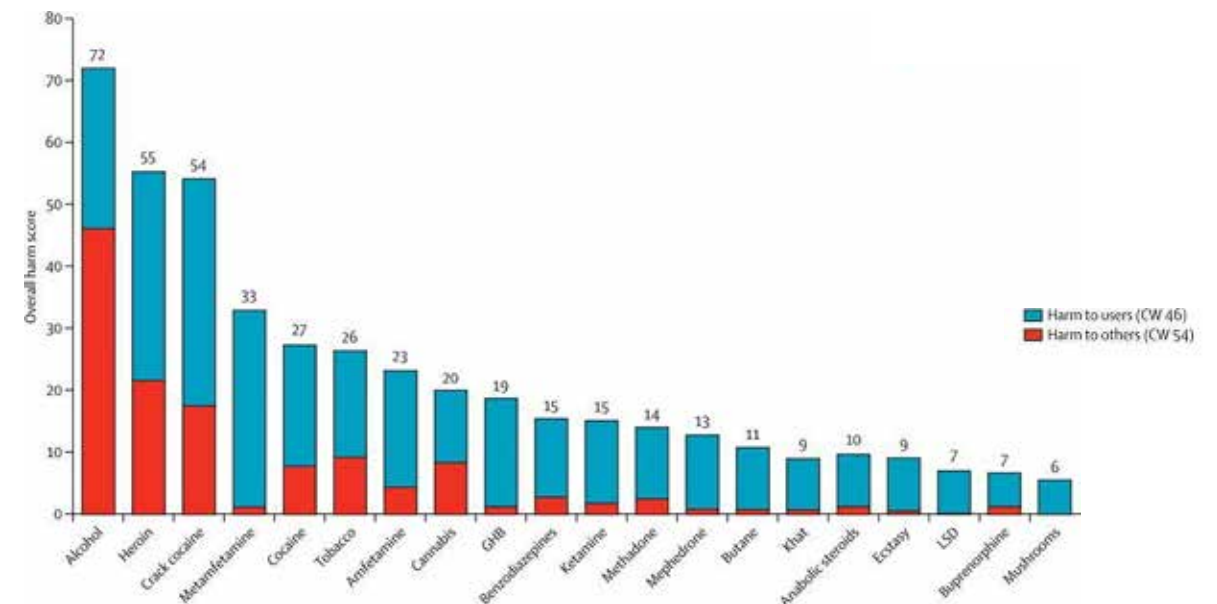
Samtidig så er det vanskelig å sammen-

ligne ulike typer skader. Vi snakker om en relativ farlighet, og hvilken risiko rusmidler har for folk vil alltid være avhengig av ting som styrkegrad, bruksmåte og i hvilken sammenheng rusmidlene brukes. Når det skal lages politikk av det kommer også andre spørsmål inn, som historie og kulturelle grunner til at noen stoffer er legale og andre illegale. Det finnes ingen gode eksempler så langt på at endring i politikken gjør at en type rusmiddel byttes ut med et annet, når for eksempel salg av cannabis legaliseres. Det gjør at resultatene av undersøkelsene også må nyanseres.

1. VALG AV KRITERIER.

Valg av kriterier kan diskuteres. Den britiske fra 2010 og den europeiske fra 2015 er de undersøkelsene som har flest kriterier. Ni på skader på brukeren og syv når det gjelder skader på andre. For disse syv vil antallet brukere ha mye å si for resultatet. De rusmidlene som er mest utbredt vil derfor naturlig komme høyt opp på en slik oversikt. Den nederlandske undersøkelsen sier at "... This observation implies that the harm of a drug at population level increases when it is used more frequently or by more people". Den britiske undersøkelsen skriver at det indirekte er tatt hensyn til antallet brukere, men det er uklart hvordan dette er gjort.

Endring i forbruket vil altså kunne endre dette, selv om alkohol også rangeres høyt når det gjelder skader på brukeren selv. Dette kommer sjelden frem når disse undersøkelsene presenteres. Hjerneforsker Svend Davnger sier at «brukere av cannabis har signifikant risiko for å få reduserte kognitive evner, lavere skoleprestasjoner og redusert



motivasjon.» - Cannabis truer sjelden livet. Men det truer måten vi lever det på, sier han. – Cannabis virker sterkest på unge mennesker, det forandrer strukturen og funksjonen til viktige hjerneområder. Brukerne presterer dårligere innen utdanning og tar dårligere veivalg på avgjørende punkter i livet.

Den britiske undersøkelsen har et kriterium som går på sosiale skader for brukeren – loss of tangibles (income, housing, job, educational achievements, criminal records, imprisonment) – som delvis er inne på det. Men totalt så virker det som om fysiske skader (særlig død) vektet noe høyere enn psykologiske (nedsettelse av mental funksjonsevne) i den britiske undersøkelsen. Og at de fysiske skadene også får større plass enn de sosiale (for brukeren).

2. SAMMENLIGNING – MEN HVA SAMMENLIGNES?

Med et lite unntak for den skotske, så sier ingen av undersøkelsene at cannabis er ufarlig. Det er rusmidler som sammenlignes med hverandre, ikke med vann eller melk. Det undersøkelsen viser er en relativ risiko eller skadeomfang, ikke hvor stort det faktisk er. Når farligheten av cannabis sammenlignes med alkohol glemmes det ofte at

mange oppfatter alkohol som et mindre farlig rusmiddel. At cannabis så rangeres som mindre farlig enn alkohol av forskerne gjør at farligheten lett undervurderes.

3. RISIKO ELLER SKADER ER IKKE NOE STATISK.

Skadeomfang handler om antallet brukere, antallet storforbrukere, bruksmåter, situasjoner som rusmiddelet brukes i osv. Dette kan endre seg over tid.

THC-andelen i cannabis har økt siden 60-tallet med påvirkning for skadepotensialet. Når det gjelder alkohol hadde vi for 30 år siden hverken rusbrus eller pappvin, men begge deler kan sies å ha gjort alkohol farligere siden det gjør alkohol mer tilgjengelig eller gir incentiver til økt bruk. Det samme skjer når cannabis ikke bare røykes, men selges i form av kaker, sukkertøy eller andre bruksmåter. Terskelen for bruk senkes for endel, på samme måte som rusbrus gjorde for alkohol. Skulle vi ta dette forslaget om å regulere etter farlighetsgrad bokstavelig måtte vi gjøre nye vurderinger hvert år, og strammet til eller løst opp etter hvert som omfanget av skader endret seg. I praksis vil det være mer eller mindre umulig å forby noe på nytt når vi først har legalisert.

4. UNDERSØKELSENE SKILLER IKKE MELLOM GRUPPER.

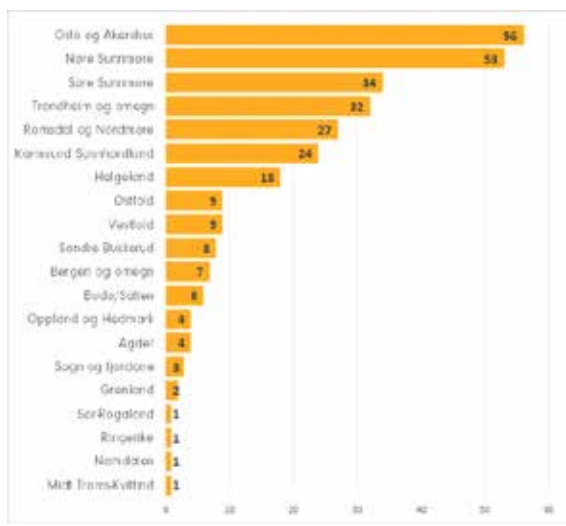
Siden det for alle rusmidlene vil være slik at noen grupper er mer sårbare enn andre er ikke skadene fordelt likt i befolkningen. For de som faktisk får problemer på grunn av cannabis er det lite interessant at alkohol er farligere. Selv om det er gjort mindre forskning på cannabis enn på alkohol, er det i utgangspunktet liten grunn til å tro at det ikke her også er en sammenheng mellom forbruksnivå og skader. Dette sier denne klassifiseringen av skade ikke noe om.

5. ANDRE EGENSKAPER SOM BIDRAR TIL POTENTIAL FOR SKADER?

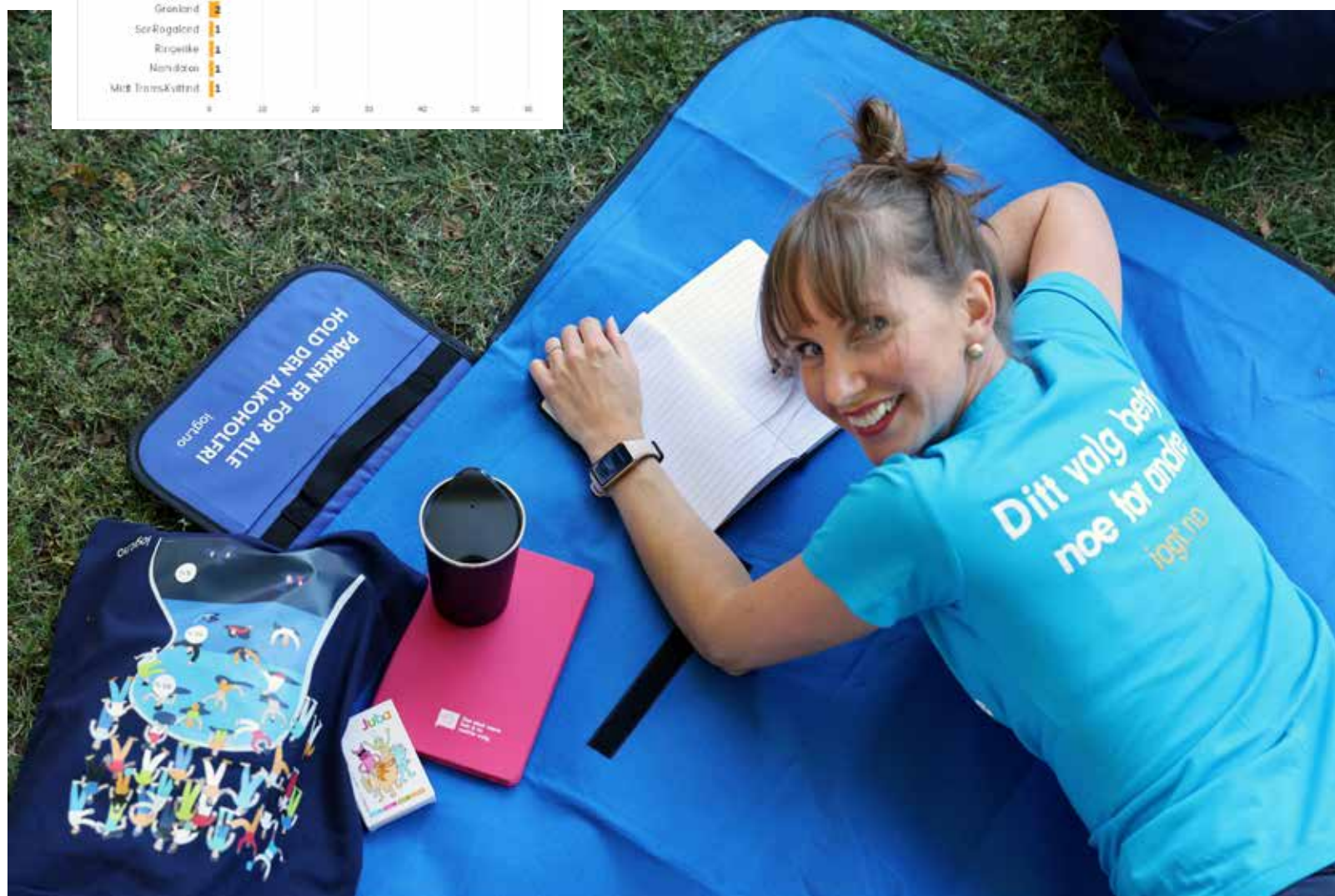
Det er også andre egenskaper ved stoffene som ikke måles i disse undersøkelsene. En kritikk er at fordeler som stoffene gir, f.eks nytelse, kunne vært med. Der har de et poeng, selv om det kanskje ikke er helt det de tenker på. Det kan antageligvis argumenteres for at kombinasjonen av farlighetsgrad og mulighet til å bruke stoffene opp til et visst punkt uten at de gir vesentlig skader, er med på gjøre de enda farligere. Derfor blir det ikke de giftigste stoffene som nødvendigvis blir de farligste for samfunnet.



VERVEKAMPANJEN ER I GANG



Kjenner du noen som ikke er medlem i IOGT ennå, som kan være interessert? Verver du et nytt medlem, får både du og vennen din et vervepoeng som kan byttes i f.eks. en bok, en kopp eller et par IOGT-sokker. Du kan også velge å spare poenget ditt og fortsette å verve, for å få en enda finere premie.



Vervetips

HVORDAN VERVER JEG?

Når en person melder seg inn i IOGT, betaler kontingenten for det første året og oppgir deg som verver, har du vervet vedkommende.

Det nye medlemmet kan meldes inn via

- nettsiden: iogt.no/blimed
- skjemaet i vervebrosjyren (Ta kontakt med IOGT-kontoret om du vil ha tilsendt vervebrosjyrer)

Det beste er om medlemmet betaler kontingenten med vipps med det samme de melder seg inn. Medlemskap koster 50 kr det første året.

HVOR FINNER JEG NOEN Å VERVE?

- Spør familie, venner, kollegaer og andre du kjenner. (send feks. meldinger i sosiale medier til folk du ikke treffer så ofte)
- Bli med på en stand sammen med IOGT (Ta kontakt med din region for å høre når det er stands i nærheten av deg)
- Delta på et åpent arrangement i regi av IOGT eller lignende organisasjoner. Der vil du ofte møte mennesker som ikke er medlem i IOGT, men som kanskje kan tenke seg å bli det.

Den viktigste grunnen folk oppgir til hvorfor de ikke er medlem er at de aldri er blitt spurt. For å bli medlem i IOGT må man være over 12 år og forplikte seg til å ikke bruke alkohol eller andre rusmidler mens man er medlem.

HVA KAN JEG SI?

1. Tenk på hvorfor du er medlem, og bruk argumentene i samtalen.
2. Snakk om ruspolitikk og forebygging. Spør hva som er viktig for den du vil verve. Ofte er det ting som IOGT jobber med. Du finner en oversikt over IOGTs standpunkter på iogt.no/meninger
3. Flere medlemmer gjør oss sterkere i de politiske sakene vi jobber med, og det at flere er blir bevisst på alkoholnormer og velger alkoholfritt er med på å forandre alkoholculturen.



HVORDAN FÅR JEG POENG?

Når vi får inn en innmelding der navnet ditt står som verver registrerer vi et vervepoeng på deg.

Dersom du har vervet et medlem som glemte å oppgi deg som verver, så kan du sende en e-post til iogt@iogt.no og fortelle hvem du har vervet, så får vi registrert vervepoenget ditt likevel.

Alle som er meldt inn i IOGT etter 20. august 2022 har også fått et vervepoeng i velkomstgave.

KAN JEG HENTE UT FLERE PREMIER?

Vervepoeng kan byttes i premier. Når du bestiller en vervepremie strykes tilsvarende antall vervepoeng fra din "vervekonto". Om du har flere poeng igjen, kan du bestille en ny premie. Eller du kan verve flere medlemmer og få en premie som er verdt flere poeng.

FÅR DEN JEG VERVER EN VELKOMSTGAVE?

Det nye medlemmet får 1 vervepoeng i velkomstgave og kan altså velge å hente ut en valgfri velkomstgave til et poeng eller spare poenget og samle flere poeng ved å verve flere medlemmer selv og dermed oppnå en finere gave. Vis gjerne frem premieoversikten og fortell om ordningen med vervepoeng i velkomstgave når du verver.




































JEG VET IKKE NOK OM HVA IOGT GJØR

Du trenger ikke vite alt om IOGT for å verve nye medlemmer, du kan fortelle om det du brenner for, og hvorfor du er medlem selv. Men om du har lest deg litt opp på de ulike tilbudene vi har, og lytter til det den du vil verve sier er det større sjanse for at du kan trekke frem en del av IOGTs arbeid som vedkommende vil være interessert i å være med på eller støtte.

Over 30 vervepremier!

VERVEPREMIER

Klikk deg inn på iogt.no - verv & vinn for mer informasjon. Lykke til!

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
|  1 vervpoeng |  1 vervpoeng |  1 vervpoeng |  1 vervpoeng |  1 vervpoeng |
|  1 vervpoeng |  1 vervpoeng |  2 vervpoeng |  2 vervpoeng |  2 vervpoeng |
|  2 vervpoeng |  2 vervpoeng |  2 vervpoeng |  2 vervpoeng |  3 vervpoeng |
|  3 vervpoeng |  3 vervpoeng |  3 vervpoeng |  3 vervpoeng |  5 vervpoeng |
|  5 vervpoeng |  5 vervpoeng |  5 vervpoeng |  10 vervpoeng |  10 vervpoeng |
|  10 vervpoeng |  10 vervpoeng gir gratis helg på en av våre hytter |  15 vervpoeng |  15 vervpoeng |  15 vervpoeng |
|  25 vervpoeng |  25 vervpoeng |  25 vervpoeng |  25 vervpoeng |  25 vervpoeng |

IOGT-LEDEREN //

VI MÅ FÅ FORELDRENE PÅ BANEN



Ørnulf Thorbjørnsen //
Leder i IOGT Norge

For ikke mange uker siden var tidligere kulturminister Abid Raja ute i media og sa at han nok hadde røykt hasj hvis det hadde vært lovlig. Ungdomspolitikere demonstrerer hvor latterlig de mener cannabisforbudet er ved å røyke hasj foran pressen på Arendalsuka. Forbudet mot lovlig bruk av cannabis fremstilles umoderne og at det bare er et tidspunkt før lovgiverne i Norge også må gi etter.

Gi etter for hvem? Narkotikaindustrien er stor og voksende og økt liberalisering åpner opp for enda større fortjeneste for de investorene. De driver en kraftfull lobbyvirksomhet over hele verden som underbygges av en liberal elite som støtter utviklingen med henvisning til individets frihet, næringsvirksomhet og mulighet for økte skatteinntekter.

Det hevdes at vi med offentlig regulert omsetning av cannabis kan hindre salg til mindreårige og få bukt med den ulovlige omsetningen, i tillegg vil avgifter på cannabis gi penger i statskassen.

Fra folk flest er det stilt. Men det er ikke slik at den som tier samtykker. Folk flest og tenåringsforeldre i særdeleshet ønsker ikke at cannabis skal bli lovlig salgsvare og fritt fram å bruke i Norge. Foreldrenes bekymring for økt tilgjengelig og lovlig bruk av cannabis er ikke uten grunn. Risikoen for utvikling av psykiske lidelser, sløvheter og initiativløshet for unge cannabisbrukere er stor.

Erfaringene fra alle andre stater som har liberalisert cannabis viser at den ulovlige omsetningen fortsetter og at forbruket øker. All kunnskap viser at legalisering av cannabis gir økt forbruk, og økt forbruk gir større problemer og mer lidelse.

Det er en selvfølge at IOGT kjemper mot legalisering av cannabis. Det gjør vi gjennom det politiske arbeidet vårt. Det er minst like viktig at vi får bekymrede foreldre og helsearbeidere med oss og tar til motmæle mot det noen prøver å selge inn som et faktum, nemlig at det ikke er noen vei utenom legalisering av cannabis også her til lands.

Det som er helt sikkert er at de som agiterer for økt liberalisering ikke gjør det på vegne av «det norske folk». Til alt hell har forslaget liten støtte, men vi vet aldri hva som kan bli utfallet i en politisk hestehandel.

IOGT tok initiativ til etablering av

Foreldreoppropet mot narkotika, og svært mange foreldre støttet opp om vår motstand mot forslaget til rusreform, som den forrige regjeringen la fram. Like viktig er arbeidet gjennom forebyggingsprogrammet Sterk&Klar hvor vi støtter foreldre som er bekymret for ungdommene sine og har som mål å styrke troen på egne krefter som foreldre.

Nå må vi ta nye initiativ for å få foreldre på banen for å stoppe cannabisbølgen.

Bodø september 2022
Ørnulf Thorbjørnsen

Økning i antall cannabis-utløste psykoser

Med økning i forbruket ser forskerne nå også en økning i psykoser utløst av cannabis, både i Norge, Sverige og Danmark.

Blir sett på som et ufarlig stoff

- Cannabis blir mer og mer sett på som et ufarlig stoff, samtidig som produktene er mer potente, sier forsker Eline Borger Rognli ved RusForsk. - Økningen i cannabis-utløst psykose er i lys av dette kanskje som forventet, men en økning er bekymringsfull ettersom det har vist at blant de med cannabisutløst psykose får omtrent en av tre en schizofrenidiagnose senere.

Dette antallet er høyere enn andre typer rusutløst psykose, hvor omtrent en av fire får en senere schizofreni-diagnose. Som en indikator for fremtidige alvorlige psykiske lidelser, mener Borger Rognli det er viktig å følge med på forekomsten av rusutløst psykose.

Danmark på topp

Studien ble gjort gjennom å bruke registerdata fra de nasjonale pasientregistrene i Norge, Sverige og Danmark. Forekomsten av psykose var ganske lik i landene. Danmark er på topp, Norge og Sverige følger etter. Rusutløst psykose er en alvorlig tilstand som innebærer kraftige hallusinasjoner og vrangforestillinger. Dette kan pågå i flere dager.

Kilde: <https://oslo-universitetssykehus.no/fag-og-forskning/forskning/forskningsmiljoer/rusforsk/okning-i-antall-cannabis-utloste-psykoser>

Endringer i alkoholforbruk reduserer kreftrisiko

Stadig flere undersøkelser har vist sammenhengen mellom alkoholbruk og kreftrisiko. Det bekrefter også en koreansk studie som ønsket å se på hvordan risikoen for å utvikle kreft endret seg ettersom alkoholforbruket økte, stoppet opp eller ble redusert. Data for 4 513 746 personer ble gått gjennom.

Lavere risiko med lavere forbruk

Det var en sammenheng mellom økt alkoholbruk og høyere risiko for alle krefttyper som det ble undersøkt for i studien, mens å redusere bruk eller å stoppe helt opp var assosiert med en lavere risiko. Dette var uavhengig av hvor mye de drakk i utgangspunkt. Man fant ingen sammenheng direkte mellom å slutte å drikke alkohol og en lavere risiko, men om man lot være å drikke alkohol over en lenger tid tenderte antallet kreftutbrudd å synke.

Man regner med at det globalt var rundt 9,6 millioner dødsfall grunnet kreft i 2018. Alkohol er den tredje største faktoren (som man kan påvirke) etter tobakk og overvekt, og det er funnet en sammenheng mellom alkoholbruk og minst syv ulike kreftformer. Forskerne sier selv at en mulig feilkilde er at deltakerne kan ha underrapportert forbruket, og at informasjon om vaner langt tilbake i tid ikke var tilgjengelig.



Har legalisert, blir ikke kvitt det svarte markedet

En studie belyser hvorfor så mange brukere i land som har legalisert cannabis, fortsetter å skaffe seg stoffet illegalt. Studien er publisert i det anerkjente tidsskriftet Journal of Studies on Alcohol and Drugs. Dataene er hente fra Canada og stater i USA som har legalisert cannabis.

Velger billigst

Høyere pris er den faktoren som flest oppgir som hovedgrunnen for å handle cannabis på gate heller enn i butikk. På andre plass kommer tilgjengelighet. Der hvor det er langt å kjøre til nærmeste utsalgssted, er det den lokale langeren som stikker av med kundene. Lojalitet til langeren, dårlig utvalg og kvalitet samt lang leveringstid er andre årsaker til at de legale utsalgene i mange tilfeller taper i konkurransen om kundene.

Markedskreftene bestemmer.

- Studien avdekker at det illegale markedet ikke forsvinner selv om cannabis blir legalisert, kommenterer Inger Lise Hansen, generalsekretær i Actis. Hun viser til anslag fra Canada som avdekker at en betydelig del av cannabisomsetningen fortsatt skjer gjennom ulovlige kanaler. - At det er pris som er hovedgrunnen er ikke overraskende. Når lovlig cannabis blir belagt med de samme skattene og avgiftene som andre varer, så blir den nødvendigvis dyrere enn den som selges ulovlig. Prisforskjellen som dette representerer, bidrar til at det alltid vil finnes et illegalt cannabis-marked. En legalisering vil trolig bare gjøre totalmarkedet større, slår hun fast. Kilde: Actis



Færre overdosedødsfall i 2021 enn året før

Ikke siden 2013 har det vært færre overdoser i Norge enn det var i 2021. Etter en sterk økning i koronaåret 2020 hvor 331 døde, var tallet for 2021 nede i 241, selv om det er 241 for mange.

Tiltak åpnet igjen

Ellen Amundsen på Folkehelseinstituttet mener at nedgangen kan ha sammenheng med at tiltakene for personer med rusmiddelavhengighet er åpnet igjen, etter at de hadde vært stengt i deler av 2020. Hun peker også på det planmessige arbeidet med økende vekt på forebygging av og behandling for overdoser som kan påvirke tallene i positiv retning.

Målt i antall dødsfall var nedgangen størst for forgiftninger som følge av heroin og andre opioider, som morfin, kodein og oksykodon (49 dødsfall)

9 av 11 fylker hadde en nedgang i overdosedødsfall, Vestfold og Telemark hadde en økning fra 23 til 26 overdosedødsfall, mens Trøndelag hadde like mange dødsfall i 2021 som i 2020.



KONTAKT IOGT:

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



DET ER HYGGELIG Å VÆRE FRIVILLIG I HVIT JUL

Som frivillig i Hvit jul-kampanjen er du med på å gi flere barn en alkoholfri jul. Våre frivillige får nesten bare positive tilbakemeldinger når de forteller om Hvit jul på stand, på jobben eller andre steder. Selv blant de som ikke selv velger å skrive under på kampanjen er det mange som takker for godt arbeid med en viktig sak.

Sosialt

I år arrangeres det fysiske møter flere steder i landet der du kan møte andre som ønsker å engasjere seg i kampanjen der du bor. Der kan vi bli kjent og finne ut hva hver enkelt kan gjøre.

Vi skal endelig ut på stand igjen over hele landet, og trenger mange frivillige til det. Det er jo hyggeligere å stå på stand når vi er mange sammen! I tillegg beholder vi de nye kampanjepakkene som vi utviklet i pandemitiden. Og i år kan du jo velge om du vil gjennomføre postkasseaksjon eller henge opp plakater alene eller sammen med en Hvit jul-venn.

Bli en del av Hvit jul-fellesskapet!

Hva er Hvit jul

Hvit jul er en kampanje som drives i samarbeid mellom Juba, Juvente og IOGT.

Kampanjens mål er å få flere voksne til å drikke alkoholfritt i julen, slik at flere barn får feire jul med trygge og nærværende voksne.

Skriv under selv og tips andre om så signere på hvitjul.no

Bli frivillig!

Alle (også IOGT-medlemmer) som vil være med og bidra i Hvit jul-kampanjen, og få tips til små og store ting de kan gjøre, oppfordres til å registrere seg på:

hvitjul.no/frivillig

hvitjul.no/frivillig

Ting du kan gjøre



Stå på stand



Postkasseaksjon



Ha kampanje på jobben



Holde appell i kirken

vopps
din gave til
Hvit jul #134903

Gi økonomisk støtte

Følg Hvit jul og vær frivillig i sosiale medier: facebook.com/hvitjul • [@hvitjul](https://instagram.com/hvitjul) • [#alkoholfrijul](https://twitter.com/hvitjul)