

# AKSENT



ET MAGASIN FRA IOGT I NORGE - NR 4 - 2021 //

## – FOR Å FORSTÅ HVORFOR FOLK RUSER SEG, MÅ VI FORSTÅ GLEDEN

Leo Ajkic, aktuell med serien «Rus»

## ŞANSESEILAS MED ÅSANE FOLKEHØGSKOLE

Med Statsraad Lehmkuhl til Cadiz

## – HAR FORTSATT MYE UGJORT

Ørnulf Thorbjørnsen gjenvalgt som IOGT-leder





LEDEREN //

## SAMMEN GJØR VI DET LETTERE Å TA RUSFRIE VALG!

Jeg liker å tenke på IOGT som den viktigste interesseorganisasjonen for alle som ønsker eller har behov for at det skal være lett å ta rusfrie valg. Det burde være helt selvfølgelig at det skal være både hyggelig og naturlig å drikke alkoholfritt på fester, julebord, selskaper og firmaturer for enhver som ønsker det. Men sånn er det jo ikke.

### Drikkepress og utenforskap

Det er ikke alltid like enkelt å forstå hvordan drikkepress fungerer. I en Actis-undersøkelse blant norske ungdommer (15-20 år) i 2017 sa rundt en av fem at de var helt eller delvis enige i at det er drikkepress i deres vennekrets. Spør man på en annen måte blir tallet enda høyere. For i samme undersøkelse svarte mer enn en av tre at de følte seg utenfor når de ikke drakk alkohol på fest. For de mellom 18 og 20 år var tallet så høyt som 41 prosent

### Unge ønsker ikke narkotika

Oppdaterte tall om narkotikabruk i Norge (thi.no) viser at en av fire unge mellom 16 og 24 år har prøvd hasj eller marihuana. Sirkla 5 % oppgir å ha brukt det siste året. Den store majoriteten av ungdom har restriktive holdninger til cannabisbruk. Det er et mindretall som prøver cannabis. Ungdom flest vil ikke bruke narkotika og de ønsker det verken i venneflokken eller i skolegården. Men vi får tilbakemeldinger om at det er upopulært å snakke høyt om det. Og det er sterke kommersielle krefter som vil tjene penger på at barna våre begynner med hasj.

### Takk, kjære IOGT-ere!

Gjennom kampanjer som Hvit jul, Hvit januar, Fyll ferien og Foreldreoppbrot mot narkotika og gjennom forebyggingsprogrammer som Sterk&Klar gir IOGT en stemme til barn, unge og voksne som ønsker seg trygge hjem, vennekretser og nærmiljøer og er lei av masen om å drikke og presset for at det skal bli normalt å bruke narkotika.

Takk til alle dere som gjennom engasjementet for IOGT gir retten til rusfrihet en viktig og nødvendig stemme!

**Hanne Cecilie Widnes**  
Generalsekretær IOGT

IOGT NORGE RUNDT //



Hvit jul-privillige i  
Region Sør.

## HVIT JUL LANDET RUNDT

Når dette bladet når dere vet vi resultatet av årets Hvit jul-kampanje. Men den er alt godt i gang. Takket være medlemmer fra Lillestrøm og Oslo ble 15000 konvolutter med reflekser sendt ut midt i november.

I Region Sør samlet man både kampanjeveteraner og frivillige som aldri har deltatt før, til middag og idémyldring. Etter en inspirerende kveld var de klare til innsats i regionen. I Oslo stod regionkonsulent Per Jørgen Gram-Hallbert på stand i Oslo City, og tok god plass med roll-uper rundt om i etasjen.

Per Arne Lillebø har vært på turné rundt i Region Midt og sammen med andre frivillige samlet inn over 2000 underskrifter i løpet av tre dager. 21 nye medlemmer ble også lagt til bunken av nyvervede i regionen, som har kommet opp i 100 nye i løpet av året.



Kari Solheim fra Oslo,  
en av flere frivillige  
som sørget for pakking  
av reflekser i år.



### AKSENT

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

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

ISSN 1890-2553

FORSIDEFOTO: PANDORA FILM/NRK // OPPLAG: ca 3000 stk //



Björg Fohlin (til h.), leder i  
IOGT Concordia og Anne Karin  
Ingelsrud var glade for lettelsener  
i korona-restriksjoner som gjorde  
en jubileumsfest mulig.

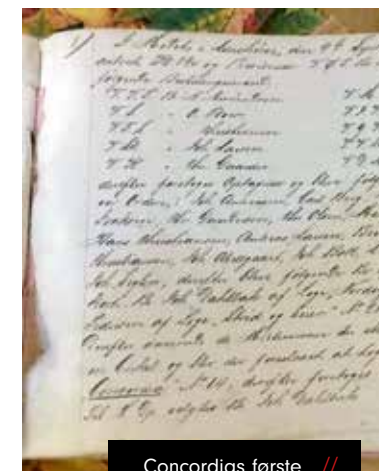
## IOGT CONCORDIA 140 ÅR

En av våre eldste avdelinger, IOGT Concordia i Lillestrøm, fylte 140 år i høst. 9. september 1881 skrev den nyvalgte sekretæren den første protokollen i avdelingen, og den siste er fortsatt ikke skrevet. Forsatt har de møter hver torsdag i Concordiabygget i Lillestrøm, foruten åpent hus og Lørdagskafé på lørdagene.

Lillestrøms historie forteller fra tiden da Concordia ble stiftet at ølsalget var stort og det var nokså enstemmig oppfatning at det var altfor mye fyll på stedet. Særlig var det mye på lønnings- og fridagene. Dette var vanlig i mange byer og tettsteder på denne tiden. Samtidig var tiden også den store vekstperioden for organisasjonslivet i Norge, og avholdsbevegelsen ble en av de virkelig store. Folk ønsket steder å møtes, og våre forsamlingshus ble et godt alternativ til skjenkestuen.

### Disiplin fra starten

Concordias møtetid ble i 1881 satt til hver lørdag kl. 20. Medlemmene ble innprentet nødvendigheten av disiplin og overholdelse av organ-



Concordias første  
protokoll fra 1881.

isasjonens lover. Det ble innført et mulktssystem for ulike forseelser. Multens størrelse varierte. Fravær på tre møter etter hverandre var fra 25 til 50 øre, for unnlatelse av å medbringe organisasjonens bøker 50 øre, for unnlatelse av å våke over syke medlemmer 3 kroner, for sladderaktighet, 2 kroner og for usømmelighet 3 kroner.



Rigging til film-  
opptak i Tønsberg.

## NY FILM TIL HVIT JUL

IOGT lager film til Hvit jul-kampanjen. I samarbeid med Carl Fredrik Normann hos Olsgaard Atelierfelleskap har vi denne høsten intervjuet 46 kloke og undrende barn fra Solerød Jubateater og Nesjar Teater- og kulturforening for å lage ny film til Hvit jul og andre kampanjer vi jobber med.

Barna har blitt spurt om synet deres på alkohol og hva de synes om å være på steder der voksne ruser seg. I slutten av november ble kortfilmen lansert med de samme barna til steder, og den har vært på sosiale medier i desember i forbindelse med Hvit jul.



## – HAR FORTSATT MYE UGJORT

Ørnulf Thorbjørnsen går på sin andre periode som IOGT etter to år hvor korona og debatt om rusreform har satt sitt merke på organisasjonen.

Ørnulf Thorbjørnsen er godt i gang med sin andre periode som IOGT-leder selv om korona og restriksjoner fortsatt setter kjepper i hjulene når styremøter skal organiseres.

– Det er godt at vi kan møtes igjen, sa han, under styrets første fysiske møte på over et og et halvt år nå i november.  
– Men vi må fortsatt være klar for nye nedstengninger.

### Det skal være enkelt å ta rusfrie valg

– Hvorfor ville du ta gjenvalg?  
– Jeg føler at det er mye ugjort som man trenger mer enn en periode på å virkeliggjøre. Jeg vil bidra til slagordet vårt om at å ta rusfrie valg skal være lett faktisk blir en større realitet enn det er i dag. Og så må vi bygge en organisasjon som fungerer i vår tid. Jeg var inne på VgNett i dag og så raskt fire artikler

knyttet til alkohol. Det viser både utfordringene og at det er et aktuelt tema å jobbe med. Ørnulf er født og oppvokst i IOGT, og sånn sett har organisasjonen alltid vært en del av tilværelsen helt fra barnelosjedagene i Fredrikstad.

– I min barndom i Fredrikstad opplevde jeg nok at jeg hadde mer familie innad i IOGT enn jeg hadde tanter og onkler som var i slekt med meg. Det var slik verden skulle være. Hele familien var aktive i IOGT-arbeidet. Så var det over 20 år hvor jeg egentlig ikke hadde noe engasjement i organisasjonen. Jeg savnet fellesskapet i organisasjonen i den perioden.

### Oppløftende landsmøte

Thorbjørnsen synes at landsmøtet var veldig oppløftende.

– Det var veldig god stemning. Ingen konflikter eller stor uenighet. Engasjementet gikk på at vi må få opp farta. Det var også flott å være på Åsane og se hvor fint det har blitt der nå. Mye takket de gavene som har kommet fra lokalavdelinger rundt om landet, men da særlig i Bergen.

### Arbeid i 170 år

Under sin landsmøtetale var han opptatt av de lange linjene. I år er det 170 år siden IOGTs spede begynnelse i Utica i staten New York. Det var ingen tilfeldighet at dette skjedde nettopp i Utica.

– Antislaveribevegelsen ble etablert i Utica i 1850, forteller han.

– Her finner vi det første universitetet som åpnet for kvinner og for fargede i USA. Dette var altså byen hvor det var rom for radikale ideer og nye tanker. Samtidig var fyll et stort og voksende problem på midten av 1800-tallet, både i USA og i Norge. Så mye som 26 liter ren alkohol er beregnet konsum pr amerikaner i 1830. Med det store forbruket fulgte store sosiale problemer. Det var stor arbeidsledighet, og fyll, da som nå, rammet særlig barn og kvinner.

– I denne smeltedigelen av kamp for slavers rettigheter, kvinnekamp og kamp mot fylla, i en by hvor nye ideer får utvikle seg, etableres altså det som ble

starten på IOGT. At man organiserte seg som en orden var vanlig på denne tiden i USA, og på mange måter var møteformen vår effektiv for medlemmer uten verken utdanning eller organisasjonskunnskap og trening i demokrati.

### Mer enn bare ikke å drikke

Ørnulf er også opptatt av at IOGT var og er noe mer enn bare en organisasjon for mennesker som har valgt å ikke drikke.

– Vi tilhører en bevegelse med sterkt fokus på menneskeverd. Før i tiden var vi ikke så redde for de store ordene – brorskap, edruskap, troskap, fred, folkelykke, søster og brødre – alles vel er vårt mål. Nå bruker vi et annet språk, men de prinsipielle grunnvollene ligger fast.

### Bekymret over utviklingen

Thorbjørnsen er bekymret over utviklingen på rusfeltet og spent på hva den nye regjeringen kommer med.

– Regjeringen har sluttet seg til WHO's mål om å redusere det skadelige alkoholforbruket med 10 %, understreker han.

– Folkehelsemeldingen fra 2019 er tydelig på skadevirkninger og sammenhengen med forbruk. Samtidig så vi at flere partier nå i de nye partiprogrammene har foreslått tiltak som går i stikk motsatt retning av hva som vi trenger for å nå målet. Det foreslås oppmyking av vinmonopolet, gårdsutsalg, salg av varer med høyere alkoholinnhold i dagligvarebutikkene. Liberalisering som kan få stor negativ effekt for de som sliter med effekten av høyt alkoholforbruk – eget og andres.

– Hva har koronaen betydd for virksomheten?

– Koronaen har satt det lokale arbeidet betydelig tilbake, og det merker vi jo ennå. Det er avdelinger som ikke har kommet i gang ennå. Mandagswebinarene er viktig for å bringe organisasjonen sammen, sier han og håper at flere kommer og ser på disse.

Et annet aktuelt tema i perioden som har gått har vært debatten om rusreform. Den har vært og er hard. I perioden som

kommer må vi vente at diskusjonen om legalisering av cannabis vil bli sterkere.

– Den eneste måten vi kan møte den harde debatten er med saklighet og ikke å bruke sjofle argumenter, understreker han.

– Jeg tror vi har kunnskapen og vitenskapen om disse temaene på vår side, selv om det ikke er bestandig at forskningen gir klare svar. Men vi ser at noen av de som ønsker legalisering slår under beltestedet i debatten og er ute etter å ta oss og andre som har andre meninger.

### Må bygge på en solid medlemsorganisasjon

Ørnulf er opptatt av at IOGT ikke bare driver med prat.

– Vi har fem Sammen-senter, Møteplassen og over 20 grupper av Enestående familier, 2 frivilligsentraler og det gjennomføres Sterk&Klar på 30 skoler rundt om i Norge. Vi har et sted mellom 50 og 60 avdelinger som rapporterer om aktivitet landet rundt.

– Jeg kan vanskelig se at IOGT har noen lysende framtid uten at virksomheten bygger på en solid medlemsorganisasjon med lokal aktivitet, understreker han. – Det betyr mye for medlemmer som har venner og møtes i IOGT-sammenheng. Så er det også det som er fundamentet i det lokalpolitiske arbeidet. Det er viktig å ha folk lokalt rundt om i landet, ikke alt kan styres fra Oslo. Selv om det også er viktig å ha et sterkt arbeid i hovedstaden, sier han.

Den gjenvalgte lederen er overbevist om at det finnes mange rundt i landet som deler IOGTs syn med hensyn til en rusfri livsstil, som slutter seg til vårt formål eller som er opptatt av det ruspolitiske budskapet vårt.

– Store deler av alkoholpolitikken utformes i kommunene. Derfor er det lokale engasjementet så viktig. Det er ingen enkel jobb, men vi må utvikle tilbud som skaper interesse og engasjement, som kan være grunnlag for ny lokal virksomhet. Vi må søke nye allianser hos andre i lokalmiljøene som deler våre bekymringer.

# Promenaden AS

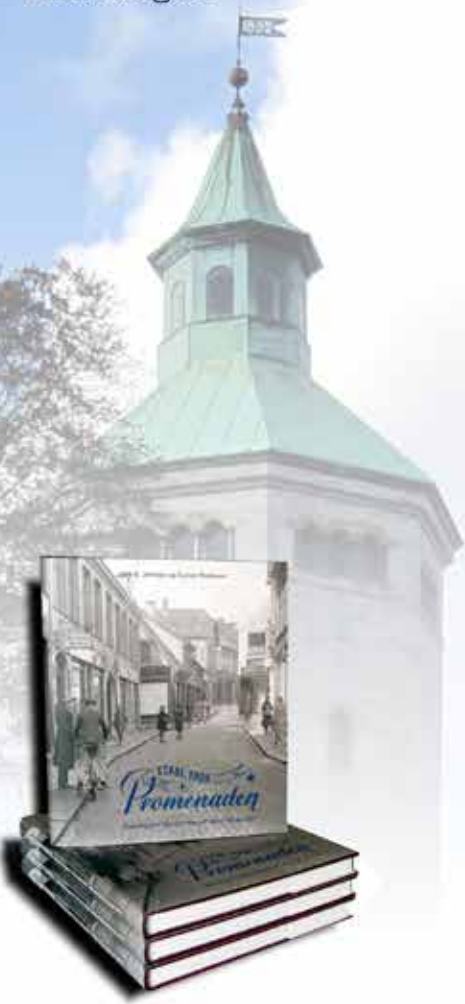
Promenaden AS ble etablert i 1909 og drev restaurant i Kirkegaten 20 i Stavanger.

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



Vi har lagt til rette for plassering av campingvogner, og oppsetting av telt. Det er lagt inn strøm.

## FOTEN CAMPING

*Norgesferie er trygt og godt.  
Vi har ledige plasser fra sommeren 2022!*

Skap din egen sommeridyll for deg og familien. Denne lille campingen ligger ved Foten badeplass i skjærgården utenfor Fredrikstad. Foten er kjent som en perle med svaberg, sandstrand, stupetårn, kafé m.m. Nyt dagene med bading og sol, og kanskje spe på med turer til Fredrikstad og Sverige.

De faste plassene for campingvogner har fått lagt opp strøm. Det er også plass for vanlig camping med telt. Her er alle hjertelig velkommen, også om det skulle være dagsbesøk. Det er tilgang til toaletter og dusj, og en helt ny platting med bord og grill som står klar til bruk.

Langtidsleie har en medlemspris på bare 5000 og betales årlig. Det omfatter vanlig bruk av plassen med toalett/dusj og strøm. Beløpet innbetales til konto nr. 1503 36 46493 innen 1. juli.

*Foten camping eies av Juvente som arbeider for fred, solidaritet, menneskeverd og en god og rusfri ungdomstid.*

### Korttidsleie pr. døgn

Campingvogn/bobil: kr. 320,-

Teltplass: kr. 250,-

Strøm: kr. 50,-

Dagsparkering: kr. 50,-

**IOGT-medlemmer halv pris.**

**IDEELT FOR BARNEFAMILIER!**

### Ta kontakt med:

Per Janssen

Telefon: 952 14 571

E-mail: per-jans@online.no

*All bruk av alkohol eller andre rusmidler er ikke tillatt på eiendommen.*

# GA 400.000 KRONER TIL FORUT

Da FORUT feiret 40-årsjubileum lørdag 2. oktober, ble Losje Vårsol på Gjøvik festmiddagens midtpunkt med en gave på 400 000 kroner til jubilanten.

TEKST OG BILDE: ØYVIND S. ENDAL, FORUT

Bistandsorganisasjonen til IOGT, Juv-  
ente og Juba hadde dekket til jubile-  
umsmiddag for nærmere 70 gjester  
på Mølla lørdag, med Statsforvalter  
Knut Storberget, fylkesordfører Even  
Aleksander Hagen og ordfører Torvild  
Sveen på gjestelista. Men det var altså  
Losje Vårsol på Gjøvik og Kirsten  
Tangen som stjal showet med en  
oppsiktsvekkende gavesjekk.

## Stor gave og stor stolthet

– Vi tenkte at 10.000 kroner ville være en fin bursdagsgave til FORUTs utviklingssamarbeid, og så ganget vi den opp med førti år, sa Tangen i sin tale på festen. Gaven utløste spontan og stående applaus.

– I forti år har vi sett hva FORUT har fått til i sine samarbeidsland i Asia og Afrika, og vi har fulgt organisasjonens vekst og utvikling, fortsatte Kirsten Tangen.

Hun la stor vekt på at losjen kjenner på en stolthet over det FORUT får til som bistandsorganisasjon med utgangspunkt i hovedkontoret på Gjøvik. Tangen satt selv i det første FORUT-

styret, og har besøkt flere prosjekter i Gambia og Sri Lanka.

- Hva sitter du igjen med som hovedinntrykk fra disse prosjektbesøkene?

– Det er så mye, men det gjør spesielt inntrykk at FORUT får til så mye godt på skole- og helseområdet for barn og unge som lever i utrygghet og ekstrem fattigdom. Det var også godt å møte alle de kvinnene som hadde skapt egne arbeidsplasser med støtte og mikrolån fra FORUT. På Sri Lanka besøkte vi blant annet en systue eid og drevet av kvinner, og der bestilte vi likegodt et fullt sett med konfirmantkapper til Hunn kirke, minnes Kirsten Tangen med et smil.

## En gave som løfter FORUT

Generalsekretær i FORUT, Ida Oleanna Hagen, trodde knapt sine egne øyne da sjekken på 400.000 kroner ble overlevert fra losjen lørdag.

- Dette er penger som rekker langt i vårt arbeid, sier hun.

FORUT har store oppgaver som venter



Leder i losje Vårsol, Kirsten Tangen, //  
 overrakte gaven på 400 000.- til  
 en glad general-sekretær i FORUT,  
 Ida Oleanna Hagen.

i årene framover, spesielt innenfor temaene psykisk helse og rus som utviklingshinder. I Nepal har FORUT et stort utviklingsarbeid knyttet til oppbyggingen av et psykisk helsetilbud for barn og unge i landet. Dette arbeidet skjer i samarbeid med den lokale partnerorganisasjonen CWIN, fagmiljøer i Nepal og Norge og nepalske og norske myndigheter.

- Det er enorme behov innenfor arbeidet med psykisk helse globalt, sier Hagen, og understreker at FORUT vil bruke erfaringene fra Nepal til en videre satsing i flere samarbeidsland framover.
- God psykisk helse er en forutsetning for utvikling. Når vi forbedrer den psykiske helsa globalt, sørger vi også

for at hver krone inn i vårt utviklings-  
samarbeid blir bedre utnyttet i konkrete  
prosjekter blant barn, unge og voksne.

## Globale helseforbedringer

Hagen er også opptatt av at gaven fra Losje Vårsol gir muligheter for at FORUT kan øke innsatsen overfor Verdens Helseorganisasjon (WHO) sitt arbeid med en bedre global alkoholpolitikk.

- FORUT har allerede fått til mye på dette området, men vi må gjøre mer for at alle land fokuserer på folkehelse i arbeidet med framtidig alkoholpolitikk.
- Det kan ikke være slik at alkoholpolitikken skal formes av alkoholindustrien og kommersielle interesser. Det

må legges avgjørende vekt på helsekonsekvensene for enkeltmennesker og lokalsamfunn ved bruk av alkohol og andre rusmidler, sier Hagen.

- Gaven fra Losje Vårsol og andre bidragsytere gjør FORUT sterkere i dette store folkehelsearbeidet. Når vi lykkes på disse store områdene, blir det også skapt bedre resultater i vårt langsiktige utviklingssamarbeid i Asia og Afrika.

## Verden kan forandres

Etter jubileumsfesten er Kirsten Tangen sikker på at FORUT nå går framtida i møte med nye utfordringer og oppgaver på en god måte. Hun har full tillit til at gaven blir brukt der den trenges mest.

- Vi har gitt jubileumsgaven, resten blir opp til FORUT, sier representanten fra losjen.

Hun er først og fremst opptatt av å støtte et arbeid for at flere mennesker i verden skal få tryggere og bedre liv.

– Verden er ikke slik at den alltid går på skinner. Vi må likevel alltid håpe og tro at verden kan forandres til det bedre, selv om det er en krevende oppgave.

– Jeg vet at FORUT har god prosjektoppfølgning og gode kontrollrutiner i sine prosjekter, og det er viktig for oss som støtter organisasjonen, avslutter Tangen.

# – FOR Å FORSTÅ HVORFOR FOLK RUSER SEG, MÅ VI FORSTÅ GLEDEN.

Leo Ajkic, aktuell med serien Rus på NRK, ønsker seg en ruskulturell fremtid med trygghet for brukere, omsorg til trengende og muligheter for de søkende.

AV HANNE-KARINE SPERRE

FOTO FRA SERIEN: PANDORA FILM/NRK

Leo Ajkic (37) berømmes for sin personlighet, og for å investere tid og engasjement i viktige temaer. Nylig gjorde han det igjen. I dokumentarserien «RUS». Langt unna vinspaltene i næringslivsavisene. Fullstendig blottet for moralske pekefinger.

## Alkoholen - det sorte fåret

AKSENT møter bergenser og TV-personlighet Leo Ajkic på Grünerløkka. Den populære programlederen med bergensdialekt og balkan-aksent fyller brorparten av inngangspartiet på Café Liebling. På en måte fyller han også hele rommet med sin personlighet. Han krever sin plass og har plassert sine 194 centimeter på en pinnestol, tatt seg jakken, og bedt om en dobbel cortado.

TV-personligheten undrer seg innled-

ningsvis over alkoholen – som tar stor plass i samfunnet vårt. Til tross for de negative helseeffektene. Selv mistet han en god venn til døden på grunn av alkohol.

Han sovnet angivelig ute i vinterkulden.

Mens høstløvet faller og kalde drag i luften minner oss på at kvikksølvet i termometeret ikke strekker seg like langt, men forbereder seg på vinterdvale, trekker Ajkic frem det han mener er mener er det sorte fåret. Alkoholen. For selv om det finnes mange grunner til at så mange velger å drikke - et glass for å feire noe, som en belønning eller som selvmedisinering ved fysiske og psykiske smerter, en «smører» i sosiale lag, er det mange barn og unge som legger merke til de voksnes prioriteringer.

– Hvor stor plass har alkohol i voksnes liv? Flere barn vokser opp med alkoholiserende foreldre. Noen gruer seg til

høytider. Det er skilsmisser. Mer drikking. Barn med kjipe erfaringer, som erfarer at alkoholen genererer uheldige livshendelser.

## Speiler samfunnet

– Det er naturlig at unge spør seg hvorfor andre rusmidler da er ulovlige? Spørsmålet blir hengende en stund. Før det ene ordet etter det andre innhentes. Ajkic snakker lett og illustrerer klokt hvordan rus er flere forhold.

Narkotika kommer fra gresk og betyr «å gjøre nummen». Med denne forståelsen fremstår narkotikalistene noe underlig. Hvorfor er MDMA på denne listen, mens alkohol er utenom?

Unge er nysgjerrige og rus kan sees som en naturlig del av å bli voksen. Ungdomstiden er en brytningstid, og innebærer ofte en løsrivelse fra foreldrene og familielivet. – Derfor har produksjonen vinklet serien mot en yngre

målgruppe som skal ut å feste. Ajkics engasjement for temaet narkotika kaster han stadig over i nye spor. Han ønsket å lage noe for gutt 14, gutt 15 gutt 16 – fordi altfor få tenker på disse. Flere gutter hopper av skolen, faller utenfor og flere gutter eksperimenterer med narkotika.

– Gutter tøffer seg for hverandre, skryter mer av det de gjør – det gjelder når de ruser seg også. Det er kanskje mer godtatt. Jenter er kanskje flinkere til å skjule, ikke skryte.

I følge han selv er det ikke så mye som er endret fra den tiden han var ung, bortsett fra tilgjengeligheten, og han opplever at det tidligere var mer åpne russcener. Nå kan du flytte barna fra Mortensrud til Bærums Verk, eller omvendt, og så har de den samme tilgangen til rus.

– Det er bare en Snap unna, slik var

det ikke når jeg var liten. Da måtte man kjenne en fyr. Kjenne en plass man kunne kjøpe.

– Jeg har også fått masse Snap av folk, sett hva de sitter med i dag. Man kan styre butikk fra Snapchat.

Men i dette tilfellet består vareutvalget av narkotika.

## Fikk være med som barn

Det mørke skjegget omkranser et alvorlig, men vennlig ansikt. Furene som folder og snor seg, vitner om motværsturer, men også om seier og glede. Ajkic bærer en viktig historie. Fra barndommen i Bosnia, oppveksten i Bergen, tiden med bestefaren, en mann han hadde et nært forhold til – og som var så stolt av Leo. Hverdagene med foreldrene. Tiden da barna fikk være med. De måtte ikke legge seg klokken sju. Selv om de voksne skulle kose seg med mat og alkohol.

– Vi fikk være med på festen. Vi satt gjerne under bordet og hørte på at de voksne snakket. Vi ble ikke skjermet, vi satt igjen med følelsen av å bli inkludert.

37-åringen snakker åpent og uredd om at noen søker «kicket» og opplevelsen som rus gir, andre trenger å finne seg selv eller mening i det meningsløse. Andre er bare nysgjerrige.

– Jeg er overbevist om at åpenhet, og gode samtaler mellom foreldre og barn, er viktig. Sannheten er at ungdommer utforsker ulovlige rusmidler, og selv om de fleste ungdommer har et velfungerende liv, ønsket vi å lage en serie som foreldre kan se sammen med barna sine. En serie som tar for seg gleden i rus, men også alvor.

## Rus er underkommunisert

Leo Ajkic vrir seg litt på stolen i det han viser til sin erfaring. I løpet av karrieren har han jobbet med temaer om

Leo Ajkic , Lasse Gallefoss //  
(Regissør) og Haakon  
Laastaf (fotograf).



flyktninger, prostitusjon, menneske-smugling, underverdenen og rus. Blant annet har NRK profilen tidligere laget serier om sistnevnte sammen med P3 - serier som har fått bra oppmerksomhet. Han har møtt mennesker som bruker cannabis til å døyve smerte. Sprøytenarkomane som sover på gaten under åpen himmel og som har vært avhengig fra det første skuddet. Han har sjekket ut kjærlighetsdopet – Emma, Molly – også kjent som MDMA. Han intervjuet brukere av stoffet, som fortalte om positive og negative opplevelser.

– Temaet har jeg jobbet med siden jeg begynte i NRK i 2010. Men etter hvert fikk jeg en idé om rus som jeg luftet for Pandora Film og Lasse Gallefoss. Deretter har tatt ideen videre og utviklet programmet sammen med meg, for NRK, sier han og legger til at han lenge ville laget noe på narkotika, men har aldri kommet til med en større greie. Nå var det kanskje rusreformen som åpnet en mulighet - at diskusjonen ble tatt på nytt, på samme måte som serien *Flukt* var myntet på flyktningkrisen.

– Det henger sammen med hva som skjer i samfunnet, sier Ajkic i det han henter frisk luft til ordene.

– Jeg har et personlig engasjement. Vi snakker ikke nok om rus i samfunnet, temaet er underkommunisert. Man skal ikke si noe, eller si at man har prøvd - for da har man gjort noe ulovlig. Det er stigma, ikke sant?

Rusbruk er forbundet med fordommer. Men det er noe poetisk over de alvorlige samtaleemnene Leo Ajkic bringer til bords. For samfunnet er i stadig endring og Ajkic evner å introdusere dagens virkelighet på en balansert måte.

«Det er jo gøy å feste, jeg vil bare finne ut hvordan vi kan feste trygt»

TV-profilen har vært ute en vinternatt før og stusser ikke over festkulturen og rusen, men ble overrasket av at narkotika som Kripas hadde beslaglagt blir penslet eller spritet opp med det livsfarlige stoffet fentanyl. Alt fra Xanax til MDMA, som skal være festdop.

– Utviklingen med fentanyl, som stadig dreper flere, var mest overraskende. Dette visste jeg ikke. Jeg må jo bare si det Kripas forteller. Hvorfor gidder noen det? De som tar dette har jo ikke lyst på dette og de som selger vil jo ikke drepe kundene sine. Håper unge folk skjønner alvoret i det, sier Leo.

Sett bort fra fentanyl, var det ikke så mange overraskelser bortsett fra jenta som ble dopet ned mens teamet fulgte den ene russebusen.

– Vi var der noen dager før og etter, hun hadde fått i seg GHB. Hun besvimte. Det skjer alltid med noen, aldri med deg tenker du.

Leo Ajkic erfarer at dagens unge tilbys ulovlige rusmidler på lik linje med hvordan ungdom ble overtalt til å ta sine første øl før i tiden. Settingen er den samme. Det er unge som går på skole sammen, henger sammen og vil ha det gøy sammen. Men rusbruken har endret seg

– Rus finnes i alle miljøer, men kanskje er det mer normalisert i ungdomsmiljøene i dag. Før visste vi mindre om hva som foregikk, og jeg tror det var mer stigma ovenfor de som ruset seg. De som ruser seg i dag kan kanskje snakke mer åpent om det blant venner.

– Men noen av oss vil utvikle rusproblemer, langt flere vil oppleve problemer med rus. Et for høyt inntak av de fleste rusmidler kan sette oss i farlige situasjoner, påpeker 37-åringen før han pensler over på at rus og ruspolitikk er

et omdiskutert tema. Det vekker sterke følelser og frontene i debatten kan være steile.

Men når man beveger seg i så et så vanskelig landskap som rusbruk, er det vanskelig å tenke på noen som kan balansere tematikken bedre enn Leo Ajkic.

### Vokst opp i et miljø med mye rus

Da han kom til Norge på nitti-tallet, var det ingen som sa at han kunne få det til. Men personligheten hans har evnet å samle halve kongeriket foran TV en rekke ganger. Tilbake i tid fikk han Fritt Ords honnørpris for serien *Flukt*. Han har vunnet prisen for årets forbilde – selv om han aldri har forsøkt å være et forbilde for noen.

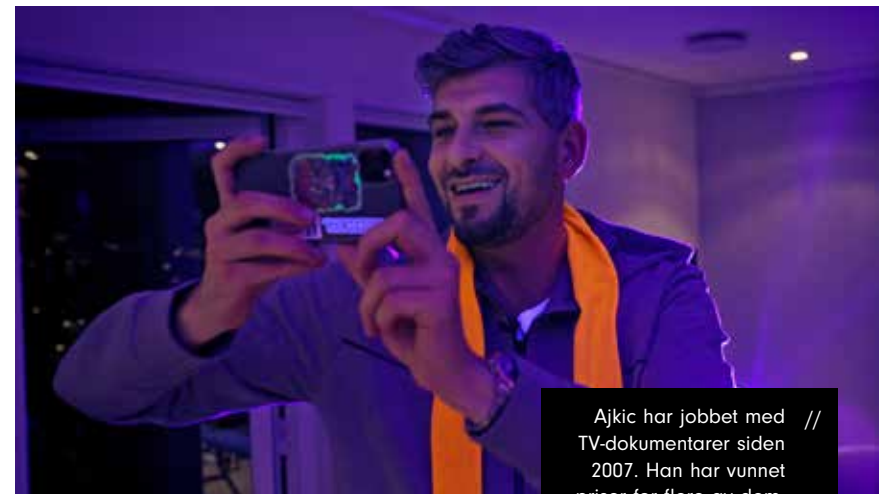
På veien til stor suksess på tv-skjermen har 37-åringen gått med aviser, jobbet på søppelfylling, i oppvasken på hotell og som gateselger. Ajkic setter pris på det foreldrene har lært ham om arbeid og ansvar.

Det er 15 år siden han begynte med TV. I 2007 for lokal-tv-kanalen BTV. Etter dette har han jobbet for TV2, NRK P3, radio. I dag har han løpende toårskontrakter med NRK. Han har vunnet priser for sin utforskning av krig og nerver i *Flukt* og *Uro*. Flukt vant tre Gullruter og sistnevnte ble nominert til Gullruten.

Leo Ajkic er en programleder som gir ved dørene og byr på seg selv. Nysgjerrigheten er drivkraften hans og han har appetitt på nye utfordringer. Hans medmenneskelighet byr seg frem som svært varm og sjenerøs – og han evner å inkludere seg selv som en del av historiene som fortelles.

I steinansiktet er det også varme, som iblant avsløres når alvoret sprekker i et smil. Leo Ajkic hilser til forbipasserende. Nikker. Smiler. Deretter forteller han om reisen fra krigen i Bosnia, til det ukjente Norge i 1994. Da var han 11 år gammel.

På en god dag, før krigen, var Leo Ajkics liv slett ikke verst. Han var glad i matte. Han spilte tennis, og hadde en hverdag full av lekekamerater. Som alle andre barn. Men en morgen finner han ingen å leke med. Det gikk fra krig til etnisk ren-



Ajkic har jobbet med TV-dokumentarer siden 2007. Han har vunnet priser for flere av dem.

sning. Familien måtte flykte flere ganger. Til flere land. Segregering. Bomber. Det er sperringer og soldater. Menn som blir ført bort. Frykt. Uro.

### Formet av oppveksten

– Når de kom på døren og spurte etter min far, løy min mor om ting for at han ikke skulle bli tatt.

Fra borgerkrig i det tidligere Jugoslavia, endte først faren opp i vestlandsbyen, for så å søke om familiegjenforening året etter - i 1994. Det ble bergensere av hele gjengen. På noen få uker fikk norske klasserom nye elever. Blant disse Leo Ajkic. Han vokste opp her. På Løvtakken. Fjellet med sine 477 meter over havet, vest for sentrum. I sosialboligene bodde familien på fire. Mor, far, Leo og hans yngre søster Sanja.

En bydel i Bergen hvor mange var utenfor.

– Vi bodde på et merkbart belastet område med mye rus og sosiale utfordringer. Det var mange innvandrere, mange med dårlig økonomi og mange med skilte foreldre, forteller han.

– Siden beboerne ikke har mulighet til å kjøpe leilighetene, blir det et område som ikke utvikles. Det er mange alenemødre. Mange narkomane. Det handler ikke om svarte og hvite, men om fattige og rike. Det er sånn vi er delt opp, sier han og forsetter:

– Naboen min under oss gikk på heroin og amfetamin, før han døde. Jeg husker at jeg kom hjem fra skolen en dag, da

hang det en håndskreven lapp på døra. «Du har to valg - Enten kommer du med pengene du skylder, eller vi kommer og henter de».

– Kjellerboden ble ranet flere ganger da jeg var ung, og det skjer fortsatt.

Oppveksten har formet Leo Ajkic. I nabolaget hadde de sin egen kultur. Han snakket om utenforskap, og om hvordan det kan betyr å være innenfor. Er det nok folk utenfor, da blir det kult å være utenfor. Utenforskap er også en del av det å være et menneske.

– Oppveksten har formet meg til å tenke annerledes enn det jeg ble fortalt, sier han i det han drar det mørke håret bakover. Rynkene i panna blir dypere. Han prater mye, nesten i ett. Han forteller om de åpne russcenene i Bergen. Dagens designerdop. Internett og Google – i dag gjør unge all research selv. I serien går 37-åringen bak de dørene som norsk ungdom lukker for de voksne. Han er nær tilskuer til de delene av festen foreldre ikke får se. I dette bildet reflekterer Leo Ajkic rundt samholdet og gleden som oppstår sammen med rus.

### Må forstå gleden

– For å forstå hvorfor folk ruser seg, må vi forstå gleden.

Selv har han et avklart forhold til rus. Han er forsiktig med alle former. Drikket sjelden. Tåler lite. Har røyka en del cannabis. Han ble tatt for besittelse av for noen år tilbake. I 2009. Straffen var å male kommunale gjerder.



Serien følger blant annet russ på en russebus i Bergen.



«Prøver du hasj, ender du opp som heroinist»

– Det er mange som snakker om hvor farlig det er med narkotika, og mange moraliserer bruken, mens unge snakker om hvor fett det er å ta MDMA i helgen, sier han og legger til at ungdommer er lei skremselspropaganda, og ved å ikke underslå at fest også er gøy, erfarer bergenseren at man får unge til å lytte bedre.

Leo Ajkic mener vi må snakke med, og informere, unge om rus på en balansert og nøktern måte. Ungdom har rusa seg i all tid, de burde derfor få muligheten til å øve på rusen under trygge forhold.

– Det er de gode samtalene mellom foreldre og ungdom som er aller viktigst, sier han i det han tar en pause for å hente mer luft til ordene.

– Men åpenhet er ingen selvfølge. Mange unge er mer opptatt av å skjule rusbruken for foreldre, enn å be om hjelp når de sliter. Det blir viktigere å skjule seg fra fordømmelsen, enn å be om hjelp. Han frykter at skammen som følger rusbruk, kan bidra til å øke terskelen for å be om hjelp. Derfor har det vært så viktig for oss med åpenhet i serien.

– På grunn av dagen stigma var det ikke bare enkelt å få folk til å stille opp. Mange har lyst til å snakke, men tør ikke. Vi hadde lyst til å lage et program uten å anonymisere. Men vi filmer blant annet at noen sniffer kokain, folk tror

det er en av guttene blant russeren, men det er det ikke.

(Red.anm. De som snakker om/sniffer kokain på russefest i serien er russegutter, men det er ikke noen av de russeguttene som er med i intervju eller lignende ellers i serien).

#### Samtalen må handle om «Oss»

Leo Ajkic mener vi må begynne å lytte, vi må være i stand til å ta et steg til siden, slik at samtalen ikke lenger handler om «Meg», men om «Oss», som samfunn. TV-personligheten mener vi må være i stand til å overvinne tendensen det er å bruke hverandre som redskaper for egen vinning.

Det er mye fasade. Et bilde på livet som noe annet enn det man kanskje føler. Det er her man søker over i noe annet som passer bedre, som gir en bedre følelse.

– Du vet sosial angst. Det mange av oss kan kjenne på. Jeg tror ikke det er noe galt med oss, jeg tror det er noe galt med settingen. Mange av settingene i Norge er sosial angst – at du tror at noe er galt med deg. Sånn er det med rusmidler også, og med stigma skyves folk ut.

Leo Ajkic ønsker for samfunnet en bredere debatt. På denne måten kan det skapes et samfunn som er i stand til å romme mange forskjellige perspektiver på en og samme tid, akkurat som et kubistisk maleri av Pablo Picasso.

#### Ingen forkjemper, men ønsker en endring

– De som bruker alternativer til alkohol, skal verken møte forståelse eller sympati. Det er uforståelig.

– Jeg tror ikke det er veien å gå. Jeg mener rus kan være digg, det må vi anerkjenne hvis vi skal lykkes med å dialogen med ungdom. Hvis barnet ditt blir altfor rusa på en fest, vil du at det skal ringe deg, ikke vandre alene ute, avrunder Leo Ajkic og legger til at det er vel så viktig at unge tør å ringe etter hjelp, uten frykt for å få straff. Leo Ajkic legger ikke skjul på at han ønsker seg en ruskulturell fremtid med trygghet for brukere, omsorg til trengende og muligheter for de søkende.

– Alt dette åpnes det for med åpenhet og mindre stigma. Rusreformen er bare et forslag, det kan komme andre forslag. Men det er jo noe som er satt i gang, og det mener jeg er viktig fordi jeg tror det vi har i dag trenger et bedre alternativ.

– Men det betyr ikke at jeg er en forkjemper for rusreformen, jeg er bare for en positiv forandring. Men jeg usikker på hvordan.



# STABIL RUSBRUK BLANT OSLO-UNGDOM

Unge i Oslo opplever sin egen livssituasjon som generelt god, selv etter over ett år med pandemi.

Ung i Oslo er Oslo kommunes Ungdata-undersøkelse, som nå er gjennomført for sjette gang siden 1996. Unge mellom 13 og 19 år er spurt om vennskap, ensomhet, psykisk og fysisk helse, framtidsorientering og seksuelle erfaringer, og rusbruk. Bildet sammenlignet med situasjonen i 2018 da forrige undersøkelse fant sted er på de fleste områder kontinuitet heller enn større endringer. Dette altså på tross av pandemien.

#### Pandemien påvirket livet, men de fleste nokså godt tilfreds

62 prosent av ungdommene i Oslo mener imidlertid at pandemien hadde påvirket livet deres i negativ retning, og bare 9 prosent mente at den ikke hadde noen negative konsekvenser for dem. Det var også flere i Oslo som opplevde de negative sidene enn i resten av Norge. Det mest negative handlet om sosiale begrensninger og å ikke kunne delta i fritidsaktiviteter. Nedstengningen i Oslo var mer langvarige enn i resten av landet. – Det er derfor bra å kunne konkludere med at de aller fleste tenåringer i Oslo var nokså godt tilfreds med livet sitt da de ble spurt om dette våren 2021, sier Anders Bakken ved NOVA.

#### Mange har aldri drukket

Rapporten finner ikke store avvik i Oslo-ungdommenes rusbruk sammenlignet med resten av landet. I likhet med resten av landet viser Ung i Oslo at nesten halvparten (47 prosent) av de

spurte aldri har drukket alkohol. Både på landsbasis og i Oslo er det 14 prosent som rapporterer at de har brukt alkohol jevnlig (én til tre ganger i måneden). Andelen som drikker jevnlig øker for hvert klassetrinn, og på VG3 oppgir 49 prosent av guttene og 47 prosent av jentene i Oslo at de drikker regelmessig.

På den andre siden er det en langt høyere andel som går VG3 i Oslo som ikke har smakt alkohol enn det er i resten av Norge. I Oslo oppgir 27 prosent av guttene og 29 prosent av jentene på VG3 at de aldri har drukket alkohol eller kun har drukket noen få ganger. I resten av landet er tallene henholdsvis 19 prosent og 15 prosent.

Unges forhold til alkohol er ett av områdene der bosted skiller mest. Beruselsesgraden er langt høyere i bydeler på Oslo vest enn på østkanten. For eksempel oppgir 45 prosent av unge i bydel Vestre akker å ha vært beruset siste år, mot 16 prosent i bydel Grorud.

#### Flere har brukt hasj i Oslo

På spørsmål om hvor mange ganger unge i Oslo har brukt hasj eller marihuana det siste året, svarer færre i Oslo (86 prosent) at de aldri har brukt det. På landsbasis er dette tallet 93 prosent. Gutter svarer oftere at de har brukt hasj eller marihuana enn jenter, og bruken øker med alderen. Mens bare 2 prosent av guttene og 1 prosent av jentene svarte at de hadde brukt hasj eller marihuana i

løpet av det siste året på 8. trinn, var tilsvarende tall 33 prosent for gutter og 23 prosent for jenter på VG3. Tallene viser en stor økning i antallet som har brukt hasj og marihuana siste året fra ungdomsskolen til videregående. På 8. trinn er tallene for Oslo og på landsbasis helt like, men på videregående er det langt flere i Oslo som har brukt hasj eller marihuana siste året enn i resten av landet.

#### Spurt om legalisering

Tallene viser også at nesten dobbelt så stor andel av ungdommene i Oslo har blitt tilbudt hasj eller marihuana siste året sammenlignet med resten av Norge (20 prosent mot 11 prosent).

Nesten én av fem (18 prosent) synes det er press blant unge om å prøve hasj eller marihuana. Én av ti (9 prosent) har følt seg presset til å prøve. Spørsmålet gikk kun til elever på videregående.

Ung i Oslo har også spurt om elevene mener at hasj og marihuana burde bli lovlig rusmidler i Norge. Her er 45 prosent av jentene og 41 prosent av guttene helt uenige. 15 prosent av jentene og 22 prosent av guttene er helt enige. Støtten til legalisering øker med alderen, og på videregående mener over halvparten av guttene at hasj og marihuana burde bli lovlig mens over 40 prosent av jentene mener dette. (fra Actis.no)

## UNGDOM OG ALKOHOL:

# SOSIALE MEDIER SKAPER FEST OG MORO, OG LITT FRYKT

Fomo, eller frykten for å glipp av noe, kan bidra til at ungdom drikker seg oftere berusa. Men også den ganske massive og positive eksponeringa av alkohol på sosiale medier bidrar til høyere konsum.

TEKST: SIDSEL SKOTLAND, FRILANSJOURNALIST

De siste 15-20 åra har vi sett en tydelig nedgang i ungdommers rus- og alkoholbruk. Det er for tidlig å si om dette er en trend som vil fortsette, men det er ei gruppe ungdommer de som er opptatt av forebygging bør holde litt øye med: de som skårer høyt på Fomo-indeksen. Forskere ved Folkehelseinstituttet (FHI) har nemlig funnet at det er en sammenheng mellom høy Fomo-skår og det å drikke seg ofte full hos 15-17-åringene, også etter at det var kontrollert for kjønn, spenningssøken, psykiske helse og evne til selvregulering, som også er faktorer som påvirker ungdoms drikking.

Bokstavene står på engelsk for Fear of missing out – frykten for å gå glipp av noe. Begrepet stammer fra reklamebransjen, men har de seineste åra blitt

adoptert av sosialforskere. De ser på sammenhengen mellom hvor høyt folk skårer på Fomo-indeksen med graden av for eksempel mobil- bruk, bruk av sosiale medier eller alkoholforbruk.

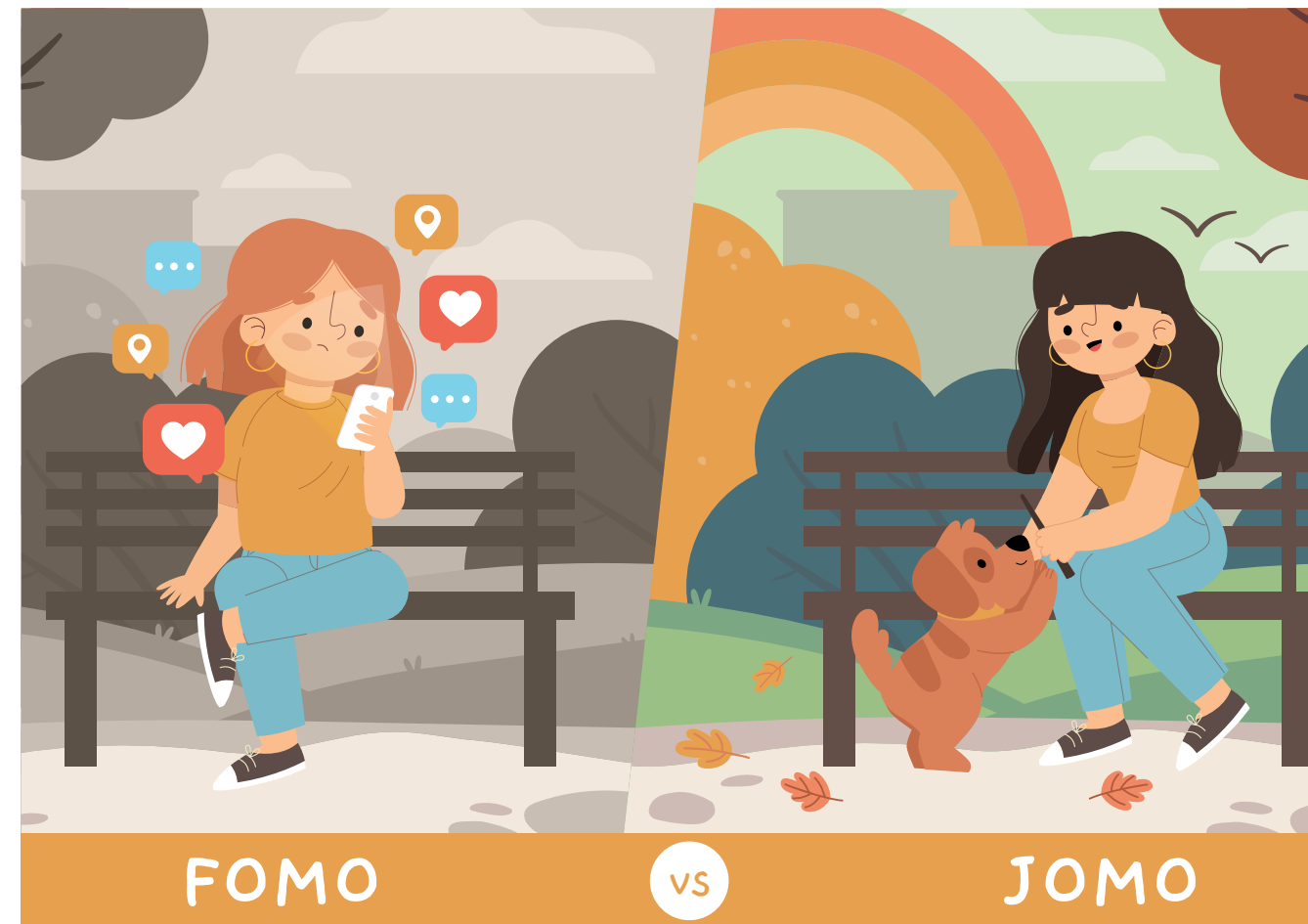
Det er det siste FHI-forskerne har gjort denne gangen.

### Får med seg alle festene

Geir Scott Brunborg, en av forskerne bak studien, er ikke helt sikker på om det er en årsak/virkningsforklaring bak denne sammenhengen, men en mulig forklaring kan være at ungdommer med høy Fomo-skår oftere får vite om muligheter til å drikke. De er nemlig veldig mye på sosiale medier og dermed får de mye info om for eksempel fester – og siden de jo er veldig redd for å gå glipp av noe har de ekstra behov

for å delta på disse festene. En annen forklaring kan være at høy Fomo-skår kan skyldes manglende følelse av kompetanse, autonomi og samhold – og at det å drikke seg berusa, kan dempe disse følelsene når de er samme med andre.

For å finne ut hvor en enkelt ungdom befinner seg på Fomo-indeksen har engelske forskere utarbeida et spørreskjema ungdommene skal svare på. Skjemaet har ti spørsmål med fem svaralternativer (se boks og test deg sjøl). Fomo-skåren kommer fram av gjennomsnittet av disse skårene. Høy skår betyr altså høy Fomo. Forskerne mener disse funnene kan hjelpe foreldre, lærere og forebyggingseksperter til i større grad å målrette forebygginga mot ungdom med høy Fomo. Hvilke



tiltak som bør settes inn mot dem, sier de ikke noe om, men dersom en deler ut dette spørreskjemaet på ungdomsskolene er det mulig i alle fall å identifisere de som er i risiko.

### Full mer enn én gang i måneden

Datagrunnlaget for undersøkelsen besto av 2646 ungdommer fra 15 til 17 år fra 33 ungdomsskoler i Norge – et representativt utvalg etter geografi, by/land og levestandard. Alle fylte ut et spørreskjema med Fomo-spørsmåla, samt hvor ofte de drakk seg fulle, og spørsmål som skulle avdekke depresjonssymptomer, spenningssøking og selv-regulering.

Det forskerne fant var at 21 prosent rapporterte at de hadde drukket seg fulle én gang i måneden eller sjeldnere de siste 12 månedene, mens ni prosent rapport-

erte at de hadde drukket seg fulle mer enn én gang i måneden – og altså: jo høyere Fomo-skår desto større risiko for oftere å drikke seg full. Forskerne fant også at sammenhengen mellom høy Fomo-skår og det å drikke seg full ofte, var høyere blant dem som hadde en høy grad av depresjonssymptomer.

### Alkohol er gøy på sosiale medier

Men sjøl om de som skårer høyt på Fomo-indeksen er ekstra utsatt, blir alle ungdommer nå i større grad enn før eksponert for positive alkoholinstrykk.

Etter at forbudet mot alkoholreklame ble innført i Norge 1975, ble eksponeringa av alkoholen på en måte borte fra det offentlige rom. Med sosiale medier har den kommet tilbake, og Brunborg forteller at flere forskere har funnet

en sammenheng mellom tidsbruk på sosiale medier og høyt alkoholforbruk. Direkte reklame er fortsatt forbudt, men den indirekte reklamen er sterkt tilstede, og utsetter unge for veldig positive alkoholinstrykk. Ung.forskning.no skriver om en studie der forskeren Alex Russell ved universitetet i Arkansas i USA, har forska på alkoholeksponering på TikTok. Han fant at 98 av de 100 videoene han studerte der alkohol ble framstilt, framstilte den som noe positivt. Dette er videoer som er sett nesten 300 millioner ganger – og stort sett av såpass unge folk at de sjøl ikke har lov til å drikke alkohol.

Og så har vi influenserne med blogger og instagramkontoer der alkoholloven blir brutt gang på gang. Det skjer ved at de for eksempel poserer med vinglass

## HVOR GODT STEMMER DISSE PÅSTANDENE FOR DEG:

- Fomo 1:** Jeg er redd for at andre har mer verdifulle opplevelser enn meg
- Fomo 2:** Jeg er redd for at vennene mine har mer verdifulle opplevelser enn meg
- Fomo 3:** Jeg blir bekymret når jeg finner ut at vennene mine har det gøy uten meg
- Fomo 4:** Jeg blir urolig når jeg ikke vet hva vennene mine driver med
- Fomo 5:** Det er viktig at jeg forstår den interne humoren til vennene mine
- Fomo 6:** Noen ganger lurar jeg på om jeg bruker for mye tid på å følge med på hva andre gjør
- Fomo 7:** Det plager meg når jeg går glipp av en mulighet til å treffe venner
- Fomo 8:** Når jeg har det gøy er det viktig for meg å dele det på nett (for eksempel oppdatere status)
- Fomo 9:** Det plager meg hvis jeg går glipp av en planlagt mulighet til å treffe venner
- Fomo 10:** Når jeg drar på ferie så fortsetter jeg å følge med på hva vennene mine gjør

### Svaralternativer:

- 1 = ikke sant i det heletatt  
2 = veldig lite sant  
3 = litt sant  
4 = veldig sant  
5 = ekstremt sant

**Instruks:** Regn ut gjennomsnittsskår ved å legge sammen og dele på 10. Over 3,5 kan regnes som høyt (da er du blant de 10% som skårer høyst).

eller ølglass i innlegg der de reklamerer for produkter eller virksomheter, på tross av at det i alkoholloven heter at det er forbudt med alkohol, eller kjennetegn på alkoholholdig drikk, på annonsebilder. Men så langt har de sluppet unna med det, for Helsedirektoratet har ikke fått på plass tilstrekkelige virkemidler, ifølge Nrk.no. Dermed kan de, enn så lenge, fortsette med den positive alkoholpromoter- inga retta mot ungdommene.

### Direkte eller indirekte sammenheng?

Men tilbake til Fomo-forskninga.

Geir Scott Brunborg understreker, som tidligere nevnt, at det først og fremst er sammenhenger de har påvist i studien sin, ikke årsak/virkningsforhold.

– Om høy Fomo direkte fører til mer drikking, eller om det en indirekte sammenheng, vet vi ikke. For det kan være underliggende ting som gjør at ungdommer med høy Fomo også drikker mye. For eksempel kan det hende at ungdommer som er veldig sosiale, ofte har høy Fomo og oftere deltar på fester, eller at unge som har opplevd mye sosial eksklusjon, utvikler mer Fomo og liker virkningen av alkohol.

Nå holder forskerne på med en oppfølgingsstudie der de går litt dypere inn i dette.

Der ser de på unge som skårer høyt på Fomo og hvordan alkoholkonsumet deres utvikler seg over tid.

Men også her kan det være underliggende faktorer som spiller inn – for folk i festmiljøer har oftere høy Fomo, og de drikker også mer alkohol nettopp fordi det blir mye festing. Så effekten kan gå begge veier eller forsterke hverandre.

Det er i det heletatt vanskelig å komme fram til helt entydige årsaks/virkningssvar i rusforskninga. Det er rett og slett etisk umulig å sette i gang forskningseksperimenter.

Studien Fear of missing out and binge-drinking among adolescents ble presentert i tidsskriftet Drug and Alcohol Review i juli i år



# SANSE- SEILAS

Den årlige seilasen for nye elever på folkehøgskolen vår gikk i år fra Lisboa til Cadiz. En tur som ble litt roligere enn den tradisjonelle turen til Shetland.

AV SKRIVEKLASSEN PÅ ÅSANE FOLKEHØGSKOLE

### Dag 1, 11:03

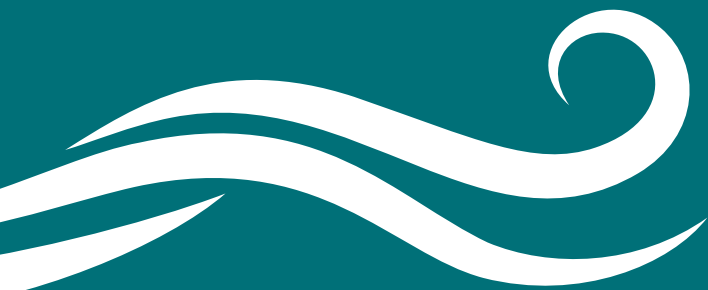
Jeg lukter en blanding av fisk, sjø og solkrem. En måke flyr grasiøst over skipet og forsvinner opp og bortover i horisonten.

### Dag 1, 12:50

Klokken er 12:50 og skipet er i ferd med å kaste loss fra kaia i Lisboa. Hele skipet rister. En svak, rytmisk motordur setter en fast takt mens vi driver vekk fra kai. Gjennom motorduren kjenner jeg små skjelv i benken. Noen dunker med beina ved siden av meg. Han er sikkert like spent som meg. Jeg føler meg som et lite barn på julaften. Jeg strekker litt på meg, kjenner at ryggen er stiv etter en natt i de litt trange og slitte hengekøylene. Vinden slikker over de bare leggene mine, rusker i klær og hår og bringer med seg en eim av salt og sjø. Smaken av solkrem treffer tungen min hver gang jeg fukter leppene. Vi setter fart ut mot Cádiz, og blir møtt av det eventyrlige synet av det åpne hav.

### Dag 1, 20:44

Jeg ser sola lyse opp skyene rundt så de ser gule og lysende ut. Jeg ser lysstråler strømme ut og sola selv lyser vakkert. Sola minner meg om en glødende diamant. Sola og skyene skifter farge fra gul ▶



# “En, to og hiv!”

Svetten renner ned i øynene mine, og jeg sliter med å se tauet jeg drar i.



til oransje og sola går lenger og lenger ned, etter hvert blir den borte.

## Dag 2, 7:15

Det er noe fortryllende ved å stå opp halv 4 om morgenen, gå opp på dekk og bli møtt av en stjernedekket himmel. Et stjerneskudd vekker oppmerksomheten min og får flere rundt meg til å se opp. Blikket mitt blir dratt mot horisonten. Det mørke dypet er fylt av alle mulige slags skapninger vi enda ikke hadde noen viten om, og det skaper en slags uro i oss mennesker.

«Skal vi gå?» med et blir jeg dratt ut av mine egne tanker og brannvaktblokken i hånden min gjør meg oppmerksom på den jobben jeg har å gjøre. Vi fomler oss frem til de ulike vaktene i halvmørket. Bøyevekt, rorvekt og utkikk. Deretter går turen til banjerne hvor lyset ødelegger det lille nattsyntet jeg har opparbeidet. Den sterke lukten av varme fra maskineriet er kvalmende, og vuggingen gjør det ikke noe bedre. Etter å ha bekreftet at alt er som det skal, får vi klatret oss opp på dekk. Svimmel, kvalm og lysblind vakler vi tilbake til benken vår ved bestikket.

## Dag 2, 09:18

Jeg hører musikk, prating, bølger og en brusboks som blir åpnet.

## Dag 3, 07:03

Jeg ser lyset gå på og hører en klar røst si: «God morgen blåvakt, snart blir det frokost og det er fint vær ute på dekk». Jeg tar knærne opp og kjenner at det gjør veldig vondt fordi jeg er blitt stiv. Jeg ser ikke gulvet så godt, for jeg har en køye på hver side av meg. Jeg prøver å gå ned fra køya, men ender opp

med å falle og treffe bordet. Den harde trekanten treffer ryggen min og sender en skarp smerte igjennom meg. Jeg ser meg rundt etter trøst, men alt jeg kan se er folk som sover eller står og henter ting ved skapene. Det eneste jeg hører er gjesping, gåing, skap og dører som går opp og igjen. Ryggen er vond hele resten av dagen. Det er vondt å trekke tau. Det gjør vondt bare å stå og gå. Heldigvis er smerten i ryggen borte når jeg skal på nattevakta.

## Dag 3, 08:14

De dunkende håndflatene mine holder et lite stykke perfekt lykke. En tjukk skive toppet med et stekt egg med en krøsa plomme, marmor av hvitt og oransje, og lagt over, et lite teppe av deilighet, en skive med bacon. Det salte, knasende baconet, i nydelig harmoni med det myke egget, treffer så perfekt etter et slitsomt nattskift med brasing. Men å jobbe på tom mage gjør vel all mat til en delikatesse.

## Dag 3, 12:15

“En, to og hiv!”

Kommandoen kommer igjen og igjen. For hvert trekk blir bevegelsen seigere, men vi fortsetter å dra likevel. Tauet er grovt i hendene mine, gnisser på sårene som allerede har tatt form etter flere dager ute på havet. T-skjorten min sitter som klistret til kroppen, og smaken av salt fyller munnen min hver gang jeg fukter leppene.

“En, to og hiv!”

En person lengre fremme snubler, og flere langs tauet faller ut av rytmen. Maskineriet vi er, går sakte, men sikkert i oppløsning. Et øyeblikk står vi bare der, usikre på hvordan vi skal starte opp

igjen. Stemmen kommer oss heldigvis til utsetting.

“En, to og hiv!”

Vi drar. Maskinen er i gang igjen og vi jobber i en stor, pulserende bevegelse. Det eneste som kan høres er tung pust og knirkingen fra seilene. En illevarslede kvalme begynner å ta form i magen min. Lunsjen jeg har hevet i meg for bare femten minutter siden er farlig nær å komme opp igjen samme veien.

“En, to og hiv!”

Svetten renner ned i øynene mine, og jeg sliter med å se tauet jeg drar i.

“En, to og hiv!”

En krenkning fra båten kaster meg ut av balanse og jeg tvinger meg selv til å fokusere på pusten. Kjemper hardt for å dytte ned den økende kvalmen.

“Siste nå! En to og hiv!”

Jeg drar alt jeg makter. To korte støt fra fløyta forteller oss at vi endelig kan stoppe opp.

“Så smått!”

Tau gis ut.

“Kom opp!”

Endelig.

## Dag 3, 19:00

Jeg ser det endeløse havet og den rette horisonten og tenker på hvor rart det er at jorda er rund. Det er ikke så merkelig at folk har trodd den var flat, før de viste bedre da, de som tror at jorda er flat nå er rare.

## Dag 4, 12:08

Trelakk. Noen av skipets deler har fått et nytt lag lakk. De glinser under sola mens de tørker. Den svakt kjemiske lukta, bare ett hakk mindre inntrengende enn oljemaling, skaper en følelse av hjemme. Lukten av pappa på jobb.



## Dag 4, 13:20

Seilet kjennes glatt ut og minner om en presenning.

## Dag 5, 03:30

Mannskapet i banjer 4 blir brått vekket av det skarpe lyset i taket. Natten føles kort, som om bare noen minutter har passert siden kvelden før. En gruppe fra blå vakt står fremme ved skapene og nærmest roper at det er kaldt, regner og blåser og at vi må ha på oss godt med yttertøy. Forvirret snur folk på seg i de svette, klamme hengekøylene og lur på hva som skjer. Ubehaget senker innover meg og jeg kjenner at dette er en dårlig start på dagen. Jentene kniser for seg selv og gutten gliser mot dem. Fortumlet hopper den nye vaktgruppa ut av de slitte hengekøylene og skynder seg opp på dekk så snart klærne er på kroppen. Det regner ikke, blåser heller ikke, og nå står det en hel gruppe med regntøy og varme klær på for ingenting. Nå er den eneste gode tanken hos de fleste, at snart er de fremme i Cadiz, byen de alle har ventet på å få se siden

dag 1. Spenningen ligger i luften sammen med en herlig duft av sjøvann. Den klamme varmen og den grusomme vekkingen blir snart glemt i det lysene fra Cadiz kan sees i distansen. Vanligvis på denne tiden står det to til tre av mannskapet oppe sammen med utkikken og stirrer på soloppgangen, men i dag blir selv den overskygget av synet av land, lyden av båter, synet av liv.

## Dag 5, 09:40

Nå ser jeg land. Jeg ser høye konstruksjoner og svart bakkehorisont. Jeg ser hvite bygninger, sand og skog.

## Dag 5, 17:30

Fredag ettermiddag – maten står klar i forre banjer og stemningen er på topp. Det klirrer i kjøkkenutstyr, kopper, fat og bestikk, og duften av middag sniker seg innover den lukkede banjeren. Køen er allerede blitt lang og slanger seg rundt i rommet, alle like spent og ivrige på å endelig få spise middag. Pulled pork burgere slenges på fat sammen med varme, krydrede poteter og snart har

de fleste slått seg ned for sin aller siste middag på skipet. Vennegrupper på 4 og 5 ler sammen både til høye og venstre for de fleste, og i ny og ne slår det seg ned noen relativt ukjente og slår av en prat også. Det er en aller tiders middag, men før noen rekker å fullføre måltidet hørtes en velkjent stemme fra trappeoppgangen.

Det er Thorbjørn. Han ser vennlig ut som vanlig, med et smil om munnen, men et seriøst blikk i øynene. Han skal visst si noe viktig, for du merker det når de mest bråkete av elevene blir helt knyst ... det er noe viktig på gang. «Etter middag, det vil si, etter klokken seks, skal alle pakke.» Beskjeden er klar som blå himmel, men skaper fortsatt en slags uro. Bare noen sekunder senere forsvinner han opp trappen igjen og den høylytte praten og latteren kan igjen høres gjennom den enorme spisesalen. Uroen i meg vokser sakte i begynnelsen, men for hvert minutt som passerer er det som om den får et slags kick og blir overveldende.

Irritasjonen av å jobbe et helt nattskift, mens man kan se Cádiz' lys og silhuett i horisonten, er intens. Tanken på at det fortsatt er over tre timer igjen til en kommer til å se kai, og land på nært hold er utålelig. Men venting blir det likevel.

## Siste dag, 07:50

Jeg hører en mobil treffe bakken, folk som snakker og bussen som durer og humper.

# KAN VI FÅ EIN SOLIDARISK SMITTEPOLITIKK OGSÅ PÅ RUSFELTET?

Korona og rusmiddel var tema då IOGT Region Midt-Norge arrangerte inspirasjonsseminar i Ålesund i hødt. Kanskje kan vi overføre tanken om ein solidarisk smittepolitikk til rusfeltet?

TEKST: LIV A. EIDHAMAR

Leiar Per-Arne Lillebø i IOGT Region Midt-Norge ønskte velkommen. Han trekte fram at forskning viser at korona-tida har gjeve auke i alkoholbruken, og at det er noko ein må ta på alvor. Torstein Hole, fagdirektør ved Ålesund sjukehus, gav ei innføring i fakta kring koronaviruset og den pågåande pandemien sine verknader.

- Under pandemien har det vorte auke i psykiske plager og sjukdom, og også auka bruk av alkohol og cannabis. Uvisse om framtida og bekymring rundt økonomi er av betydning i dette biletet, sa Hole. - Vi må også sørge for å dempe frykt, og ta vare på varmen i samfunnet, mangel på nærkontakt er ei belastning. Fattige land har mindre tilgang på vaksinar. Dette kan i verste fall føre til at det oppstår farlegare mutasjonar av viruset, så eit globalt arbeid rundt dette er viktig, understreka Hole.

## Avdekt eit kollektivt alkoholproblem

Einar Solheim, overlege ved Førde sentralsjukehus, gav ulike døme på korleis koronapandemien har avslørt og stadfesta alkoholen sin posisjon og skadeeffekt i samfunnet.

- Det har vore mindre uteliv, og vi har sett færre rusrelaterte skadar og færre

utrykkingar i samband med til dømes slagsmål. Samtidig har vi sett ein auke i alkoholsal i første kvartal av 2021. Ein fare i dette mønsteret er at vi får fleire snikande skadar av alkohol, i form av til dømes ulike kreftformer. Det at utelivsbransjen har vist seg å vere så avhengig av å selge alkohol for å klare seg økonomisk, er eit stort paradoks. Det må vere noko fundamentalt gale når vi må servere alkohol for å berge arbeidsplassar, og at Vinmonopolet må vere ope for å roe befolkninga. Pandemien har avdekt eit kollektivt alkoholproblem. Omsynet til alkoholindustrien vinn over omsynet til helse, og eg undrar meg kvifor politikarane våre ikkje tek dette meir alvorleg, meinte Solheim.

## Auka utanforskap og fleire som prøver rus

Politimeister i Møre og Romsdal Ingar Bøen, heldt innlegg om politiet si rolle i rusførebyggande arbeid. - Politiet jobbar meir proaktivt enn før, og vi samarbeider meir med andre instansar, til dømes gjennom møte med leiinga i kommunane, og opp mot helse- og sosialtenestene. Vi har nettpatrulje, og det er mange unge som tek kontakt med politiet via internett. Under koronapandemien har vi sett eit auka problem med utanforskap i regionen vår. Fleire

opplever seg einsame, og fleire «nappar» borti rus, heldt Bøen fram.

- Vaksne må vere gode førebilete, det må bli greit å sei nei takk til alkohol. Ved å sei nei sjølv, kan vi gjere det lettare for andre. Gjennom koronapandemien har vi lært mykje om omsyn til andre ved å halde oss til smittevernreglane. Slik kan vi også tenke når det gjeld rusbruk, å sei nei til alkohol og narkotika vil gje ein positiv smitteeffekt. Politimeisteren viste til ein stor del av straffesakene i koronatida har vore knytt til alkohol.

## Frivillig arbeid produserer sosial kapital

- Vi vil bekjempe utanforskap og hjelpe folk til å stå i mot ruspress. Vi har kampanjene Trygg ungdomstid, Kvit jul og Fyll ferien, der vi fokuserer på problemstillingar rundt alkoholbruken sine konsekvensar for barn og unge. Vi har hatt 4000 treff for barn og foreldre gjennom «Eineståande familiar». Vi gir sosiale tilbod til folk i aktiv rus ved Sammensentra våre, og Møteplassen gir tilbod til folk etter endt rusbehandling. Vi har også eit prosjekt i startgropa: «Kafe klar», som er tenkt å vere rusfrie fellesskap for alle som vil møtast edru. Vi driv Åsane folkehøgskule, og er også



Deltakarane på IOGT sitt inspirasjonsseminar i Ålesund syntest det var eit innhaldsrikt og interessant seminar, og at det var kjekt å møtast i røyndomen. (Foto: Hjørdis Almelid Vikenes)



Leiar Per-Arne Lillebø (t.v.) i IOGT Region Midt Norge, fagdirektør/lege Torstein Hole i Helse Møre og Romsdal HF, overlege Einar Solheim ved Førde sentralsjukehus, politimeister i Møre og Romsdal Ingar Bøen, leiar Ørnulf Thorbjørnsen i IOGT i Norge og nestleiar Hjørdis Almelid Vikenes i IOGT Region Midt Nørge bidrog alle på programsida på seminaret i Ålesund nyleg. (Foto: Øyvind Cruickshank)

med i internasjonalt hjelpearbeid gjennom FORUT, den einaste norske hjelpeorganisasjonene som har sitt fokus på alkohol som hinder for utvikling. FORUT har 40 års-jubileum i år, fortalte Ørnulf Thorbjørnsen, leiar for IOGT.

- Det er tjue prosent av befolkninga som utfører sytti prosent av det frivillige arbeidet: Menneske som er brennande engasjerte og vil bidra til gode lokalsamfunn og ein trygg oppvekst. Vi produserer sosial kapital i form av mellom anna venskap, fellesskap og tryggleik, og i siste ende vil demokratiet vårt bli svekka om vi ikkje har eit sterkt organisasjonsliv, framheldt Thorbjørnsen.

## Alkoholfritt må bli normalen

Etter dei ulike innlegga var det paneldebatt leia av nestleiar i IOGT Region Midt-Norge, Hjørdis Almelid Vikenes.

- Vi må gå ut blant folk og spørre etter alkoholfri drikke, dette kan gi stor positiv smitteeffekt. Vi må jobbe for at det vanlege er å få alkoholfri servering, sa Ørnulf Thorbjørnsen.

Det vart under debatten peika på ein positiv trend der offentlege og private aktørar sjeldnare enn før betaler for alkoholhaldige drikkevarer. Oppsummert kan ein ta med seg følgjande råd: Ver gjerne edru saman med andre. Vis smitteomtanke, prøv å normalisere kvardagane igjen, og ta vare på nærleiken og varmen i samfunnet vårt. Seminardeltakarane fekk i løpet av dagen servert smaksprøver på alkoholfrie vinar frå butikken Vinifera i Ørsta. Gitarist Robert Tron Tjomlid underheldt med dikt og eigenproduserte songar. Seminaret vart avslutta med festmiddag der Bjørn Austigard heldt eit kåseri.

# BLODPRØVE KAN AVSLØRE ALKOHOL- INNTAK HOS GRAVIDE

I en studie med anonyme blodprøver av gravide, blir det påvist at 1,4 prosent har et moderat eller høyt alkoholforbruk i uke 12.

TEKST: SIDSEL SKOTLAND, FRILANSJOURNALIST

Alkohol er det farligste rusmiddelet for et foster, og kan gi barnet irreversible skader. Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD) eller på norsk: føtale alkohol spektrum forstyrrelser, er en samlebetegnelse på mange typer skader barnet kan få på grunn av mors alkoholinntak under svangerskapet. Dette er skader som kan gi problemer med for eksempel sosial fungering, lærevansker og annen kognitiv svikt.

Derfor er det å tematisere, avdekke og forhindre alkoholbruk hos gravide veldig viktig, sier lege og forsker Trine Finanger. Finanger er spesialist i rus- og avhengighetsmedisin samt i obstetrikk og gynekologi ved Klinikk for rus- og avhengighetsmedisin, St. Olavs hospital.

## Analyserte blodet til gravide

Finanger jobber fortida med doktorgradsprosjektet «Kvinnehelse og alkoholkonsum», finansiert av Norske Kvinners Sanitetsforening. I den forbindelse har hun og forskerne hun samarbeider med, analysert blodet til over 4000 kvinner som var gravide i Trøndelag i 2017 og 2018. I uke 12 blir det rutinemessig tatt blodprøver av alle gravide for å fast-

slå blodtype og avdekke eventuelle sykdommer som kan påvirke svangerskapet.

Dette blodet ble i studien analysert for mengden av stoffet fosfatidyletanol, også kalt PEth – en alkoholmarkør for moderat og høyt alkoholkonsum (se faktaboks).

Studien viste at 1,4 prosent av blodprøvene hadde påvisbar PEth rundt svangerskapsuke 12, mens 0,4 prosent viste positivt rundt uke 24. Forskerne fant ingen betydelige forskjeller i andel kvinner med positive PEth-verdier når det gjaldt alder, eller om de bodde i by eller bygd.

Hensikten med studien var å undersøke den generelle forekomsten av positive PEth prøver i slutten av graviditetens første trimester (rundt uke 12), altså flere uker etter at graviditeten vanligvis har blitt påvist. Identiteten til kvinnene var ukjent så prøvene ble analysert anonymt, og studien var godkjent av REK (Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk).

## Nyttig verktøy

Som studien viser er ikke prosentand-

elen gravide i Norge som drikker mye alkohol etter at graviditeten er påvist, høy. Men forskerne konkluderer med at det at det faktisk forekommer, og til og med såpass langt inn i svangerskapet som uke 24, indikerer at det fortsatt står igjen litt arbeid når det gjelder å motivere for avhold gjennom svangerskapet. – Alkoholavhengighet, skadelig alkoholbruk og særlig alkoholbruk under svangerskap, er blant de siste tabuene i samfunnet vårt, og underrapportering av alkoholbruk er ikke uvanlig, sier Trine Finanger. Hun mener at denne blodprøven kan være et nyttig verktøy for å avdekke alkoholbruk, og er først og fremst opptatt av å finne de som drikker så mye at de trenger hjelp og behandling.

## – men etisk utfordrende

Men her slår det inn noen store etiske dilemmaer. For skal man analysere blodet til kvinner for alkohol som en del av svangerskapskontrollen, må nødvendigvis identiteten hennes være kjent. I Norge er det ikke lov å analysere blodet til personer med kjent identitet for noe annet enn det de har gitt samtykket til. Og sånn vil det fortsatt være i framtida. Dermed må legen spørre henne om hun

er villig til å få den rutinemessige blodprøven ved uke 12 analysert for alkohol. Og det er ikke åpenbart at det spørsmålet vil bidra til å forebygge fosterskader – det kan virke motsatt.

Vi skisserer følgende tenkte scenario for Trine Finanger: Ei kvinne gravid i 12 uke skal ta blodprøve som en del av den rutinemessige svangerskapskontrollen. Hun blir spurt om hun vil samtykke til at prøven også blir analysert for alkohol. Hun vet at hun har et ganske høyt alkoholinntak, noe hun absolutt vil holde skjult på grunn av det store tabuet dette er, og ikke minst angsten for barnevernet. Hun nekter analysen. Legen betyr at dette vil bli respektert – prøven vil altså ikke bli analysert for alkohol. Men fordi hun med dette har fått vite at blodprøven hun skal ta kan analyseres for alkohol, og hun forstår at det at hun nekter vil vekke mistenksomhet, kombinert med at rusavhengige ikke alltid har den aller største tillit til «systemet», vil hun, i beste fall, kunne komme til å nekte i det hele tatt å ta blodprøven. Konsekvensen av det kan bli at verken alkoholinntak eller andre risikofaktorer for svangerskapet blir avdekket. I verste fall forsvinner hun fra hel-seapparatet resten av svangerskapet – livredd for mer kontroll. Helsevesenet mister dermed denne kvinnen som virkelig kunne trengt tett

oppfølging, og det bare fordi det ble spurt om denne testen – i den aller beste hensikt.

## Trenger større åpenhet

– Dette er veldig vanskelige problemstillinger, medgir Finanger. – Vi ser på PEth som forebyggende helsearbeid, men det kan slå begge veier. Vi kan miste den gravide, men vi kan også, ved å spørre henne om denne blodprøven, få i gang en samtale som vi ellers ikke ville fått, og dermed hjelpe henne til å beskytte fosteret sitt. For alle mødre vil det beste for barna sine.

– Alt rundt rus og rusavhengighet reiser vanskelige etiske problemstillinger, fortsetter hun, og å finne prosedyrer som passer for alle er vanskelig.

Trine Finanger tror kanskje at hele samfunnet må modnes før denne blodprøven kan bli en del av svangerskapskontrollen. At det først må bli en mer allmenn åpenhet om rusmiddelproblemer og alkoholproblemer.

– Det er viktig at samfunnet forstår disse problemene og betrakter alkoholavhengighet som andre sykdommer, at vi ikke fordømmer, at vi forstår at dette kan ramme helt vanlige folk og at det forekommer overalt, sier hun.

## FAKTA

- Fosfatidyletanol (PEth) dannes kun ved inntak av etanol, og er derfor en svært spesifikk markør for mengden alkohol inntatt de siste 2-4 ukene – et svært lavt alkoholinntak kan ikke nødvendigvis fanges opp ved hjelp av PEth

- Måling av PEth i blodprøver blir allerede brukt for eksempel som ledd i utredning av sykdommer og tilstander som kan være sekundære til overforbruk av alkohol (som f.eks. leversykdom) eller som dokumentasjon og kontroll av avholdenhet fra alkohol i forbindelse med f.eks. alkoholbruk på jobb eller oppfølging av førerkort

- PEth blir målt i mikromol pr liter ( $\mu\text{mol/L}$ )

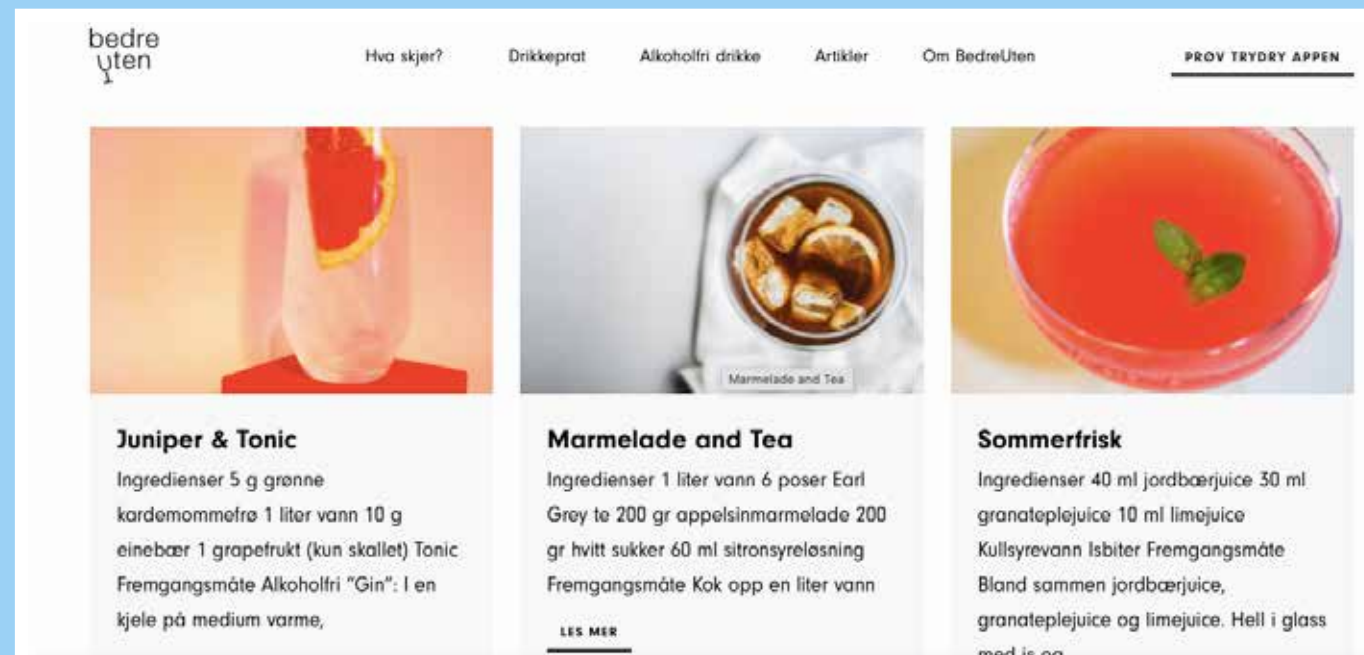
- PEth under  $0,03 \mu\text{mol/L}$  blir regna som forenelig med avholdenhet eller svært lavt alkoholkonsum

- Over  $0,3 \mu\text{mol/L}$  regnes som forenelig med høyt forbruk (heavy drinking)

- Mengden PEth i blodet kan ikke fortelle noe om skadepotensialet på FASD-kontinuumet fordi det ikke finnes noen nedre grense for hvor mye alkohol som er skadelig for et foster – det er store individuelle variasjoner i sårbarhet både hos mor og foster

- Første artikkel i Trine Finangers doktorgradsarbeid ble publisert i tidsskriftet Alcoholism: clinical and experimental research nr. 4, 2021





# HVIT JANUAR

Mange nordmenn har de siste årene tatt en hvit januar etter en fuktig jul. Nå skal de få drahjelp av blant annet IOGT og Juvente.

AV JAN TORE EVENSEN

## Nytt i Norge

I Norge er det ingen organisasjoner som formelt har stått bak kampanjen, som opprinnelig kommer fra Storbritannia. Der har stiftelsen AlcoholChange UK drevet Dry January siden 2013. I 2020 skrev 100 000 briter under på at de var med på kampanjen, og tallet øker år for år.

IOGT har sammen med vår internasjonale paraplyorganisasjon Movendi og DNT Edru Livsstil vært i kontakt med AlcoholChange UK og fått tillatelse til å bruke deres kampanjeoppsett og verktøy i Norge. Så i 2022 utfordrer vi alle til å la alkoholen ligge i januar.

Selv om man kan gjøre en hvit januar på egen hånd viser det seg at å være del av en større kampanje med støtten som ligger i verktøyene AlcoholChange UK har, gjør det mer sannsynlig at de som bestemmer seg for en hvit januar også fullfører måneden. En undersøkelse fra 2019 viste at sannsynligheten for å

gjennomføre hele måneden doblet seg sammenlignet med de som forsøkte å gjennomføre en hvit januar alene.

## Bevisstgjøre drikkemønster og endre forhold til alkohol

Budskapet i Hvit januar handler om å bevisstgjøre de som er med om deres eget drikkemønster, hva du kan gjøre for å redusere det, og hvilke fordeler en har ved å ta en slik hvit måned. Først og fremst handler det om å gi mennesker en mulighet til å endre sitt forhold til alkohol ikke bare i januar, men også resten av året. Særlig viktig er dette for mennesker med et gryende problematisk drikkemønster.

70 prosent av deltakerne i Storbritannia rapporterer at de sover bedre, 86 prosent sparer penger og 65 prosent har registrert en generelt forbedret helse. Å ikke bruke alkohol en måned har vist seg å senke blodtrykket, redusere risikoen for diabetes, senke kolesterolnivået og reduserer mengden kreft-

relaterte proteiner i blodet. 54 prosent av deltakerne rapporterte at de hadde gått ned i vekt, og 66 prosent hadde generelt mer energi.

## Skape nye identiteter

Like viktig er det hvordan en måned uten å bruke alkohol kan være med på å skape nye identiteter. Når vi drikker, særlig om vi drikker mye, skaper vi en identitet med bruken av spesielle drikkevarer (fyren som alltid tar med seg tequila), gjennom hvor mye vi kan bruke eller hvor full vi kan bli (hun som er ubestridt champion av drikkeleker) eller som en gruppe («Jeg ser alltid frem til Vin-onsdag i vinklubben».) Om du ønsker å fremstå som mer maskulin kan du gjøre det gjennom å drikke mye øl eller sprit.

Å drikke sammen med andre på en konsert kan gjøre slik at du også føler deg mer inkludert i gruppen. Å skape en identitet bygget på at du ikke drikker er potensielt avgjørende også for å kunne

kutte ned på forbruket eller slutte helt å drikke på lang sikt.

## Gir langsiktige endringer

En bieffekt kampanjen i Storbritannia har erfart er at mennesker som har vært gjennom Hvit januar blir aktivister for en ny alkoholkultur og slik fører til kulturendring. AlcoholChange har i sitt register som et resultat av Hvit januar over 12000 aktivister som ønsker å gjøre en innsats både for en bedre alkoholkultur og effektiv regulering av alkohol. Like viktig som at gjennomføringsgraden er høy er at kampanjen også kan vise til mer langsiktige endringer i drikkemønster. Undersøkelsen fra 2019 viste at seks måneder etter kampanjen så hadde deltakere i Dry January et mindre problematisk drikkemønster (AUDIT-scores) enn kontrollgruppen. De stod også sterkere i å stå imot drikkepress fra andre.

## TryDry-appen

Verktøyene i kampanjen er appen

TryDry, en nettside med tips og oppdateringer og jevnlig påminnelser gjennom appen og på mail. TryDry-appen inneholder verktøy for å gjøre deg bedre kjent med ditt drikkemønster. Her kan du beregne hvor mange enheter, kalorier og penger som du sparer gjennom måneden du ikke drikker. Appen har en interaktiv kalender, og mulighet til å sette mål som passer for den enkelte.

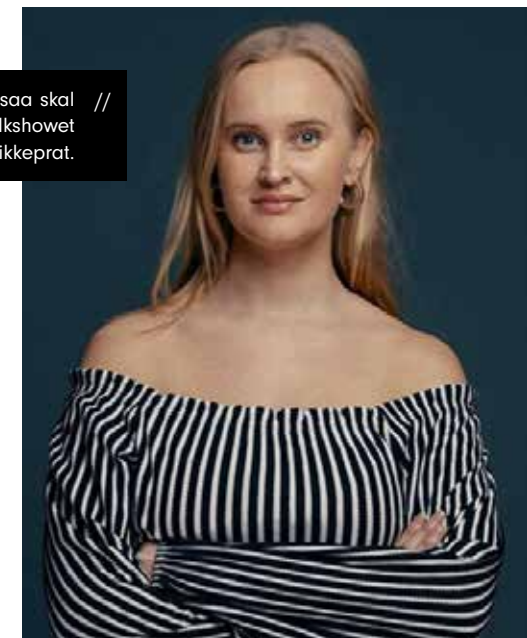
## Aktiviteter resten av året

Tanken er at appen ikke bare brukes i januar, men også resten av året. Vi har innledet et samarbeid med Juvente, som i mange år har hatt Instagramkontoen BedreUten, der det legges ut innhold om alkoholfri drikke, hovedsakelig tips til ulike alkoholfrie drinker. IOGT og Juvente går nå sammen om å lage en nettside med samme navn, som samler og distribuerer en bredere type med innhold.

## Podcaster

For å trekke publikum og følgere til

Sofie Frøysaa skal //  
lede talkshowet  
Drikkeprat.



nettsiden og kontoer i sosiale medier, vil vi i løpet av året presentere influensere og andre kjente personer som tar i bruk TryDry-appen og forteller om sitt forhold til alkohol, drikkekultur i Norge m.m. i egne og våre kanaler. I februar har vi planer sammen om å lansere talkshowet Drikkeprat med stand up-komikeren Sofie Frøysaa. Gjennom året vil det komme flere slike podcaster, men første episode vil være en oppsummering av Hvit januar hvor flere av influenserne vi har brukt forteller om sine erfaringer med å være alkoholfri i en måned.

Etter mange år som prosjektleder i IOGTs Sammen-prosjekt er Olaf Lande blitt pensjonist. Men noen rolig pensjonisttilværelse er det ikke.

AV JAN TORE EVENSEN

# ARBEIDET GIR ENERGI



Det oppsøkende gatearbeidet er nå en del av Olaf Landes frivillige engasjement. //



Olaf har hatt god kontakt med både lokale og sentrale politikere. Her med Olaug Bollestad under årets Arendalsuke. //



Olaf ble takket av som prosjektleder i forfjor. Her med fagsjef i IOGT, Grethe Reinhardt (midten) og Hervor Julsrud som også gikk av som daglig leder på Sammen-senteret i Kristiansand. //

– Å fortsatt kunne være frivillig på sentrene i Grimstad og Kristiansand har vært viktig for meg, sier han. – Å kunne være en av teamet. Det er meningsfullt i livet å vite at jeg er der hvor behovene er størst, og hvor jeg kan bidra med min erfaring.

## Strekt engasjement

Engasjementet har vært der bestandig. – Den gangen jeg tok valget om å satse på dette arbeidet var det avdekket store rusproblemer i Arendal, forteller Lande. – Jeg hadde et ønske om å møte og se hvem de var, og om det var mulig å gjøre noe med den livssituasjonen mange var i. Arendal var jo kjent for å ha et av de tyngste rusmiljøene i Norge.

På denne tiden jobbet han på Haflatun behandlingssenter på Fevik. Etter en tid som pastor, satt han med en følelse av at han ønsket å gå i en annen retning. Arbeidet på Haflatun var en ny verden, men en spennende en hvor han lærte å kjenne mennesker som slet med ulike varianter av rusproblemer. Det gjorde at det ble naturlig for han å si – Her vil jeg være. Her er min livsoppgave.

– Hvordan vet en at man har funnet livsoppgaven sin?  
– Det er et godt spørsmål, sier Lande og må tenke seg litt om. – For meg ble det sånn at det hadde å gjøre med en nærmest sterk indre trang og følelse av

om å ville være til stede for mennesker som har et vanskelig liv. Den følelsen ga og gir meg en innretning på livet. Så begynte jeg å teste ut om følelsen jeg satt med var den riktige. Han fikk raskt bekreftelsen med de tiltakene som ble satt i gang.

## Startet arbeidet i Arendal

– Jeg drev i Arendal med T3, gikk i gang med et botreningssenter, musikk-kafe, og et forebyggende ungdomsprosjekt sammen med politi og kommune. Det ble på en måte en hel pakke. Det var en helhet i arbeidet. Denne helheten vakte også oppmerksomhet i media. Mange av elementene som også ble viktige i Sammen-prosjektet var på plass allerede den gangen.

– Hva tenker du er det viktigste i Sammen-prosjektet?  
– Det er selve konseptet vi har funnet. Det er et lavterskel helsetilbud, som er innrettet mot en målgruppe som fort kan falle igjennom i de offentlige systemene. Vi tenker ikke oppbevaring på sentrene, men vi tenker innretning som også gir et grunnlag for å kunne ta et steg videre i livet. Så kommer helse og velvære-tiltakene, som bygger opp om dette.

– Men er rusfrihet målet, eller kan man tenke seg flere veier?  
– Her må man ha en grad av realisme,

sier Lande. – Vi har en målsetning om at mennesker skal få komme et steg videre til et bedre liv, men man må selv gjøre et valg om hvordan dette livet skal se ut og hva det skal innebære også når det gjelder rus og grad av rus.

## Håp for alle

Lande er opptatt av at det er håp for alle. – Det finnes ingen grader av håpløshet i mitt møte med mennesker. Jeg har aldri møtt en eneste person, enten det var i oppsøkende gatearbeid i Oslo eller i andre byer, hvor jeg har opplevd at det var så håpløst at det ikke var muligheter til en endring. Men for noen er det et spørsmål om liv eller død. Man kommer til veis ende i livet sitt med rusen. Man er syk, har mistet alt i livet, er bostedsløs og venneløs. Man trenger rusen bare for å overleve.

Olaf Lande er glad i mennesker, og er glad i å møte mennesker. – Det er en av grunnene til at jeg hele tiden har vært opptatt av å ikke ende bak en kontorpult, men å være til stede ute på gata. Når vi startet arbeidet i Kristiansand var jeg alltid i byen en god halvannen time før åpningstid for å møte mennesker, treffe de som trenger oss aller mest. Møtet med mennesker er avgjørende for lysten og energien og overskuddet til å formidle noe.

## Gode tilbakemeldinger

Tilbakemeldingene fra de som kommer til våre sentra er det som egentlig betyr mest, understreker han. – Det er viktig for oss at de møter varme, at de møter oppmerksomhet, at de vet de kan få den nødvendige hjelpen som trengs når de ikke har et sted å bo, ikke har klær, ikke ha mat, ikke har noen å dele smerten med gjennom hverdagen og livet. Det er klart at den tilbakemeldingen de da gir når vi lykkes er den viktigste tilbakemeldingen vi får i arbeidet.

I dette ligger det også et stort ansvar.

– Vi må hele tiden tenke på hva mere vi kan bidra med for at de som kommer til oss skal få et bedre og lettere liv, og se muligheten av en vei uten rus. Jeg vet at det er noe man er opptatt av på IOGTs Sammen-senter hele tiden. Gjennom årene jeg har jobbet i IOGT har det vært mange kreative samtaler med lederne på senterne og med andre ansatte i IOGT. Særlig godt samarbeid hadde jeg selvsagt med Odd Kjell Ingvaldsen i Haugesund, som var med og fikk meg inn i IOGT.

## Glad for muligheten

Han er glad for den muligheten han fikk i IOGT. – IOGT var veldig raske på banen og ville være med. At organisasjonen både er livssynsåpen og ikke har noen partipolitiske bindinger var viktig for meg. – Vi har vært et godt team både

dere som jobber inne på kontoret i Oslo og oss andre rundt om i landet, sier han. – Å bygge opp en lokal administrasjon hvert sted ville vært veldig fordyrende. Her har det vært godt å ha en etablert organisasjon i ryggen. Ingen lykkes hvis de står alene. Det er samspill på alle nivåer som skaper det gode arbeidet som vi har klart å få i gang på Sammen-sentrene.

Han er også glad for den positive responsen han og IOGT har fått i det politiske miljøet. – Det er mange her som kunne nevnes. – Gerd Liv Valla, som var justisminister, kom og hilste på oss i Arendal og stilte opp med 100 000.- med en gang. Sosialminister Magnhild Meltveit Kleppa var klar i samtalene med oss om at dette må bli nasjonalt. Hun var også til stede da det første Sammen-senteret i IOGT-regi ble startet i Haugesund i 2001. Lande er fornøyd med at han hele tiden har kunnet samarbeide med hele spekteret av politikere fra alle partier fra venstre- til høyresiden.

– Er det mulig å peke på et øyeblikk som har vært det største i arbeidet?  
Olaf drar på det.

– Det er mange store øyeblikk. For meg har det vært store øyeblikk når jeg ser at vi er til stede med et tiltak i en by der mennesker trenger oss, og når vi åpner dørene til de som sliter mest i samfunnet. For eksempel dagen da vi satt nok

kelen i døra her i Grimstad og åpnet det opp for alle som måtte trenge det. Nå i julen er det særlig det oppsøkende gatearbeidet i Kristiansand som han legger vekt på. – Vi har mange i byen som har en vanskelig tid i julen. At det er vinter og kaldt og gjør det ikke enklere. Så jeg bruker en del tid på å møte og være sammen med de og sørge for at de får en innbydelse inn i varmen. I Grimstad er han en del av frivilligteamet i tillegg til at han er opptatt med å hente inn mat til senteret.

## Arbeidet en livsstil

For Olaf har arbeidet blitt en livsstil – Egentlig er det greit, jeg kjenner at det fyller meg med energi til arbeidet når jeg kjenner at arbeidet blir gjort. Ellers nyter jeg tilværelsen med å gå turer i skog og mark. Og når jeg føler en anledning til det står gjerne en liten sydenreise på kalenderen for å få hverdagen litt på avstand. Men jeg har alltid vært på telefonen og på ipaden, det er sånn det er.

– På en eller annen måte må jeg være i et engasjement, det er min tilværelse. Vi er forskjellig skrudd sammen, men det er nok meg, avslutter han.

# BLAAFJELD-STUEN

Av JOHAN FALKBERGET

Hugg og tømret gjorde det nat og dag derinde i Blaafieldet.

Milelangt til bygden er det, snebrær i alle fjeld omkring, store mosevidder saa langt synet rækker, stille drømmende sjøer i dalbotnen og kronglet bjørkeskog i lerne.

Trond Sjøen var det, som tømret sig stuer der i øde fjeldet. Han hugg kronglebjørk i lerne og bar stokkene ulændet frem



paa sin skulder. Han var sterk som en bjørn. Og da stuen var ferdig senhøstes, bar hann paa barfrosten fra bygden bohøve og det so mest trængtes. Her i Blaafieldet vilde han slaa sig ned ... Vildt var det nok av og fisk i elve og sjøer. Hvad hadde en skytter og en vildtfanger som Trond Sjøen at klage over.

Men i bygden savnedes Trond Sjøen. Stautere kar og sprækere polskdanser fandtes ikke. Han danset med dalens jenter saa det sang i golvplankerne. Han holdt dem om livet saa tæt og trofast og svinget dem op mot væggen med huj og tramp. Saa blev han braatt borte. Ingen visste hvor han var... indtil det spurgetes, at han drev med at tømre seg stue langt inde mellom snefjeldene. Alle undret sig derover – undtagen én, det var Sjur Trøens datter, Ragnhild. Hun undret sig ikke. For hun visste hvorfor stuen blev tømret slik i hast. Og det var Ragnhild Trøen, den lyse fagre jentes stille og forunderlige lykke der hun gik og visste om ham og stuen.

Sjur Trøen, den mægtige mand, gjorde støt stort gilde tredie dags julekveld, og gildet stod for hans vakre datters skyld. Buden blev de bedste slægter viden om, og mangen spræk og vakker gut med gaard og grund i utsigt, kom til Sjur Trøens gilde. Men alle som fridde til Ragnhild fik bare nei og tvære ord.

Saa var det sent paa nat mens dansen i Trø-gildet gik som vildest, at Trond Sjøen med et danser over gulvet med Ragnhild i sine arme. Trond var ikke buden. Og atter undret folk sig. Sjur Trøen stod harm og fortørnedes i dørglotten og saa paa de to. Han ante braatt at her var noget med i spillet som ikke var som det skulde. Ikke efter hans vilje var dette.



## Johan Falkberget

Forfatteren Johan Falkberget var medlem i IOGT mesteparten av sitt liv. Alt 16 år gammel, i 1896, var han sekretær for IOGT-losjen «Rugla». Han skrev også både i IOGTs medlemsblad Godtemplarbladet og for NGU (forgjengeren til Juvente) i flere år. Denne historien stod i julenummeret til Godtemplarungdommen i 1911.

Da dansen var slut, smat Trond og Ragnhild haand i haand ut like forbi Sjur Trøen.

Han snudde sig og ropte efter dem:

«Aa, skal døkk efter da?»

«Hem att!»

Det var Trond Sjøen som svarte ute i mørket.

De to drog da alt paa ski mot fjeldene.

Nu forstod Sjur Trøen ogsaa hvorfor stuen i Blaafield var tømret. Han sprang omkring som en rasende. Sandelig var ikke dette for galt. Kom ikke denne plassgutt og tok datteren hans fra ham – og det like for næsen hans.

En stund derefter satte Sjur Trøen og en hel hop karer efter mod fjeldet med lykker og fakler. Imidlertid hadde Trond og Ragnhild godt forsprang, de flygtet jo for sit liv og for sin lykke. Først oppe paa fjeldet naadde Sjur Trøen og de andre ind paa dem. Nu trodde Sjur at han skulde kunne ta datteren tilbake.

I det samme satte Trond Sjøen utover stupbratte fjeldet paa den andre siden, og han bar Ragnhild paa ryggen.

Sjur og de andre stanset bleke av rædsel. I maanelysen saa de Trond med jenten skyte ut for stupene.

Det var en dødsfærd og ingen turde sætte efter.

Men Trond Sjøen kjendte fjeldene. Han skjøt utor, svævet med Ragnhild i luften og stod, der han kom ned igjen, drog saa fjeldsiden langs og blev borte i bjørkeskogen.

Nytaarsdag i kveldingen kom en enslig skiløper i

langt seigt fjeldvant rend indover til Trond Sjøens stue i Blaafieldet. Det var ingen anden end Sjur Trøen selv.

Han løste skierne fra sig utenfor væggen og gik ind.

Ragnhild sat ved skorstenen. Hun blev ræd, da hun saa sin far.

Han var en haard og strid mand.

«Hvad vil du da?» spurte Trond.

Han var beredt paa at dænge gubben rundt i fald han var urimelig.

Men Sjur Trøen var i godlaget ikveld.

«Aa, je vil itte stort,» svarte han.

«Je ville bare si dig, at du kan gjerne faa ho Ragnhild.»

Sjur Trøen syntes han var kommet paa andre tanker, hadde ikke set strammere kar end Trond. Han forsørget nok datter hans, det visste han.

Nu er det en stor gaard der inde i Blaafieldet. Trond Sjøen og Ranghild levet hele sit liv der i stor lykke, hver jul holdt de et gilde for sig selv, Ragnhild og Trond... og lykken har gaat i arv paa slægten ut gjennem tiderne.

Blaafjeldfolkene er altid en let og glad folkefærd – enten de er i bygden eller i fjeldet. Men slik er nu engang høitfjeldet med evige snebrær, fornudelige drømmende vatn og lyse bjørkeskoge, at det lægger sindene op mot livsens glæde.

Blaafjeldjenterne er fremdeles den dag idag de letteste jenter paa gulvet.. og saa siger ordetaket: «Hun er let som en blaafieldjente i juledansen!»

# INGEN Plass for ALKOHOLINDUSTRIEN

Å få opp sperringer mot innflytelse fra alkoholindustrien er et av FORUTs krav til Verdens helseorganisasjons nye handlingsplan for å redusere alkoholskader.

AV EVA SIGRID BRAATEN

Det første utkastet til handlingsplanen har nettopp vært ute på høring. Det slår fast at folkehelseutfordringene og den sosiale byrden som følger av alkoholkonsum er uakseptabelt høye. At tre millioner mennesker verden over dør hvert år på grunn av alkoholbruk sier nok om utfordringene vi står overfor. Det er nødvendig med global, felles og effektiv handling.

## Alkoholindustrien er ikke løsningen

Handlingsplanen skal være global, men som utviklingsorganisasjon er FORUT spesielt opptatt av lav- og mellominntektsland og hvilke tiltak som kan stoppe økningen av alkoholrelaterte skader i disse landa. Dette er afrikanske og asiatiske land der få drikker alkohol, men der kjøpekraften øker blant innbyggerne. Dette gjør at alkoholindustrien er særlig pågående med tanke på å nå nye målgrupper og øke sin profit. Dette er svært uheldig da de fleste av disse landene per i dag ikke har god nok lovgivning for å kontrollere salg, skjenking og markedsføring av alkohol, og heller ikke har virkemidler for å hindre utidig innflytelse i politikkprosesser fra alkoholindustriens representanter.

Det er helt nødvendig å gi disse landa den håndsrekninga de trenger for å få på plass effektive tiltak for å redusere skader fra alkoholbruk i sine land. Da er en god handlingsplan i WHO-regi en forutsetning. En alkoholindustri med for mye makt er det motsatte.



Eva Sigrid Braaten. // Foto: Øyvind S Endal

Utkastet til handlingsplan anerkjenner at det er en åpenbar fare for utidig innblanding fra kommersielle interesser i alkoholpolitiske beslutninger og planprosesser. Likevel gis økonomiske aktører en for omfattende rolle som forebyggingsaktør. FORUT er derfor dypt bekymra for at interessekonflikter knytta til kommersielle aktører ikke blir tatt på alvor. Tvert imot sitter vi igjen med inntrykket av at disse aktørene skal behandles på lik linje med andre aktører i iverksettinga av handlingsplanen, det vil si Verdens helseorganisasjons sekretariat og medlemsland, sivilsamfunnsorganisasjoner, internasjonale samarbeidspartnere og akademia.

FORUT mener at de økonomiske aktørene må ut av handlingsplanen, og kun omtales i ett avsnitt som tar interessekonflikten på alvor og der retningslinjer for kontroll og regulering av industrien er eneste tema. Årsaken er åpenbar: Deres interessekonflikter er altfor store. Selskapene kan ikke både tjene penger på alkohol og samtidig ivareta folkehelsa og redusere alkoholrelaterte skader. Professor Jeffrey Sachs, direktør for Senter for bærekraftig utvikling ved Columbia universitet og FN-rådgiver for bærekraftsmåla, sa

nylig dette om rollen private aktører kan spille for å løse verdens matproblem: «Den private sektoren kommer ikke til å løse dette problemet. Oppfør dere, betal skatt, følg reglene. Det er det dere bør gjøre». Vi sier at det samme gjelder for verdens alkoholproblem.

## Norge må innta en pådriverrolle

Den globale alkoholstrategien som ble vedtatt av Verdens helseforsamling i 2010 bruker konsekvent begrepet «skadelig» («harmful») alkoholbruk, og lager dermed implisitt et skille mellom skadelig og ikke-skadelig bruk. Ordbruken er videreført i utkastet til handlingsplanen. Siden den ble vedtatt har imidlertid forskning gang på gang vist at det ikke er en nedre grense for når alkoholbruk er skadelig. Dette gjelder særlig innafor forskning på kreft. Dette faktum er også anerkjent av WHO.

Konsekvensen er at begrepet «skadelig» ikke lenger er hensiktsmessig å bruke og ikke forenlig med forskning på feltet. Å bruke et slikt begrep bidrar snarere til å skape eller opprettholde en misforståelse om at det finnes alkoholforbruk som er ufarlig. FORUT anbefaler derfor i vårt høringsinnspill at begrepet «skadelig bruk» ikke benyttes i handlingsplanen og erstattes av «skader som følge av alkoholbruk» og/eller «alkoholrelaterte skader».

Vår rolle som sivilsamfunnsaktør er å bidra med innspill ut fra et faglig grunnlag. Den fasen i arbeidet med handlingsplanen er nå snart over. Handlingsplanen skal vedtas i Verdens helseforsamling til våren. Fra nå og fram til det er det avgjørende at Norge inntar en rolle som pådriver for å sørge for at handlingsplanen blir et så effektivt redskap som mulig for å redusere skader fra alkoholbruk verden over. Vi kan ikke forlange mindre av den nye regjeringen.

*Først publisert i Bistandsaktuelt*

IOGT-LEDEREN //

# IOGT BLIR STADIG VIKTIGERE

Aldri har det vært så få nordmenn som karakteriserer seg som avholdsfolk. Allikevel synes den restriktive alkoholpolitikken å ha bred støtte blant folk flest.

Mange politikere tar til orde for oppmyking av alkoholloven, uten at sammenhengen mellom tilgjengelighet, forbruk og skader synes å være med i vurderingen. Mange tar også til orde for liberalisering av cannabis. Dette er en liberaliseringspolitikk de fleste ikke ønsker.

Vi vant første runde i kampen mot forslaget om avkriminalisering av bruk og besittelse av narkotika. Et forslag som ble fremstilt som en håndstrekning til de tunge narkotikamisbrukerne, men som ikke inneholdt noe om styrking av rusomsorgen eller helsetilbudet til de rusavhengige. Enda mindre inneholdt forslaget noe om styrking av den forebyggende innsatsen. Vi er alle enige om at rusomsorgen må bli bedre, men den foreslåtte rusreformen som stortinget heldigvis avviste, er ikke svaret. Men, det som er sikkert er at denne saken kommer opp igjen.

Hvordan skal IOGT møte disse utfordringene? Hvor skal vi hente støtte til

å opprettholde en alkoholpolitikk som bidrar til å redusere skadene? Hvordan skal vi påvirke rusdebatten slik at forebygging settes i fokus?

Kanskje ved nettopp å gjøre det vi gjør, men med mer selvtillit og styrke. Alkohol- og narkotikapolitikk blir ikke til i et vakuum. Sammen med andre ruspolitiske organisasjoner må vi heve stemmen. Det handler om å påvirke holdninger, underbygge politiske utspill med fakta og å snakke om verdier som solidaritet og omsorg for de som faller utenfor.

De tiltakene vi driver innen Enestående familier, Sammen-senter, Møteplassen, Sterk og klar og det politiske og holdningsskapende arbeidet vi gjør gjennom Hvit Jul, Fyll Ferie og Trygg ungdomstid, har effekt og gir IOGT autoritet som ruspolitisk aktør.

Det er viktig at det finnes en motkultur som peker på at rusmidler er samfunn-

snedbrytende og at et liv uten rus er et godt liv. Vi skal ikke være redde for å vifte med pekefingeren, da mer med den advarende enn med den moralske.

I desember har vi drvet Hvit jul-kampanjen. Det er den aktiviteten vi driver som engasjerer flest medlemmer og frivillige. Hvit Jul-kampanjen handler om mye mer enn hva folk drikker noen dager i jula. Den setter søkelys på hvordan voksnes alkoholbruk har effekt på barna. Det handler om bevisstgjøring og ansvar. Med Hvit Jul treffer vi mange mennesker og har mange gode samtaler om alkoholbruk i samfunnet. Bruk muligheten!

Ønsker dere alle et riktig godt nyttår!

Bodø november 2021  
Ørnulf Thorbjørnsen



Ørnulf Thorbjørnsen // Leder i IOGT Norge

## NYTT FRA FORSKNING

### Opplever seksuell trakassering på fest

En undersøkelse fra Actis viser at nær halvparten av jentene får uønsket seksuell oppmerksomhet i forbindelse med drikking. I undersøkelsen oppgir så mange som 49 prosent av jentene at de har fått uønsket seksuell oppmerksomhet i situasjoner med alkohol. Dette kan være alt fra tilrop, klåing og overgrep.

Undersøkelsen omfatter 585 jenter og 415 gutter mellom 15 og 20 år og ble utført av Opinon i mars 2020, på oppdrag fra Actis. Ungdommen har blitt spurt om opplevelser i situasjoner der de drikker sammen med jevnaldrende.

#### Klar sammenheng mellom bruk av alkohol og seksuell trakassering

– Undersøkelsen bekrefter at det er en klar sammenheng mellom ungdommenes bruk av alkohol og seksuell trakassering. Den viser også at det er en økning i slike hendelser for begge kjønn, sammenlignet med en tilsvarende undersøkelse fra 2017, sier Pernille Huseby, generalsekretær i Actis.

Hun mener resultatene er alarmende:

– Etter metoo hadde vi håpet at tallet for uønsket seksuell oppmerksomhet skulle vært lavere. Det kan hende økningen skyldes en økt oppmerksomhet om temaet, men det er skuffende at tallene går feil vei. En kan lure på om metoo-effekten var forbigående.

Husebys oppfordring til ungdommen er å passe på hverandre og gripe inn hvis noe skjer. Si ifra hvis noen går over streken. Mye kan også forhindres ved at foreldre snakker med ungdommen sin om alkohol, hva som ikke er greit å gjøre og setter tydelige grenser. Ikke send med alkohol og vær i henteberedskap om ungdommen din er på fest.

#### Hærverk og vold

Undersøkelsen bekrefter funn fra tidligere forskning, og viser at en rekke unge har opplevd ubehagelige hendelser i situasjoner der unge drikker:

- 49 prosent av jentene har opplevd uønsket seksuell oppmerksomhet én, noen eller flere ganger når jevnaldrende har drukket alkohol. Tilsvarende tall for gutter er 18 prosent.
- 44 prosent av jentene har følt seg utrygge eller vært redde ved alkoholbruk.
- Totalt har 32 prosent opplevd at klær eller eiendeler er blitt ødelagt.
- Blant respondendene er det 28 prosent som har blitt skjelt ut.
- 19 prosent har blitt fysisk skadet.
- 25 prosent har blitt truet.

Kilde: Actis

### Folk på hjemmekontor drakk mer

For noen var hjemmekontor eneste arbeidstedet i lange perioder under pandemien. Forskere ved Statens Arbeidsmiljøinstitutt (STAMI) har nå sett på hvilke konsekvenser dette kan ha hatt for alkoholkonsumet. Konklusjonen til forskerne er at folk som jobbet hjemme to dager i uka eller mer, hadde større sjanse for å drikke minst sju enheter i løpet av en uke, enn hva vi ser under en normalsituasjon. Dette var den høyeste kategorien i undersøkelsen. Studien er gjort ut fra data som ble samlet inn mellom år 2004 og 2019. Forsker Morten Birkeland Nielsen forteller forskning.no at han og kollegaene før undersøkelsen så tall som tydet på at alkoholforbruket økte mens folk satt hjemme under pandemien.

#### Flere forklaringer

Forskerne har flere mulige forklaringer på det økte forbruket. Det er kanskje lavere terskel for å ta seg et ekstra glass når man er hjemme hele dagen. Mangelen på kontakt med kollegaer kan også spille inn. – Når man mister denne kontakten kan det være at man prøver å håndtere vanskelige situasjoner på en annen måte, som da kan være alkohol, sier Birkeland Nielsen. En annen årsak kan være at personer som allerede har et alkoholproblem søker seg mot hjemmekontor for å ha muligheten til å drikke.

Vel 14 700 arbeidstakere er med i den nye studien.

Kilde: <https://forskning.no/alkohol-og-narkotika-arbeidsliv/de-som-jobbet-hjemme-fra-noen-dager-i-uka-drakk-mer-alkohol/1932028>



### Ønske om å være en del av miljøet motiverer for rusmiddelbruk

Både i Norge og i Sverige er det slik at forbruket av alkohol er høyest blant ungdommer som bor i områder med høy sosioøkonomisk status, som på vestkanten i Oslo. En svensk undersøkelse har nå sett på motivene for å bruke eller ikke bruke rusmidler blant ungdommer som bor i et av de mset velstående bydelene i Stockholm. 20 ungdommer i alderen 15 – 19 år ble intervjuet av forskerne.

#### Engstelige for å bli ekskludert

Det fremste motivet for rusmiddelbruk viste seg å være, ikke overraskende, ønsket om å være en del av det sosiale miljøet og ha høy sosial status blant sine kamerater. Flere var engstelige for å bli ekskludert fra sosiale aktiviteter om de avsto fra å bruke rusmidler. Motivene for å ikke bruke rusmidler inkluderte akademiske ambisjoner, aktiviteter som krever at man er edru og påvirkning fra foreldrene. Et helsefokus motiverte også å avstå.

Flere av deltakerne var skeptiske til forebyggingsstrategier som kun bestod av forelesninger fra lærere eller sosialarbeidere, og var generelt skeptiske til dagens informasjonsfokuserede forebygging. Det er viktig å kunne identifisere seg med personen som står for undervisningen. Å bringe foreldre sterkere inn i forebyggingsarbeidet og tilbud om rusfrie sosiale aktiviteter ble nevnt som godt forebyggingsarbeid.



### Unge drakk mindre under pandemien

Forskningen rundt konsekvensene av pandemien strømmer på. Rusundersøkelsen til Statistisk sentralbyrå viser at andelen unge i alderen 16-24 år som har drukket alkohol ukentlig har flatet det siste året, mens voksne og eldre derimot har drukket litt oftere. 35 prosent drakk alkohol ukentlig viser undersøkelsen.

Menn drikker noe oftere og litt mer enn kvinner, forteller SSB i en NTB-melding. 43 prosent av mennene oppgir å ha drukket ukentlig, mot 27 prosent av kvinnene. 17 prosent av unge mellom 16 og 24 år drakk ukentlig det siste året, mens andelen var 25 prosent i 2020. – Antagelig er det flere enn tidligere som har drukket alkohol i eget hjem i løpet av perioden, skriver SSB.

Når det gjelder cannabis, oppgir 5 prosent mellom 16 og 64 år å ha brukt cannabis det siste året. For aldersgruppen 16 – 24 år oppgir 11 prosent at de har gjort det samme. Det er en liten nedgang fra 2020, hvor andelen lå på 14 prosent.



## KONTAKT IOGT:

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



# HVIT JANUAR

## Alle bør prøve en alkoholfri måned

I en fersk opinionsundersøkelse utført for IOGT svarte 58% av de som drikker alkohol at de kunne tenkt seg å prøve en måned uten. Erfaringer fra storbritannia har vist at sjansen for å klare å gjennomføre et slikt mål dobles ved å gjøre det gjennom en kampanje som Hvit januar.

IOGT har, sammen med DNT-Edru livsstil, oversatt appen TryDry, som er et verktøy for folk som ønsker å redusere bruken eller kutte alkoholen helt. Appen er tilgjengelig på norsk fra 22. desember, og blir hovedelementet i vår nye Hvit januar-kampanje.

Les mer om  
Hvit januar og  
Trydry-appen  
på **side 26**.

## Kjenner du noen?

Kjenner du noen du kan utfordre til å bli med på Hvit januar? Be dem gå inn på [hvitjanuar.no](http://hvitjanuar.no) eller søke opp appen TryDry i App Store eller Google Play.



[hvitjanuar.no](http://hvitjanuar.no)

