

Aksent

ET MAGASIN FRA IOGT I NORGE - NR 1 - 2024

IOGT

HAR VÆRT EDRU I 30 ÅR

– Ikke sikkert jeg hadde levd i dag

PÅ TUR MED IOGT OG FORUT

Bli med til Italia og Nepal

**– HADDE NOEN TAPT
PÅ AT BYEN STENGTE
LITT TIDLIGERE?**

Mimir Kristjánsson, stortingsrepresentant Rødt



Flott start på verveåret

Etter nesten tre måneder av 2024 har vi alt vervet over 200 nye medlemmer. Dermed er vi allerede foran skjemaet mot målet å nå 700 nye i år. Fjoråret endte med økt medlemstall for andre året på rad. Pr. 31.12.2023 var vi 2808 medlemmer, en økning på 281 fra 2022. Det betyr at vi de to siste årene har økt medlemstallet med 476 medlemmer.

At vi øker er viktig. Ikke bare for at det er gøy å være flere, men også fordi det styrker vår tyngde i den politiske debatten. Og det er flere viktige saker som kommer opp nå. Se for eksempel saken om vårt lokalpolitiske arbeid i dette nummeret av Aksept.

Som tidligere år, så er det region Midt og Per Arne Lillebø som står øverst på vervepallen. Men i år har vi engasjert Elisabeth Kristiansen og Helmer Nilsen, som er med og sørger for at resten av landet også kommer seg oppover.

Vervekonkurransen fortsetter. Trass i økningen nådde vi ikke helt opp til vervemålet. Vi har derfor valgt å videreføre bonuspremien hvor en heldig vinner kan få en spennende reise til Nepal eller Sri Lanka, sammen med vår bistandsorganisasjon, FORUT. Verver du et nytt medlem i 2024, får du et lodd i lotteriet.

Målsetningen for perioden er å være 3500 medlemmer ved slutten av 2025.

Edru på 17. mai

Et av forslagene under fjorårets landsmøte, som kom inn i arbeidsplanen, var at IOGT skulle gjennomføre en kampanje om en rusfri 17. mai. Det er ikke noe nytt at det er mye alkohol både på 17. og 16. mai. Men de siste årene har vi sett en ny trend med mer fyll og at skjenkestedene også har fått tillatelse til å begynne skjenkingen tidlig om morgenen.

Det var Frida Furuvald fra Drammen som foreslo kampanjen, og for noen måneder siden var generalsekretær Hanne Cecilie Widnes og Mona Svartås fra sentralkontoret på møtet hos «Prøven», vår avdeling i Drammen, for å drodle litt om kampanjen.



Frida Furuvald, leder i «Prøven» og sentralstyremedlem Rolf Larsen.

Budskapet for kampanjen blir «Edru på 17. mai. Barnas dag», og det blir laget buttons som man kan ha på seg på dagen. I forkant av dagen blir det standsaktiviteter flere steder.

Godt samarbeid

Samarbeid mellom organisasjonene som ligger oss nærmest, er viktig. Derfor møtes hvert år styrene i IOGT, ungdomsorganisasjonen Juvente, barneorganisasjonen Juba og FORUT hverandre for å se hva vi har felles og hvordan vi kan samarbeide enda bedre. I år var hovedtema «Trygge barn», hvor vi hadde innspill fra arbeidet i Norge, Nepal og India.

Alle organisasjonene snakker på en eller annen måte, som trygge barn eller trygg ungdom som noe av kjernen i arbeidet. Hva dette betyr og hva som er våre kjernebudskap, var et av temaene under dagen. Kvaita Rathna fra en av FORUTs partnerorganisasjoner i India, The Concerned for Working Children, presenterte hvordan de jobbet med barne-



Lederne i de fire organisasjonene på samarbeidsmøte.

rettigheter og engasjerte barn aktivt i arbeidet. Organisasjonene så også på hvordan vi kunne styrke hverandres rekrutteringsarbeid. Foruten disse møtene har daglig ledere i de fire organisasjonene jevnlig møter. Dessuten har Juvente og Juba mulighet til å ha en representant i IOGTs styre.



Godt med besøk på åpningen av senteret.

Nytt Sammensenter åpnet i Kristiansand

Sammensenteret i Kristiansand har vært på flyttefot siden august 2023 etter at lokalene i Festningsgata fikk ny eier. Etter byggetekniske prosesser og oppussing av lokaler var det 23. januar duket for offisiell åpning av senteret i Skippergata 67. Mange tok seg turen dit for å være med på åpningen.

Ansatte og frivillige med leder Robin Suckow i spissen har gjort en kjempeinnsats for å få lokalene i stand til åpningen. Ordfører Mathias Bernander i Kristiansand var også tilstede. Han skriver på Facebook at det var stor stas å få åpne de nye lokalene i Skippergata.

– Her kan det gode arbeidet som er gjort i byen gjennom mange år fortsette. Dyktige ansatte i kombinasjon med mange flinke og dedikerte frivillige skaper et gratis og godt lavterskelt tilbud til mennesker i aktiv rus. Visjonen det jobbes etter, er at alle mennesker skal kunne leve frie, rike og meningsfulle liv.

Flere enkeltpersoner, firmaer og Kristiansand kommune har støttet oss økonomisk – en stor takk til dem. Wayback har også hjulpet oss i flyttingen.



Tidligere leder for senteret, Sunniva Solheim, var en av de som bidro.



Ordfører Mathias Bernander åpner senteret.

TRYGG 17. MAI FOR ALLE BARN!

I fjor ble det i mange byer rapportert om fyll i gatene på 17. mai. Og folk flest er enige om at alkoholkonsumet denne dagen er et problem.

62 prosent kvinner er enige! I en meningsmåling Kantar har gjort på vegne av IOGT svarer 55 prosent at de er enige i at det drikkes for mye alkohol i samvær med barn på 17. mai. Blant kvinner er bekymringen størst med hele 62 prosent enighet.

I Norge er vi stolte av tradisjonen etter Henrik Wergeland med barnetog som vår måte å markere nasjonaldagen på. 17. mai er en stor gatefest som er åpen for alle som vil delta og de aller fleste av oss er enige om at barna skal stå i sentrum for feiringen. Derfor er det dystert at gatebildet er preget av berusede mennesker.

Sen skjenkestart på 17. mai. IOGT jobber både politiske og med holdningskampanjer for å gjøre dagen tryggere for barn og unge.

I de fleste kommuner revideres nå skjenke-reglementet for kommunen, og IOGT går systematisk til verk for å påvirke kommunene til å ikke tillate skjenking på utestedene før kl. 1300.

Vi mener det vil dempe og utsette mye av alkoholkonsumet. Dessuten gir det et viktig signal om at dette er en annerledes dag med et tydelig barnefokus.

17. mai-kampanje. I tillegg går vi nå ut med kampanjen «Edru på 17. mai – barnas dag». I mai skal vi få ut gode debattinnlegg i lokalmediene. Og vi skal ut på stands og i møte med politikere og publikum med oppfordring om å holde seg edru på 17. mai. 17. mai er en dag vi er stolte av. La oss alle gjøre det vi kan for at det også skal være en trygg, morsom og viktig dag for alle barn!

Hanne Cecilie Widnes
Generalsekretær
IOGT



På hvilken måte skiller ungdommer som ikke drikker alkohol seg fra de som drikker? Nå har forskerne fått noen svar.

AV OLE MARTIN RINGLUND

UNGDOM SOM IKKE DRIKKER HAR ET NÆRERE FORHOLD TIL FORELDRENE SINE

Stadig færre unge folk drikker alkohol. Etter en topp på slutten av 90-tallet har norsk tenåringdriking falt jevnt og trutt. Den samme trenden kan sees over hele Europa.

Men hva betyr det for de unge selv? – Vi ble egentlig veldig glade for å se at ungdom som ikke drikker, på eget initiativ, åpner opp og involverer foreldrene i hva de gjør og tenker, mer enn de som drikker. Det er en veldig positiv sak! sier førsteamanuensis i psykologi på Høgskolen i Innlandet, Karin Boson.

Hun har stått i spissen for et unikt forskningsprosjekt sammen med psykolog-kollegaene Kristina Berglund på Gøteborgs Universitet, og Sabina Vlasman på Stockholms Universitet.

Nylig ble funnene presentert i en artikkel i tidsskriften «International Journal of Adolescence and Youth».

Klare forskjeller

De tre forskerne har fulgt 600 ungdommer i Sverige fra de fylte 12 til de ble 17 år.

Fire ganger i løpet av denne perioden har de samme ungdommene svart på spørsmål om blant annet holdninger til alkohol, om problematferd, deres

psykiske helse, hva slags sosialt liv de har, om de har brukt andre rusmidler, og altså – hva slags forhold de har til foreldrene sine.

– Det som er spesielt med denne studien er at vi har sett på den samme gruppa ungdommer over tid. Det er også unikt at vi har fått tak i ungdommer som ikke har drukket alkohol overhodet, forteller Boson.

Konklusjonene er nå klare:

- Ikke-drikkere har et noe mer åpent forhold og dialog med foreldrene sine enn de som drikker.
- Foreldrene til ikke-drikkere har mer kontroll og kunnskap om hva barna driver med, hva de er og gjør.
- Ikke-drikkere rapporterte om færre atferdsproblemer i den perioden de har blitt undersøkt.
- Det er mindre sannsynlig at ikke-drikkere bruker andre rusmidler enn de som drikker.
- Ikke-drikkere hadde gjennomgående mindre kontakt med venner enn de som drikker – de hadde færre sosiale interaksjoner, som forskerne skriver.
- De som ikke drikker har mindre positive holdninger til alkohol enn

de som drikker, selv om ungdommene i studien generelt har lave positive holdninger til alkohol.

– Dette er jo en undersøkelse av svenske ungdommer – hva er overføringsverdien til norske forhold?

– Det er ingen grunn til å tro at det vi har funnet her ikke gjelder for norske ungdommer. Dette har overføringsverdi. Vi har sett de samme trendene når det gjelder alkoholbruk blant ungdommer i både Sverige og Norge, og vi er jo naboer og er veldig like i mye, sier Karin Boson.

– Har dere sett på årsaker til at ungdommer begynner å drikke? Kan det være at de som har strenge foreldre for eksempel «tvinges» til å ikke drikke?

– Det er vanskelig å kontrollere for i denne studien, men vi har sjekket opp mot religion. Det finnes litt forskjell på ungdommer som kommer fra religiøse familier og de som ikke gjør det når det kommer til driking eller ikke, men forskjellene er såpass små at det ikke har noen stor effekt.

Litt mindre sosialt nettverk, men ...

Et av hovedfunnene i denne studien

er altså, i tillegg til det med foreldrekontakten, at de som drikker er mer sosialt aktive enn de som ikke drikker. Både i det «virkelige» livet, og gjennom skjerm.

Det kan jo høres ut som noe som ikke er helt bra for ikke-drikkere, men forskerne «avdramatiserer» dette funnet.

– Vi ser for eksempel ingen forskjell på velvære eller helse mellom de ungdommene som drikker og de som ikke drikker. Det de rapporterer på såkalte psykosomatiske symptomer som hodepine, vondt i magen og slikt, finner vi ingen forskjell på. Det gjelder også generell trivsel i livet, forteller Karin Boson.

Det ville man kanskje antatt var konsekvensen av å ha mindre sosial kontakt med jevn gamle, men det slår altså ikke ut negativt, ifølge studien.

– Og det at de ikke-drikkende ungdommene rapporterer om et mer åpent forhold til, og dialog med forel-

drene sine, er bra på veldig mange måter.

– Det har vist seg å være en viktig buffer for å hindre at du utvikler deg i negativ retning i livet. Det finnes flere studier som peker på at de ungdommene som selv involverer foreldrene i livene sine, ved for eksempel å fortelle hva de gjør og hvordan det går på skolen, er en positiv indikator for en god utvikling, sier psykologen på Høgskolen i Innlandet.

Det finnes en verdi i kontinuerlig, fra barnet er født og gjennom ungdomstiden, å jobbe, støtte og stimulere at barn og foreldre har en god relasjon, ifølge forskerne.

Bør tilby alkoholfrie arenaer

Det er stort fokus på alkoholvaner i Norge i dag. I et utkast til nye kostråd her til lands, diskuteres det nå om myndighetene skal gi oss rådet om å ikke drikke alkohol i det hele tatt.

De nye kostrådene skal være klare

i løpet av året. Det å drikke mindre alkohol kommer mer og mer, både for ungdom og for voksne. De ikke-drikkende ungdommene i studien til Karin Boson og kollegaene er rett og slett «in».

– Alkohol er ikke på samme måte som det var for eksempel på 90-tallet en voksenmarkør. Alkohol er sannsynligvis ikke lenger en del av ritualet tenåring må gjennom for å bli voksen i samme grad som før, sier Karin Boson.

– Hva kan vi lære av, og bruke denne studien deres til?

– Generelt bidrar studien med mer kunnskap om sosiale og psykologiske faktorer som kan beskrive gruppen ungdommer som ikke drikker alkohol. For å stimulere trenden med redusert alkoholkonsum kan samfunnet for eksempel satse på flere rusfrie arenaer for ungdom. Det kan også være lurt å støtte foreldre i hvordan de håndterer rus-spørsmål med ungdommene sine, avslutter Boson.

Først publisert på sidene til Høgskolen i Innlandet.



Karin Boson har fått anledning til å følge de samme 600 ungdommene gjennom hele ungdomstiden og stilt ikke-drikkere blant dem spørsmål om hvordan de har det med å ikke drikke. Foto: Elen Sonja Klouman / Høgskolen i Innlandet

«Alkohol er ikke på samme måte som det var for eksempel på 90-tallet en voksenmarkør»

KARIN BOSON

Promenaden AS

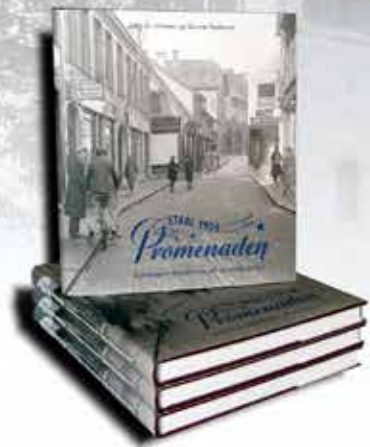
Promenaden AS ble etablert i 1909 og drev restaurant i Kirkegaten 20 i Stavanger.

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

Foreldre er restriktive til

UNGDOMMERS RUSMIDDELBRUK

IOGTs foreldreundersøkelse 2024 ble lansert på Sterk&Klars fagdag i Oslo 19. mars.

AV JAN TORE EVENSEN

Spørreundersøkelsen, som er utført av Kantar, har spurt foreldre til ungdommer mellom 12 og 17 år om hva de tenker, mener og er bekymret for når det gjelder sin egen ungdom og alkohol. IOGT gjennomfører årlig en slik undersøkelse for å kartlegge foreldrenes holdninger og meninger.

Bekymrer seg for vold og seksuelle overgrep

I Foreldreundersøkelsen spurte vi hva foreldre bekymrer seg for når det gjelder hva som kan skje når ungdommer drikker alkohol. Å bli utsatt for vold er et av temaene som går igjen. Nesten 50 prosent svarer at de er svært bekymret eller bekymret for dette. De er mer bekymret for at deres egen ungdom skal være passasjer i en bil med en ruspåvirket sjåfør enn at ungdommen selv kjører i påvirket tilstand. Foreldre er også bekymret for negative seksuelle opplevelser – enten at de angrer på sex eller har blitt utsatt for overgrep. 37 prosent svarer de bekymrer seg for at ungdommen skal utføre seksuelle handlinger de vil angre på, mens rundt 40 prosent er bekymret for at hen skal bli utsatt for seksuelle overgrep. 36 prosent er bekymret for at ungdommen skal prøve narkotiske stoffer.

Ønsker møter om rusmidler på skolen

Undersøkelsen viser også at foreldre ønsker møter om rusmidler og grensesetting. Hele 65 prosent ønsker at skolen arrangerer møter for foreldre om rusmidler og grensesetting, mens bare 36 prosent selv har snakket med andre foreldre om grensesetting for ungdoms alkoholbruk. Det kan derfor være et

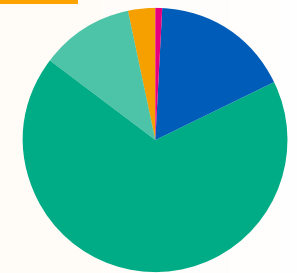
stort potensial og behov for tilrettelegging for nettopp slikt samarbeid. IOGT mener det er viktig at foreldremøter er rammeverk for at slike samtaler skjer. Foreldremøter i skolen samler alle foreldrene, og dette er en god arena for dialog omkring ungdomstid og grenser. Samarbeid handler også om å kjenne vennene til ungdommen sin, og også vennenes foreldre. Mer enn 8 av 10 foreldre mener de kjenner godt til de fleste av vennene til sin ungdom. Dette er et høyt og positivt tall.

Restriktive til ungdoms alkoholbruk

Flere forskere har pekt på endrede holdninger hos foreldrene som en av grunnene til at ungdommer drikker mindre alkohol enn tidligere. Undersøkelsen viser at foreldre i dag er restriktive. 94,3 svarer at ungdommen ikke har fått servert alkohol hjemme de siste tre månedene. 93,3 prosent av foreldre svarer at ungdommen deres ikke har fått med seg alkohol hjemmefra på fest. 78 prosent av de som svarte, mente også at ungdommer bør være 18 år eller mer før de får lov til å drikke vin og øl hjemme hos foreldrene, og 82 prosent svarte det samme når det gjelder å drikke ute sammen med venner.

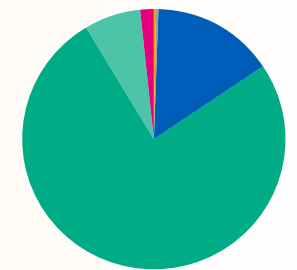
Snakker med venner og familie

Til slutt har vi spurt foreldrene om hvor de vil henvende seg dersom de er bekymret over sin ungdoms alkohol- eller narkotikabruk. Når det gjelder alkohol, er det ikke overraskende venner og familie flest svarer de vil henvende seg til, 54 prosent vil ta kontakt med dem. Deretter kommer helsesykepleiere (35,4 %) og kontaktlærere på skolen (15,8 %). Den tredje kategorien er helsetjenester utenfor skolen, der foreldre svarer at både helsestasjon for ungdom (31,6 %) og fastlegen (26,5 %) er aktører de vil henvende seg til. Mye er likt hvis det er narkotika som er bekymringen, men her kommer politiet høyere opp. 32,8



HVOR GAMLE SYNES DU UNGDOM BØR VÆRE FØR DE FÅR LOV TIL Å DRIKKE MODERATE MENGDER VIN OG ØL HJEMME SAMMEN MED FORELDRENE?

Yngre enn 12 år	0,1
12-13 år	0,0
14-15 år	0,8
16-17 år	17,0
18-19 år	67,6
20 år eller eldre	11,3
Vet ikke	3,2



HVOR GAMLE SYNES DU UNGDOM BØR VÆRE FØR DE FÅR LOV TIL Å DRIKKE MODERATE MENGDER VIN OG ØL UTE SAMMEN MED VENNER?

Yngre enn 12 år	0,0
12-13 år	0,3
14-15 år	0,4
16-17 år	15,1
18-19 år	75,8
20 år eller eldre	7
Vet ikke	1,5

prosent vil henvende seg til politiet. Litt færre, 42 prosent, vil snakke med familie og venner, mens 35,2 prosent vil ta kontakt med helsesykepleier.



- VI TRENGER STRUKTURELLE HINDRINGER!

Foto: Hanne Jahre, NTB

– Hvit måned er et fint verktøy for å snakke om det å ha alkoholproblemer på lavt nivå. Vi som er der er ikke alkoholikere, men vi har et problem. Og vi trenger strukturelle hindringer for å begrense oss, sier **Mímir Kristjánsson**.

TEKST: SIDSEL SKOTLAND, FRILANSJOURNALIST

Mímir Kristjánsson er litt alvorligere enn vi vanligvis ser han når jeg besøker han på kontoret hans på Stortinget for å snakke om alkohol, hvit måned og alkoholpolitikk. Rødts representant i arbeids- og sosialkomiteen har nylig avslutta en forkorta hvit måned – den ble tre uker denne gangen på grunn av et jobbseminar i København. Men etter valget i september i fjor varte til gjengjeld den hvite måneden hans i 42 dager.

Alkoholproblemer på lavt nivå
Nå, i starten av året, har det vært mye snakk om hvit måned og hvite dager. I alle kanaler. Det har blitt en trend – en veldig positiv trend, mener Kristjánsson. Bra for både helse og økonomi, og dessuten en fin måte å få testa sjølkontrollen på.

– Vi er veldig mange som har behov for å drikke litt mindre. Hvite dager og måneder er et verktøy for å få til det, og et fint verktøy til å snakke om en kanskje litt overdreven alkoholbruk.
Det er dette Kristjánsson kaller «alkoholproblemer på lavt nivå», og som han mener det er vanskelig å snakke om.
– Når vi snakker om at folk har alkoholproblemer eller er alkoholikere, tenker vi at livet deres ikke lenger er på stell, at veldig mye er ute av kontroll. Dette er alkoholproblemer på høyt nivå, og det er ikke alle som kjenner seg igjen i de historiene.
Men de, inkludert han sjøl, som har problemer på lavt nivå, henter barn i barnehage, kjører bil forsvarlig og skjøtter jobben sin. De lever kort sagt helt normale liv og er edru når det trengs

og det er ganske ofte. Det er «bare» det at de drikker for ofte og for mye, og mister litt kontroll over forbruket i drikkesituasjonene. Endel i denne gruppa er nok også på vei til problemene på høyt nivå, mener han.

Bedre helse og mindre sur

– Vi må utvikle et språk som handler om problemene før de store normbruddene. Hvit måned er et verktøy til å forløse det språket og til å få fram med de historiene mange kan kjenne seg igjen i. Sjøl bidrar han så godt han kan, i intervjuer og på Facebook. På Facebook melder han også ifra når han skal ha en hvit måned. Hans erfaring er at det er lurt.
– Da maser ikke folk, og det forplikter deg sjøl når du forteller om det. Du binder deg til masta. Jeg har aldri blitt møtt med negative reaksjoner. Han har hatt stor glede av de hvite månedene han hatt – til nå en 10-15 stykker. De første dagene er verst – så går det seg til.
– Jeg blir veldig mye mer effektiv, jeg sover bedre, vekta går ned, jeg kjenner at helsa blir bedre både fysisk og psykisk og jeg er mindre sur.
Dessuten har han oppdaga at det nå etter hvert finnes mye godt alkoholfritt drikke, særlig mikrobryggerikulturen har frambrakt noen ølsorter uten alkohol som han liker godt – for Munkholm er han ikke glad i.
– Og så blir en veldig obs på hvor ofte en må si nei – hvor utrolig mange

situasjoner som eksponerer deg for alkohol!
Politikk på pub
Han har merka seg at de alkoholfrie arenaene stadig blir færre, at alkoholen stadig tar større plass der den før hadde liten plass, og at vi har adoptert det kontinentale drikkemønsteret i tillegg til fylla.
– Jeg kan ikke huske at 17. mai tidligere var et fyllkalas for alle? Før var det da bare russen som sto for fylla? Men nå starter dagen med champagnefrokost og så holder en det gående. Samme med jula. Dette er rart, særlig fordi disse dagene i så stor grad handler om barna.
Han forteller at det også har blitt mye drikking rundt politisk virksomhet. Særlig er pubmøter i vinden og veldig akseptert. Rundt om i Norge blir det stadig holdt «Pubmøter med Mímir», og med andre politikere, og som ramme rundt debatter av ulike slag.
Også på kulturfeltet får alkoholen stadig større plass. Det ganske nye er at mange kinoer har fått alkoholserving. Konsert-, teater, og standuparenaene har hatt det ei god stund.
Og så er det Viking stadion da, Kristjánssons hjemmebane, som var den første i Norge som tilbød alkohol til alle fra pub på stadionområdet.
– Jeg ville jo ikke drukket alkohol på fotballkamp om det ikke var for den puben! Folk ville ikke drukket de glassa med vin om de ikke fikk kjøpe vin på kinoen. Det er for mange arenaer med alkohol, det blir et drikkepress ut av det – fra mange hold. Hadde noen tapt på at byen stengte litt tidligere?
Det nye borgerlige Byrådet i Oslo vil tvert imot utvide enda mer i denne byen som ifølge Kristjánssons allerede er i verdenstoppen hva angår liberale åpningstider. Sånn det er nå er det tross alt ikke lov å skjenke alkohol før klokka 12 på søndager, høytidsdager og helligdager. Høyrebyrådet vil at skjenkinga skal kunne begynne enda tidligere på disse dagene.
– De gangene jeg har hatt lyst på en øl før klokka 12, har det definitivt vært bra for meg at det var stengt!
Byrådet vil også åpne for tidligere skjenking på hverdager.
På arbeiderbevegelsens skuldre
– Jeg er glad for alle strukturelle hindringer som begrenser meg i å drikke. Noen mener det er dobbeltmoralistisk siden jeg drikker så mye, men det er jo helt misforstått! Det er jo nettopp

fordi jeg drikker mye at hindringene er ekstra viktige for meg, sier han, og tror det gjelder flere enn han.
Partiet Rødt har en restriktiv alkoholpolitikk, og holder i hevd den tradisjonelt høye bevisstheten venstresida har hatt til alkohol. For en gang var arbeiderbevegelsen og avholdsbevegelsen sterkt kopla sammen. Folk som Martin Tranmæl, Einar Gerhardsen, Oscar Torp, Ole O Lian var i kortere eller lengere tid medlemmer i IOGT. Begrunnelsen var solidaritet.
Kristjánsson som sjøl har skrevet om Martin Tranmæl, er veldig bevisst denne forbindelsen, og den tidligere tanken om at «alkohol er gift for arbeiderklassen».
– Kona sto ved fabrikkporten på lønningsdagen for å ta hånd om lønningsposen før gubben gikk ut og drakk opp penga. Det var først og fremst arbeiderne som tapte på den lette tilgangen til alkohol – en tilgang som også ble brukt av arbeidsgiverne for å sløve ned viljen og evnen til å reise seg i kamp for bedre arbeidsvilkår. Dette ble det viktig for Arbeiderpartiets ledere å ta tak i.
Forskjell mellom høyre og venstresida
Han mener det fortsatt er en tydelig forskjell mellom venstresidas og høyresidas alkoholpolitikk, men *noe* utvisking

av skillene har det nok vært, og det er det flere grunner til.
– Tidligere levde arbeiderne i stor grad i egne samfunn, og bevisstheten rundt alkoholens skadevirkninger i arbeiderbydelen var stor. Nå lever ikke klassene så atskilt lenger. Utviklinga av velferdsstaten har også bidratt til at skadene og elendigheten alkoholen bidrar til, får færre konsekvenser.
Så minner han oss om 70-tallet, da det blomstra opp en individualistisk frivillighets- og frihetskultur med stor rusliberalisme også hos folk på venstresida.
– Parallelt vokste AKP-ml fram som på den andre sia var overmoralistiske og kontrollerende. Den moderne venstresida som Rødt er en del av, vil gjerne ta avstand fra det tankegodset. Og er nok redd for både å fremstå som puritansk og moralistisk. Liberalismen står så sterkt – den slår inn i alle partier.
Men Rødt har i det minste alkoholfrie ungdomsarrangementer og gir aldri alkohol i gave, forteller han. Og Rødt Grünerløkka vil ha færre skjenkesteder. Det skaper veldig motstand, men er helt i tråd med det Kristjánsson mener bør være venstresidas alkoholpolitikk: Begrensa omfang og tilgjengeligheten, begrensning av åpningstidene i begge ender – særlig på by'n, høye priser og avgifter, begrensning av antallet skjen-

«Vi er veldig mange som har behov for å drikke litt mindre»
MÍMIR KRISTJÁNSSON



Viking stadion var en av de første som tilbød alkohol til alle fra pub på stadionområdet. Foto: Carina Jobansen, NTB

«All tilgjengelighet øker forbruket. Det er et faktum»

MÍMIR KRISTJÁNSSON

keløyver og innstramning av reklameforbudet.

– All tilgjengelighet øker forbruket. Det er et faktum, slår han fast. Og det aller viktigste tiltaket mener han er å stenge byen tidligere.

Han mener ruspolitikk er viktig, fordi skadevirkningene av rus rammer så skeivt og urettferdig.

– Rusproblemer koster dessuten samfunnet store summer, for ikke å snakke om de store menneskelige lidelsene som følger med.

Må ikke glemme gledene med alkohol

Men når alt dette negative er sagt om alkoholen vil Kristjánsson gjerne si litt om alt det positive også. Det er jo grunner til at folk drikker alkohol – gode grunner.

– Mange trenger den for å senke skuldra, og mange trenger den til å med for å miste litt kontroll av og til. Det er viktig å forstå det for å forstå at det er vanskelig for folk å slutte. Avholdsfolk sier til meg at det kan da ikke være vanskelig å slutte å drikke en måned – hvorfor kan du ikke slutte lenger enn det? For dem er det lett å si, men for oss som har litt problemer med alkohol er dette en prøvelse. Etter en måned uten alkohol, kjenner jeg at jeg blir sliten av å være så påkopla hele tida.

Akkurat dette synes han det er litt vanskelig å si – han ønsker ikke å framstå som en som driver med alkoholreklame heller ... Det er lettere å misjonere for hvit måned.

Heier på Av-og-til

Men han synes det er viktig at folk som jobber med å få folk til å slutte å drikke eller til å drikke mindre, forstår dette. Likevel mener han at organisasjoner som IOGT skal fortsette den jobben de gjør.

– Ikke vær redde for å være moralistiske, huff, det er et fælt ord, men



– Ruspolitikk er viktig, fordi skadevirkningene av rus rammer så skeivt og urettferdig, sier Mimir Kristjánsson. Foto: Sidsel Skotland

moraliske da! Stå for det dere synes er riktig.

Men Mimir Kristjánsson understreker at minst like viktig er måteholdsarbeidet – så han heier også på alkovevtt-organisasjonen Av-og-til.

En av AV-og tils nei-arenaer er der barn er til stede. Hva tenker han om det?

– Jeg vil ikke være helgen ... Jeg har tatt en øl med barna mine på seks og to år til stede, og et glass vin eller to til julemiddagen. Men det burde være lett å sette ei grense her! Det skal ikke mye til før barna merker at du er annerledes.

Han forteller at foreldra hans mente det var feil å skjule for barn at man drakk alkohol. De ville være åpne om det.

– Det er en rar logikk egentlig. Konsekvensene av den barneoppdragelsen har jo bare blitt at jeg drikker veldig mye – og jeg tror også jeg er disponert for alkoholavhengighet. Såkalt «normalisert drikkekultur» er nok noe de fleste tåler, men de av oss som er arvelig belasta har ingen bremsere – vi blir virkelig satt på prøve under denne «normaliseringa».



Politisk rådgiver, David Pletten Aasgaard

IOGT PÅVIRKER LOKAL ALKOHOLPOLITIKK

Nye handlingsplaner vedtas nå i kommunene. IOGT er aktivt med for å påvirke den lokale politikken.

AV JAN TORE EVENSEN

Etter kommunevalget i fjor har det blitt nye flertallskonstellasjoner i mange kommuner. Skillelinjene lokalt er ikke bestandig de samme som vi ser i den nasjonale politikken, men generelt er det i mange kommuner kommet flertall som i større grad er for en mer liberal ruspolitikk. Det ser vi nå som nye alkoholpolitiske handlingsplaner skal vedtas.

Utvidelse av skjenkesteder

Det gjelder særlig om skjenkebevillinger skal gis til nye steder som idrettsanlegg, frisører, spa og andre. De alkoholpolitiske handlingsplanene, som noen steder kalles ruspolitiske planer, vedtas i hver kommunestyreperiode. I tillegg kommer spørsmål av denne typen ofte opp i kommuneplanen, og noen kommuner har også en egen folkehelseplan. Mange av kommunene ruller planer første året etter kommunevalget. Derfor er det å følge opp kommunene en prioritert oppgave for IOGT i år.

Sentralt står David Pletten Aasgaard, som er tilsatt som politiske rådgiver i IOGT. Han holder et øye på prosessene i de ulike kommunene, og sammen med lokale IOGT-ere sørger han for å få inn innspill til planverket. Han har tidligere sittet som kommunestyrerepresentant for KrF i Radøy kommune, så han

er godt kjent med hvordan de politiske prosessene foregår.

Handlingsplanene varierer

Handlingsplanene varierer fra kommune til kommunene, men minimum avgjør det salgs- og skjenketider. I tillegg definerer de hvilke kriterier som skal avgjøre hvem som får bevillinger i perioden. Noen kommuner har også mer omfattende planer som sier noe om hvordan kommunen skal jobbe forebyggende og med behandling/rehabilitering. I forkant av vedtakene har kommunene gjerne en høringsrunde først, der faginstanser, næringen og organisasjoner som IOGT kan komme med innspill.

Mange måter å være engasjert på

– Det er flere måter å vise at vi er engasjerte lokalt, forteller David.

– En måte er å skrive til eller ringe medlemmene som sitter i utvalg som behandler alkoholpolitikken. En annen måte er å skrive leserbrev eller få saker på i lokalmedia. Et eksempel på dette er fra Solabladet, sier han.

– Her tok vi kontakt med lokalavisen og fikk inn våre standpunkter i avisen om utvidelse av skjenketider i kommunen. Vi sender også inn leserbrev til lokalavisene.

Et eksempel på lokalt engasjement og samarbeid mellom sentralt og lokalt ledd i organisasjonen er Haugesund. IOGT skulle egentlig levere hørings svar, men ble glemt av kommunen da invitasjonene ble sendt ut. Derfor tok vi selv

kontakt med politikerne og fremmet vårt hørings svar, og hadde direkte kommunikasjon med flere av partiene. I tillegg skrev vi et leserbrev signert av IOGT Haugesund i forkant av debatten i bystyret.

Et annet sted er Lillestrøm, hvor vi sammen med den lokale avdelingen, IOGT Concordia, fikk sendt inn høringsbrev til kommunen. Viktig her var nettopp utvidelse av skjenkesteder til blant annet idrettsarrangementer. Det er et press flere steder i landet på at det skal skjenkes alkohol på idrettsarrangementer. Hvis vi mener alvor med formuleringer om at rusfrie arenaer skal opprettholdes, vil dette være viktig fremover. Hensynet til at barn og unge skal få kunne ferdes i mest mulig rusfrie omgivelser, må stå sterkere enn næringsinteresser i dette tilfellet.

Dette handler heller ikke bare om ungdommer. Vi kjenner til mennesker med rusutfordringer som lar være å gå i butikken før etter salgstid for øl for å slippe å bli fristet. Det er flere som har behov for fristeder fra salg og skjenking, og av hensyn til disse må vi beholde disse stedene.

I Larvik har Roar Olsen, leder i IOGT Larvik, allerede hatt flere møter med kommunen hvor IOGT har fått mulighet til å legge frem sine meninger om hvordan politikken burde være, og presentere den siste forskningen. Også politikerne og administrasjonen i kommunen trenger oppdatert kunnskap, som IOGT kan være med og gi.

I disse dager går det også ut en henvendelse til mange av landets kommunestyrerepresentanter med en ny animasjonsfilm fra IOGT om nettopp lokal alkoholpolitikk. Dette er i forbindelse med at IOGT ønsker å komme på besøk i utvalgene.

HJELPER TIL MED HØRINGSSVAR

- IOGT leverer hørings svar i et utvalg av norske kommuner, ofte der vi har hatt enten debattmøter, fagmøter eller lokale IOGT-avdelinger. Ta gjerne kontakt med kontoret når din kommune har høring eller du ønsker å være aktiv i lokalpolitisk arbeid. Er du aktiv i et område, kan vi på kontoret hjelpe dere med å levere et eget hørings svar. Send til david@iogt.no

UNDER HELE LIVET, BÅDE FOR UNGE OG GAMLE, KAN ALKOHOL FORÅRSAKE

- Akutt eller umiddelbar påvirkning både på atferd og ferdigheter, som øker risiko for ulykker, som for eksempel bilulykker, vold og fallulykker.
- Langsiktige kognitive forringelser som akkumuleres over tid. For unge uttrykker dette seg som vanskeligheter som å fatte beslutninger, vanskeligheter med å lære seg og dårligere skoleprestasjoner. For eldre kan det vise seg som dårligere hukommelse og demens.
- Avhengighet, der økt frekvens på drikkingen og mengde alkohol starter prosesser som kan lede til vanskeligheter med å kontrollere drikkingen trass i negative sosiale og andre konsekvenser.



ALKOHOL OG HJERNEN

I OGT-NTO sin rapport «Alkohol og hjernen» ble utgitt i mars. Her sammenfatter noen av verdens ledende alkoholforskere funn rundt påvirkningen alkohol har.

AV JAN TORE EVENSEN

- Jeg kjenner ikke til noen andre rapporter som tar for seg alkoholenes påvirkning på hjernen slik denne rapporten gjør, fortalte politisk sekretær i IOGT-NTO, Per Leimar, da han besøkte IOGTs podcast denne måneden.

- Den går gjennom hele livsløpet fra

fosterstadiet via barndom og ungdom til voksenstadiet til når man er eldre.

Tiende forskningsrapport

IOGT-NTO rapportserie tar for seg ulike temaer. Noen av verdens ledende alkoholforskere møtes for å gå gjennom aktuell forskning og presentere en oppdatert oversikt. Tidligere har de tatt for seg temaer som Alkohol og kreft, alkoholens skader på andre enn den som drikker, alkohol og coronaepidemien og alkohol og graviditet. I år var temaet alkohol og hjernen. - Det som er spesielt med denne forskergruppen, forteller Leimar, er at de tar de brede perspektivene.

- Dette er den tiende forsknings-

rapporten de skriver. Mye av det de tar opp i denne rapporten er spørsmål som de også har tatt opp under tidligere rapporter. Vi har behov for den kunnskapen som kommer frem i disse rapportene. Men rapporten inneholder også anbefalinger til hva vi kan gjøre for å forebygge skader.

Omfattende negative effekter

Konklusjonen i rapporten er at alkohol kan ha omfattende negative effekter på hjernen. De fleste strukturer i hjernen påvirkes, og forårsaker både kortsiktige og langvarige skader. Dette gjelder i alle aldersgrupper.

Hjernen er ikke ferdig utviklet før i 25-årsalderen. I denne perioden er

hjernen spesielt sårbar. Rapporten peker på at foruten de nevrologiske forandringene som skjer, så faller disse sammen med den naturlige utviklingsprosessen. Det øker sjansene for høyrisiko-atferd og dårligere bedømming av risiko. Høyt alkoholforbruk i ungdomsårene er en sterk faktor for avhengighetsproblematikk og psykisk uhelse, som depresjon og tidlig demens. Leimar poengterer at i ungdomsårene er alkoholbruk kanskje en av de viktigste faktorene vi kan påvirke for å unngå demens senere i livet.

- Det beste vi kan gjøre er forebygging i disse årene, sier han.

Kostholdsrådene

Han kommer også inn på kostholdsrådene, som det ble mye diskusjon om i fjor. Denne rapporten bekrefter mye av det som lå til grunn for disse.

- Det finnes ikke noe bra ved å drikke alkohol, sier Leimar. Det har ingen næringsverdi og er skadelig for miljø og klima. Forskerne konkluderer med at å redusere alkoholforbruket i samfunnet, både det totale forbruket og fylledrikkingen, kan være den viktigste måten å fremme kognitiv og nevrologisk helse på, og å forebygge og minske hjerneskader.

Utvikler avhengighet

Rapporten er tilgjengelig skrevet, og unngår vanskelige begreper. Et av funnene i rapporten er at 2/3 av de som får problemer utvikler sin avhengighet

før de er 25 år. - Det er sjokkerende tall, sier generalsekretær i IOGT Hanne Cecilie Widnes.

- Fra et mammahjerte, med unge voksne barn og deres venner tett innpå er det tung lesning om hvilken risiko unge løper.

Rapporten følger funn oppover i alder, og også for unge voksne og eldre har alkoholbruk skadevirkninger. Omkring 15 prosent av alle selvmord globalt regnes for å være forårsaket av alkohol. Akutt kan alkohol øke impulsiviteten som kan føre til selvmord. Kronisk kan langvarig avhengighet øke risikoen for selvmord som en konsekvens av depresjon. Sammenhengen mellom høyt alkoholforbruk og depresjon er også godt kjent, selv om det er studier som peker på psykisk uhelse blant mennesker som ikke bruker alkohol. Her er det imidlertid som regel andre faktorer som spiller inn, og flere av de som er med i slike studier er også mennesker som har sluttet å drikke alkohol på grunn av sykdom.

Fosterskader

- Ikke alle skadene er permanente, men mange er det, sier Leimar.



- De fleste kommer ut av avhengighet etter tid, selv om det kan ta lang tid. Han peker også på fosterskader som har livslange følger. Dette kan gi problemer med innlæring, atferd og helse gjennom hele livet. En har ikke klart å finne et sikkert nivå for alkoholbruk under graviditet. Også fars forbruk før graviditeten kan gi skader på fosteret, og mye handler om hjernens påvirkning.

Den gamle hjernen

Rapporten sier at for den gamle hjernen, spesielt over lave nivåer, er alkohol en stor risikofaktor for tre nevrologiske tilstander som ofte er dødelige eller alvorlige; demens, slag og fallulykker. Jo mer alkohol man har drukket under livet, desto mindre hjernevolum har man igjen senere i livet. Alkoholbruk kan føre

til høyt blodtrykk, som kan forårsake svimmelhet og usikker gang som fører til økt risiko for å falle.

Forskerne peker først og fremst på politiske tiltak når det handler om å begrense alkoholens påvirkning eller skader. Høye avgifter har vist seg å være en effektiv måte å begrense skadene. Det samme gjelder begrensninger i tilgjengeligheten og markedsføringen av alkohol. For å føre til meningsfulle forandringer behøver forbruket å minske nasjonalt.

«Fra et mamma-hjerte, med unge voksne barn og deres venner tett innpå er det tung lesning»

HANNE CECILIE WIDNES

Gunn-Helen holdt fasaden lenge. Men dypest sett var hun langt nede og sliten. Men siden hun var ung, trendy og vellykket, kunne misbruket skjules med pastiller, sminke og et smil.



– IKKE SIKKERT JEG HADDE LEVD I DAG

For 30 år siden var **Gunn-Helen Øye** (69) en suksessfull karrierekvinne. Hun var også småbarnsmor. Og fullbåren alkoholiker.

TEKST OG FOTO: HANNE-KARINE SPERRE

Den alkoholisererte hverdagen fløt i overkant lett. Alkohol var primær. Alt annet sekundært. Flaskene lå tilgjengelig i skogen. Der kunne hun enkelt drikke i skjul. Hun drakk Martini fra kaffekopper og barnas sølvkrus.

Hun gjorde likevel alt hun skulle. Alt en mor skulle gjøre. Hun vasket, laget kvelds eller sandkaker i sandkassen utenfor. Men kruset med alkohol fulgte med. Som et selskap.

Alkohol var nødvendig for å mestre hverdagen.

Før den til slutt ødela det livet som skulle leves.

Men en dag festet Gunn-Helen så til de grader grepet.

Holdt fasaden lenge

Gunn-Helen er sosialantropolog og trendforsker. Engasjert i menneskers levesett. Hun snakker innsiktsfullt om sosiale prosesser, samhandling og kultur.

Nå har hun vært edru i 30 år. Fra dypet kjenner Gunn-Helen at det har gitt henne enorm takknemlighet.

– Jeg hadde ikke hatt det gode livet jeg har nå, hvis jeg ikke hadde lagt meg inn den dagen, åpner Gunn-Helen videre. Hun har lært hvordan hun skal fylle livet med styrke og bevissthet.

– Et alkoholfritt liv er magisk – både mentalt og kroppslig, sier 69-åringen opplagt.

Hun lærte seg å slippe tak i fortiden



Det gikk fryktelig fort. Fra å mestre jobb og småbarn med et glass vin etter et kundemøte, og jobbfest på torsdag – til alt bare dreide seg om én ting: å drikke.

og i stedet fokusere på nåtiden. En tid som på mange måter er fylt til randen av anerkjennelse. Noe Gunn-Helen mener står helt sentralt.

Men det skal vi komme tilbake til.

Alkoholen tok gradvis over livet mitt

Hun fyller hele undertasjen på NIO House med sin nære og empatiske personlighet. Gunn-Helen snakker lett, er åpen. Og modig. Hun er akkurat slik vi kjenner henne fra bildene i media gjennom årene: stilfull og trendy.

Kafeen i kjelleren er for øyeblikket en av hennes favoritter. NIO House skilter med å være et sted hvor vi kan utforske, slappe av, lære, nyte

en kopp kaffe og møte nye mennesker. Her kan man dele gleder med hverandre og vokse sammen. Akkurat slik hun liker det. I Gunn-Helens ånd. Hun visste med en gang hvor hun ville møte AKSENT når vi ringte henne for et intervju.

I det vi setter oss ned i en romslig sofa ved peisen trer det tydelig frem at hennes bakgrunn som trendforsker har gitt henne innsikt i hvilken rolle alkoholen spiller i nordmenns liv. Hun snakker innsiktsfullt om dagens nytelseskultur og hvilken kraft ubevisste vaner har.

Hun peiler inn på egen erfaring.

– Alkoholen tok gradvis over livet mitt, sier hun om det å kombinere det å ha omgang med *alkohol* og det å leve et vanlig *liv*. Til slutt dreide alt seg om å manipulere og lyve, for å få drikke i fred.

Det startet i det små. Ett glass vin på mandag, ble til to på jobbfest dagen etter. Deretter daglig. Til alle døgnets

«Jeg hadde ikke hatt det gode livet jeg har nå, hvis jeg ikke hadde lagt meg inn den dagen»

GUNN-HELEN ØYE

tider. – Den ubevisste drikkingen var det som gjorde at jeg ble avhengig, forteller Gunn-Helen om et alkoholforbruk som ikke lenger trengte en spesiell anledning. En dag var den bare en ond spiral.

Alkoholikere er deg og meg

Det er vanskelig å seg for seg at Gunn-Helen en gang mistet kontrollen. At det kunne bære utfor i full fart for den utadvendte og morsomme unge kvinnen.

Hun er tydelig på at det er her mye av skammen for mennesker med avhengighet ligger.

At man forbinder avhengighet med noe rufsete og svakt. Slik er det ikke. Alkoholikere lever i vanlige hjem. De har vanlige jobber.

Selv var hun var den som ble skuffet da hun smakte alkohol førstegang. Som 16-åring. Hun drakk heller ikke særlig i russetiden. Tiden var heller viet til opplevelser. Men under studietiden på BI, fra 20-årene, endret det seg. Gunn-Helen ble god på å drikke og hun kjente den deilige rusen.

– Jeg drakk moderat hver gang, men jeg drakk ofte. Med tiden drakk jeg også når jeg skulle legge meg, som en del av min kos. Alkoholen ble så akseptert og jeg forherliget den.

– Da jeg var 30 år, og ammet min eldste sønn, kastet han opp morsmelken.

Gunn-Helen tror at det hadde med hennes alkoholforbruk å gjøre. Hun drakk ikke under svangerskapet, men startet igjen etter fødselen.

Selv om det å bli mor var hennes lykkeligste øyeblikk, klarte hun ikke være en tilstedeværende mamma.

– I begynnelsen klarte jeg jobben bra og jeg hadde et aktivt sosialt liv.

Men hun husker tilbake til tiden da hun hadde gjemt flasker i en pose i en busk i skogholtet mellom hjemmet og jobben.

Hun stoppet opp på veien og drakk.

På dette tidspunktet hadde Gunn-Helen og samboeren tre barn. Gunn-Helen var også mor til samboerens to barn. Han var enkekann.

Edruskapsdagen viktigste dagen i livet

Hun kjente på at det var fryktelig slit-somt å ha krefter til et småbarnsliv og erkjenner samtidig at det var utrolig skamfullt å innrømme at hun mistet kontrollen, spesielt som småbarnsmor. En dag kom samboeren hjem og fant henne full sammen med barna. Hun hadde allerede mistet grepet om jobben i datafirmaet og på dette punktet var

hun i ferd med å miste restene av seg selv.

– Livet som misbruker, rakner jo, sier hun om erfaringene. Gunn-Helen erkjenner i dag at hun skilte seg to ganger for å få være i fred og drikke.

– Det hadde vært noen grusomme år mellom fra 30 til 35. Jeg var ensom, selv om jeg hadde samboer. Jeg skammet meg. Jeg turte ikke gå til bedriftslegen, selv om jeg var helsemessig nedkjørt, tynn og sliten. Alt var et ork og jeg manglet krefter til hverdagslivet.

Edruskapsdagen høsten 1989 er fortsatt den viktigste dagen i hennes liv. Vendepunktet kom en vanlig mandag.

– En morgen raknet alt. Jeg hadde sett en annonse i avisen hvor det stod «drikker du for mye?». Jeg kunne svare ja eller nei på spørsmål om drikkevaner, og jeg huket av «ja» på alle.

Hun leser annonsen fra Vangseter om og om igjen. Så bestemmer hun seg for å ringe. Sønnen hennes var liten den dagen Gunn-Helens samboer kjørte henne til avrusning. Det ble et seks uker langt opphold. Hun ble tørrlagt og har ikke hatt en eneste sprekk siden.

Etter at Gunn-Helen ble edru, fikk hun et barn til.

Tørst på flukten fra seg selv

Det trer frem viljestyrke når Gunn-Helen forteller historien om en broket fortid med alkoholens dråper. Det er noe befriende over 69-åringens evne til å fortelle lettbeint om en mørk fortid.

Hun krediterer ærlighet for det. – På AA myntene står det «*vær ærlig med deg selv*». Det tenker jeg på hver dag, medgir hun og legger til at livet hennes i dag er mer konfliktfritt - ingen store løgner og manipulasjon som et stort alkoholmisbruk følger med seg.

Dypest sett handler det om å velge å leve et godt liv.

– For meg hadde det vært 15 år med veldig mye smerte og ensomhet, fremholder Gunn-Helen i dag. Hun er klar på at hun i dag vet hvordan hun skal nær seg selv og mest av alt, hvordan

hun skal behandle sine følelser.

Poeten

Emily Dickinson sa klokt i sine

dikt at vi ikke er klar over vår egen vekst før

vi står oppreist. Det vet Gunn-Helen. Etter at hun ble

tørrlagt startet jobben med å finne ut av hvem hun var uten alkoholen.

– Jeg husker jeg fryktet å bli en grå mus, smiler hun.

Motivasjonen handlet også om helsa og det å kunne bli en ok mamma. Gunn-Helen forstod at hun fortjener å være lykkelig. Når hun internaliserte ideen åpnet et bedre liv seg.

– Avhengigheten vokste frem som et resultat av at jeg ønsket seg noe smertefritt, erkjenner Gunn-Helen. Hun erfarer at hun ikke er alene om dette og mener at alle kan bli alkoholikere.

– Men at det finnes dem som er mer utsatt, som meg selv medgir hun.

Selv er hun høysensitiv og beskriver dette som at hjertet hennes er mer åpent for hugg.

– Selv om fordelene er at jeg leser mennesker, er likefullt ulempen at jeg er åpen og mottagelig. Det har gjort meg

veldig sårbar. Gunn-Helen har strevd med sin livssmerte. Hun opplevde at hun manglet kjærlighet fra sin mor.

– Jeg tenkte mye på hvorfor jeg ikke var verdt å elske. Vi var fire søsken og jeg opplevde at det var forskjell på oss.

Gunn-Helen spurte aldri moren sin om hun var glad i henne som liten, selv om spørsmålet brant i henne.

Det trer frem en trygg og fin oppvekst når vi tar det sentrale dypdykket i Gunn-Helens oppvekst. Hun fremholder at hun har sin kjerne fra en klassisk familie. Født i 1954. Oppvokst i Oslo vest. Hun viser til det hun kaller en middelklasseoppdragelse for seg selv og sine tre søsken. Alle gikk på søndagsskole.

– Det var ingen dyp religiøsitet i familien, bedyrer hun. Men det fulgte med en livsanskuelse som hun er vokst opp med, og som hun har med seg fra sin barndom.

– Jeg har hatt en fantastisk oppvekst og sånn sett «ingenting å skyldes på».

Trakk seg tilbake

På spørsmål om hvilke følelser hun har i dag, svarer Gunn-Helen at hun føler seg «helt fri». Det er rom for å bare være henne. For 69-åringen handler det om å ta hensyn til personlige behov og lengsler.

– Ved siden av miljøet jeg har fått gjennom AA, er jeg er opptatt av helse. Jeg får nok søvn, jeg er opptatt av kosthold og trening. Jeg er sosial, og hun tilbringer tid med mennesker. Men jeg trekker seg også tilbake, sier Gunn-Helen før hun utdyper.

– Etter Vangseter bestemte jeg meg for å aldri løse noe i livet med rus. I tillegg tok jeg noen forhåndsregler for å beskytte meg.

– Man blir mottakelig for alt hvis man ikke tar pauser fra folk, bedyrer hun.

Gunn-Helen står stødig når hun forteller om hvordan hun i dag er bevisst alt hun foretar seg. Hun tenker igjennom fordeler og ulemper – og følger sin umiddelbare fornemmelse av hva som er best for seg selv.

– Sentralt står også det at jeg fikk plass til å få Gud inn i livet – jeg er katolikk. Det har vært en åndelig indre

prosess, som også har ført til at jeg aldri føler meg alene.

– Dessuten har jeg masse «power», sier hun med et strålende opplagt smil.

Budskapet fra Gunn-Helen i dag er at det er mulig å få kontroll. Men man må ha selvinnsikt og man må være ærlig med deg selv, skal man skal bli frisk.

– Skal du holde deg edru, må du jobbe med hvem du ønsker å være. Det må erstattes med noe større enn deg selv. Som gir styrkende følelser. Du må skape rom for å kunne være den du er.

Alkohol en del av ritualer

Hva gjør alkohol med samfunnet vårt? spør vi Gunn-Helen.

– Mest vondt er hva den gjør med den enkelte og familier. Mennesker går der med livssmerte, men kjenner på skam. Et misbruk blir det samtidige symbolet på at du ikke lenger mestrer livet.

Alkoholen er ikke bare et sosialt smøremiddel som gjør det lettere å snakke sammen. Alkoholmisbruk oppleves for mange som vanskelig å snakke om. Alkohol er en del av ritualer i svært mange sammenhenger, og det kan fremstå som at det er forventet å mestre.

Selv sluttet hun i den gamle jobben for å kunne få tilbake livet. Hun skjønte at hun måtte ta noen grep og valgte en «kjedeligere» jobb i administrasjonen fra ni til fire.

– Når man derimot ikke takler alkohol, blir dette enkelt et symbol på at man ikke lenger mestrer livet.

Gunn-Helen er tydelig på at alkoholen tar bort mange rene levde timer, og ekte tilstedeværelser.

– Ser vi til den enkelte, familier, arbeidssituasjonen, antall innleggelses, økonomi og samfunn, gjør den noe med folkehelsen. *Alkohol* er et lovlig nytelsesmiddel, samtidig er det et rusmiddel med store negative konsekvenser for folkehelsen.

– Det er ingenting skummelt med å være tilstede, fremfor å drikke alkohol, avslutter Gunn-Helen. Hun leter ikke lenger etter svar i fortiden. Hun nærer nåtiden og medgir at livet aldri har så fargerikt.

I hennes nye bok tar trendforskeren et oppgjør med sitt tidligere selv, og med kulturen vi er en del av. I *Jeg er alkoholiker*. Og det tror jeg du også er. deler hun sin sterke historie som alkoholiker.

«Det er ingenting skummelt med å være tilstede, fremfor å drikke alkohol»

GUNN-HELEN ØYE



VIKTIG MED DIGITAL KAPITAL I NARKOTIKAMARKEDET

– Det kommer nye plattformer for narkotikasalg hele tida, og vi må følge med på trendene, sier Silje Anderdal Bakken.

TEKST: SIDSEL SKOTLAND, FRILANSJOURNALIST

Vi lever i ei tid der alt blir digitalisert – narkotikamarkedet er ikke noe unntak.

På Actis' konferanse «Teknologi i rusfeltet» i desember fortalte Silje Anderdal Bakken oss litt om hvordan dette markedet fungerer. Vi har også tatt en prat med henne etter konferansen.

Bakken er postdoktor ved Institutt for kriminologi og rettsosiologi ved Universitetet i Oslo, og har tatt doktorgrad på det digitale narkotikamarkedet. I forbindelse med dette arbeidet ble de digitale markedene funnet og observert, pluss at over hundre personer i de fem nordiske landa, både kjøpere og selgere, ble intervjuet anonymt. Det var flere forskere involvert i forskingsprosjektet som har navnet «Nordic Drug Dealing on Social Media» og ble avslutta i 2018.

Digital kapital

– Å selge og kjøpe på sosiale medier krever en annen kompetanse enn når en handler ansikt til ansikt. Vi kaller det digital kapital, forteller Bakken.

Hun forteller videre at narkotikasalg foregår gjennom tre ulike digitale markeder. Alle krever digital kapital – noen mer enn andre.

De tre markedene er 1) internettmarkedet – clearnet, 2) kryptomarkedet – darknet, og 3) sosiale medier som for eksempel Facebook, Instagram, Snapchat, Messenger og Wickr.

Disse kommer vi tilbake til.

Felles for markedene er at de tilbyr

forskjellige stoffer. Men cannabis er dominerende sammen med kokain, amfetamin, ecstasy og MDMA. Mengdene varierer fra enkle doser til flere kilo ment for på videresalg. Det vanligste er kjøp av mindre mengder til eget forbruk og nærmeste vennekrets.

Viktig med korrekt språk

Digital kapital handler om å mestre kunsten å presentere seg sjøl som pålitelig både når en er kjøper og selger, om å skape og opprettholde gode kundere-lasjoner når du er selger (terskelen er lav for å melde fra til resten av nett-samfunnet hvis man har blitt forsøkt lurt eller blitt behandla dårlig), og ikke minst å unngå å bli oppdaga av politi og tollere.

For ikke å bli oppdaga handler mye om å følge med på politiets og tollvesenets digitale utvikling, og på hvordan de aksjonerer. Det er viktig å oppnå nok erfaring og kunnskap til å gjenkjenne risiko gjennom å tyde tegn og forstå situasjoner. Digital kapital handler dermed også om stadig å oppdatere seg på utviklinga når det gjelder kryptering og anonymisering.

I sjølpresentasjonen og markeds-

føringa er korrekt språk et sentralt element en må mestre for å passe inn. Det er for eksempel viktig å skrive riktig grammatikk for å oppnå tillit. Språket kan avsløre at du ikke kommer fra det landet du utgir deg for å komme fra, og dårlig språk kan avsløre om selgeren sjøl har et heftig narkotikabruk. Dette synes mange er negativt fordi det kan redusere påliteligheten.

Riktig språkbruk kan også handle om bruken av emojis som erstatning for ord. I frykt for å bli oppdaga av Facebook-«tilsynet» er det i flere Facebook-grupper kun tillatt å nevne narkotiske stoffer med kallenavn eller emojis. Her gjelder det å kjenne kodene for ikke å bli misforstått. For eksempel er kokain ofte snøkrystaller eller diamanter, og amfetamin er tommelen ned.

Og så tilbake til de ulike markedene:

Internettmarkedet

Narkotikatrafikken på det offentlige internettet var veldig stor særlig mellom 2010 og 2013 da de psykoaktive stoffene var nye og litt i gråsona her hjemme. Stoffene var lite kjent, lite analysert og ikke helt forbudt. Men da det i 2013 ble et generelt forbud mot det meste av

dette, ble det også mindre aktivitet på nettsider som solgte narkotika.

Risikoen er ganske stor når man handler på sanne sider, også fordi varene blir sendt i posten. Men fordi det er mindre personlig enn å handle på sosiale medier, er det også mindre risiko for å bli identifisert.

Det selges fortsatt masse i dette markedet, forteller Bakken, særlig av stoffer som er lovlig i andre land, men ikke i Norge og Norden for øvrig.

Kryptomarkedet- det mørke nettet

Etter hvert som stoffene ble forbudt og risikoen økte på det offentlige internettet krøp de med mest digital kapital dypere ned i internettverdenene, til det såkalte mørke nettet, et nettverk oppretta av militæret i USA. Det var rundt 2011 forskerne ble bevisst dette markedet, forteller Bakken.

– Markedet hadde sin gullalder de første åra, men etterhvert skaffa politiet seg tilgang. De fikk også lagt ned noen nettsider der inne. Nå er narkotikasalg spredt utover flere ulike markedssider. Det gjør det vanskelig å vite omfanget

av salg og kjøp.

Det mørke nettet er internasjonalt, og det nås ikke gjennom vanlige nettlesere som Opera, Chrome og Firefox. Man må laste ned egne programmer og det vanligste er «Tor».

All trafikk gjennom Tor er kryptert, og både vertens og brukerens IP-adresser er skjult. Trafikken rutes gjennom mange ulike servere som alle blir håndtert av frivillige – det er ingen sentral aktør som sitter med kontrollen.

Betaler med kryptovaluta

Det er slett ikke bare kriminalitet som foregår på dette nettet – det er mange i verden som har gode grunner for ikke å ville bli identifisert og fulgt med på av for eksempel myndighetene, og det er land der folk ikke har tilgang til info og internasjonale nyheter gjennom det offentlige internettet. Journalister og

Narkotikasalg er spredt utover flere ulike markedssider. Det gjør det vanskelig å vite omfanget av salg og kjøp.

kilder kan også av og til trenge et trygt

Men fordi det er så lett å skjule seg her, foregår det også mye kriminalitet og dermed også narkotikahandel. Betalinga skjer med digital kryptovaluta. Men som varer kjøpt på nettet ellers, må også disse varene sendes i posten, og sendes det over landegrensene er en utsatt for tollvesenet. Dermed er det viktig å vite hvordan man skal unngå å bli oppdaga. En måte å forsøke å slippe unna på er å sende brev der LSD er dryppa på bestemte bokstaver. Men først og fremst blir en oppfordra til å unngå tollene ved heller å handle innenlands.

Mye kulturell kapital

Kryptering er teknisk sett vanskelig å forstå, men det er minst like vanskelig å forstå riktig krypteringspraksis, sier Bakken, og her er digital kapital svært



I Norden er det de sosiale mediene som ligger på førsteplassen når det gjelder narkotikahandel.

viktig. Å bruke de tekniske redskapene riktig er grunnleggende kunnskap for å minimere risiko, både mot politiet og mot andre markedsdeltagere med uærlige hensikter.

Mange av aktørene på kryptomarkeder har formell bakgrunn innfor IT og har ofte store mengder med kulturell kapital, og dermed en sterk tilknytning til storsamfunnet. Forskerne kaller dette

markedet for middelklassens marked og underbygger det med at alle de kryptomarkedskjøperne de interjuva hadde ganske høye stillinger i det offentlige eller de var aktive studenter. De skjuler ofte narkotikabruken sin for de nærmeste. Dette kan tyde på at det er et sosioøkonomisk skille mellom de ulike narkotikamarkedene.

Både i Norge og Finland har aktørene i markedene såpass stor tiltro til politiets evne til å avsløre dem at mye av narkotikahandelen her foregår enten på det mørke nettet eller gjennom krypterte meldingstjenester, mens forskerne fant at Facebook og Instagram oftere ble brukt i Danmark, Sverige og Island.

Sosiale medier

Så i Norden sett under ett, er det altså de sosiale mediene som ligger på førsteplassen når det gjelder narkotikahandel. «Alle» er jo på sosiale medier og det er vanlig å bruke sosiale medier til det meste. Dermed er det også her både selgerne og kjøperne når flest. Handelen foregår både på åpne fora (for eksempel på Facebook og Instagram) og på mer lukkede, som gjennom private meldingstjenester (for eksempel Wickr og Snapchat). I Norge har det vært vanlig

med Snapchat veldig lenge, mens i de andre nordiske landa skjer handlinga mest på Facebook, men også der blir Snapchat mer vanlig nå, forteller Bakken.

Facebook-gruppene er ofte skjult, eller blir skjult når de har fått mange følgere. Men det er ganske enkelt å få adgang ved å spørre rundt i riktige fora eller folk man kjenner til.

Gjennom meldingstjenestene foregår salg og kjøp først og fremst en-til-en, og tilgang får en gjennom bekjente. Disse markedene er mer lokale enn

Internett- og kryptomarkedene, og selve handelen foregår ved fysisk overlevering og med kontanter.

Forskerne fant store forskjeller mellom de nordiske landa særlig når det gjelder Facebook som marked: I Danmark finnes det for eksempel flere rene narkotikagrupper, forteller Bakken, mens i Sverige selger de gruppene som selger narkotika også blant annet våpen, falske design-ting og stjalne varer. I Island har de noen store markeder med mange deltakere, mens Finland har mange mindre grupper med færre deltakere. I Norge fant forskerne ingen narkotikagrupper på Facebook.

– Men de finnes nok. De er antakelig bare så veldig små at vi ikke klarer å finne dem, tror Silje Anderdal Bakken.

«Facebook-gruppene er ofte skjult, eller blir skjult når de har fått mange følgere»

«Informasjon i stedet for forbud; å eliminere det svarte markedet er en bedre løsning»

LEGALISERING I TYSKLAND

Den tyske riksdagen vedtok 23. februar i år å legalisere bruk, besittelse og dyrking av cannabis til egen bruk.

AV JAN TORE EVENSEN

Vedtaket ble gjort med 407 mot 226 stemmer i Den tyske riksdagen. Mot stemte Kristeligdemokratene og Alternative für Deutschland (AfD) ute på høyresiden. Siden disse partiene ligger an til å kunne få flertall etter valget til neste år, kan forslaget da komme til å bli reversert. Meningen har vært at vedtaket settes ut i livet 1. april, men det kan komme til å bli forsinket.

En meningsmåling som ble gjort i forbindelse med vedtaket, viste at tyskerne er delt om legalisering, hvor 47 % av de spurte svarte at de var delvis eller helt for, mens 42 % svarte at de var helt eller delvis mot.

Forslaget utvannet på grunn av motstand

Prosessen frem mot legalisering har vart i flere år. Den tyske regjeringen, som består av sosialdemokrater, De grønne og de liberale i FDP, skrev i sin regjeringsplattform i 2021 at de ønsket kontrollert salg av cannabis i lisensierte butikker. De begrunnet forslaget med å kontrollere kvalitet, at cannabisen var blandet med farlige stoffer og å beskytte mindreårige. Forslaget som ble vedtatt nå i februar, går ikke så langt.

Grunnen til dette er motstanden som har vært mot planene, både i Tyskland og i EU. Å etablere et kommersielt cannabismarked vil bryte mot internasjonale avtaler og EUs lovverk. Medlemsstatene er forpliktet til å jobbe for å sikre at kriminalitet knyttet til produksjon, salg og distribusjon av narkotika, inkludert cannabis, er straffbart. Det har også vært harde diskusjoner internt i regjeringskoalisjonen. De grønne og FDP har

lenge vært for en endring i politikken, mens sosialdemokratene i SDP har snudd de siste årene.

Tillater inntil 25 gram cannabis

Den nye loven tillater besittelse av inntil 25 gram cannabis ute i offentligheten og 50 gram hjemme, samt at man kan dyrke inntil 3 cannabisplanter hjemme. Loven åpner også for cannabisklubber, der cannabisbrukere i fellesskap dyrker cannabis til fordeling mellom medlemmene. Dette er en modell som allerede finnes i deler av Spania og som også er vedtatt på Malta.

Den tyske justisministeren, Karl Lauterbach, mener loven er den beste måten å gjøre noe med den illegale handelen med cannabis, og hevder at dagens politikk har mislykket.

– Det kan ikke fortsette slik, sa han i riksdagen.

– Informasjon i stedet for forbud; å eliminere det svarte markedet er en bedre løsning.

Bekymret for økt forbruk

Motstanderne av planen er imidlertid bekymret for at legalisering, selv i mindre skala, vil føre til økt forbruk og flere skadevirkninger. SPD-ministre i regioner som Hamburg, Thüringen og Niedersachsen har offentlig utfordret det foreslåtte lovforslaget.

Deres bekymringer dreier seg hovedsakelig om potensialet for økt organisert kriminalitet og risikoen knyttet til en liberal narkotikapolitikk. Denne motstanden ble synlig i et brev sendt til SPD-parlamentsgruppen, hvor de fremhevet faren for en potensiell økning i tilgang til cannabis blant unge og muligheten for at 18-åringer kan viderefremde cannabis til mindreårige.

Neste skritt i den tyske regjeringens planer er et prøveprosjekt med lovlig, kommersiell omsetning av cannabis i et antall tyske byer eller regioner. Liknende prøveprosjekter er allerede underveis i Sveits. Den tyske regjeringen har dess-

uten alliert seg med andre land i Europa som har liberalisert sin narkotikapolitikk, og ønsker å reformere det internasjonale rammeverket for cannabis kontroll. Slik ønsker de også å påvirke andre EU-land.

Kan bli sendt til mekling

Ett hinder gjenstår imidlertid. Det tyske overhuset, Forbundsrådet, hvor det sitter representanter fra Tysklands 16 delstater, kan utsette loven til oktober. Det er ulike koalisjoner som sitter i de ulike delstatene. En del av loven som sier at tidligere dommer i saker omkring bruk skal bli satt til side, er også utfordrende siden dette vil handle om flere tusen saker. For å unngå at dette blokkerer rettssystemet fullstendig, ønsker flere justisministere i delstatene at loven utsettes. Dette bekymrer tilhengere av loven, som frykter at en utsettelse fort kan sette hele loven i fare. Forbundsrådet kan ikke stemme ned loven, men kan sende den til mekling. Bayerns konservative delstatsregjering har sagt at den vil undersøke om rettslige skritt mot planen er mulig.

Viktig seier for cannabisindustrien

For cannabisindustrien er dette en viktig seier. Eksport av cannabis til rusformål er i åpenbar strid med FNs narkotikakonvensjoner. I det opprinnelige legaliseringsforslaget fra den tyske regjeringen forutsatte man derfor at all cannabisen som skulle selges i Tyskland, måtte produseres innenfor landets grenser. Nord-amerikanske cannabiselskaper, som slet med overproduksjon og sviktende lønnsomhet, var dermed utestengt fra det tyske markedet. Narkotikakonvensjonene tillater imidlertid eksport av kontrollerte stoffer til medisinsk bruk, og med mer liberal forskrivning av cannabis åpner det seg derfor betydelige markedsmuligheter for disse selskapene.



Silje Anderdal Bakken, postdoktor ved Institutt for kriminologi og rettsosiologi ved Universitetet i Oslo.

TRENGER MER KUNNSKAP OM GRAVIDE OG RUS

En spørreundersøkelse i kommunene i Sør-Norge avslørte store hull i kunnskapen om gravide med rusmiddelproblemer.

TEKST: SIDSEL SKOTLAND, FRILANSJOURNALIST

– For oss i Korus er det viktig hva lags kompetanse folk som jobber i feltet har, og i hvilken utstrekning kartleggingsverktøya blir brukt. Vi ser gjennom denne undersøkelsen at dette er veldig sprikende, sier spesialrådgiver ved Korus Sør, Merete Haugen.

Et rungende «vet ikke»

Våren 2023 sendte Korus Sør (Kompe-

tansesenter for rusfeltet, region sør) og Blå Kors klinikk Skien (tidligere Borgestadklinikken) ut en digital spørreundersøkelse til ansatte som møter gravide i kommunene i Agder, Vestfold, Telemark og «gamle» Buskerud. Utgangspunktet for undersøkelsen var at Blå Kors klinikk Skien hadde erfart en alvorlig nedgang i innleggelse av gravide med rusproblemer de siste fem-seks åra uten noen

åpenbar forklaring. Kunne det være kommunene som sjøl hadde tatt tak i dem og fulgt dem opp? Var endringa et uttrykk for behov for mer kunnskap om problematikken, eller var det faktisk blitt færre gravide som bruker rusmidler? De håpet spørreundersøkelsen skulle gi dem svar. Men sånn ble det ikke. Hovedfunnet ble et rungende «vet ikke» fra de fleste, og på de fleste av spørsmåla.

– Vi hadde ikke sett for oss så mye «vet ikke», sier Haugen.

Hun mener likevel de ble klokere av undersøkelsen fordi den avdekket at alt for mange som har kontakt med gravide vet lite om graviditet og rus – det var riktignok mindre «vet ikke» blant dem som hadde vært i jobbene sine lenge. Og litt beroliga ble Haugen av at det i det minste synes som om det er ganske god kunnskap blant jordmødre om faren ved rusbruk under graviditet – og særlig alkoholbruk. 70 prosent av dem svarte at de visste det.

60 prosent av dem som svarte på undersøkelsen var jordmødre, ellers var det svar fra ansatte i rus- og psykiatritjenestene, barnevernet og leger.

For lite bruk av kartleggingsverktøy

Anslag viser at hvert år blir rundt 500 barn født med rusrelaterte skader i ulikt omfang. Det er 500 for mange. Det er derfor viktig at den gravide blir fanga opp før skaden er skjedd.

13 prosent av alle som svarte sa at de ikke snakker om alkohol og rusmidler med den gravide – 5 prosent av jordmødrene. Det synes Haugen er rart for de er pålagt å ta denne samtalen. Bare 9 prosent av alle som svarte bruker alltid kartleggingsverktøy (Audit eller Tweak) i samtale med den gravide. 25 prosent bruker det av og til.

Hensikten med kartleggingsverktøyene er at kvinner som trenger det skal få tilbud om individuelt tilpassa hjelp så raskt som mulig. Ei viktig forutsetning er at kartlegginga blir innført som en fast rutine for å unngå at den enkelte kvinne skal føle seg stigmatisert.

– Vi jobber med å få dem til å bruke kartleggingsverktøy, men vi innser også at de har veldig mye å snakke med den gravide om. Særlig fastlegene har kort tid per konsultasjon. Jordmødrene har litt mer tid, sier Haugen.

Tidlig inn

Undersøkelsen avslørte at det er ganske lite opplæring rundt graviditet og rus, særlig blant fastleger, men også blant jordmødre. Flere skriver at de ønsker mer opplæring i hvordan man kan avdekke rusproblemer hos gravide der dette ikke er åpenbart.

Dette er noe Korus jobber med, forteller Haugen. Og nevner spesielt opplæringsprogrammet Tidlig inn som Korus starta med i 2011, og som de til nå har fått i gang i 159 kommuner i Norge. Alle de regionale Korusene i Norge jobber med dette og programmet som er et samarbeid med Barne-, ungdoms og familiedirektoratet (Bufdir), Helsedirektoratet, Regionsenter for barn og unges psykiske helse (R-bup) og Regionalt ressursentre om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS).

Tidlig inn er retta mot fagfolk, først og fremst fastleger, helsesjuepleiere og jordmødre, og hensikten er å hjelpe dem til å stille de rette spørsmåla og å gi nødvendig hjelp til familier som har utfordringer med rus, psykisk helse og vold i nære relasjoner.

Programmet er gratis for kommunene og består i seks kursdager med fysisk tilstedeværelse pluss oppfølging i to år. På noen av kursdagene kan også barnevernsansatte bli invitert. Det er opptil kommunene hvem som skal delta.

Trenden snur

Hvorfor det en periode på flere år har vært færre gravide som har vært innlagt i spesialisthelsetjenesten, fikk de altså ikke svar på. Det er muligens ikke så farlig for nå ser det ut som det snur.

– Det kan se ut som det går litt i bølger dette, sier Haugen.

Blå Kors klinikk Skien har avtale med Helse Sørøst (HSØ) om 22 gravide og familieplasser: fire frivillig gravide og 18 familieplasser. I perioder i løpet av de fem-seks siste åra har det ligget inne bare 10-13 pasienter. Klinikken har i tillegg avtale med HSØ om tvangsplasser, som i 2022 ble redusert fra fem til to.

– Pr i dag har vi 14 innlagt pasienter, hvorav tre er gravide. Vi har hatt uvanlig stor pågang de siste ukene, og venter nå flere pasienter, både frivillige gravide og gravide på tvang, samt familier. I løpet av kort tid vil vi sannsynligvis ha fullt hus med overbelegg. Vi gleder oss over å se at flere blir søkt inn til hjelp for å oppnå rusfrihet, sier seksjonsleder ved Blå Kors klinikk Skien, Marit Helen Granlund.

«Pr i dag har vi 14 innlagt pasienter, hvorav tre er gravide»

MARIT HELEN GRANLUND,
BLÅ KORS KLINIKK SKIEN



Alt for mange som har kontakt med gravide vet lite om graviditet og rus, viser undersøkelsen i kommunene.

DYBDAHL
BETONG- & RIVESERVICE AS


tannhelsehuset
haraldsgaten as


H·B·O NOVA PRINT


IOGT
Barnehagen
BARNEVINGSGATE 48 6631 HAUGESUND
T.L.F. 62 72 10 44 MAIL: iogtbar@barnehage.no
www.iogtbarnehage.no

AVHOLDSSTRATEGEN

21. desember 2023 var det 200 år siden Asbjørn Kloster ble født. Han stiftet Norges første avholdsforening i Stavanger.

AV JAN TORE EVENSEN

Mange ord på dagen fikk han ikke, hverken i bevegelsen han satte i gang eller i byen hvor han ble født. En av de som skrev han om han i jubileumsåret var Helje Kringlebotn Sødal som i den nylig utgitte boken «Kristne strateger» peker på Kloster både som en organisasjonsstrateg, en mediestrateg og en politisk strateg. Han var den første som var med på å søke Stortinget om offentlig økonomisk støtte.

Pragmatiker

Organisasjonsstrategien hans var pragmatisk. Selv om Klosters utgangspunkt var kvekermeningheten i Stavanger hadde møtene i Kristiania et mer allment preg, enn i Stavanger, skriver Sødal. «Han ville samle alle til kamp for totalismen: barn og unge, kvinner og menn og folk fra alle sosiale sjikt og landsdeler.»

Det man ser i Klosters måte å jobbe på er mye av det som ble førende for avholdsbevegelsen videre inn i 1900-tallet.

- Vekten som ble lagt på det personlige eksempelet. Det man måtte til livs var drikkeskikkene, som gjelder oss alle. Derfor holdt ikke den gamle måteholdstanken om man skulle løse alkoholproblemet.
- Bruken av medier - aviser og andre trykksaker for å få budskapet ut.
- Det internasjonale perspektivet; man var ikke bare en nasjonal bevegelse, men en del av en kamp som foregikk i mange land.
- Behovet for samlende rusfrie miljøer, både for de med rusproblemer som trengte støtten som lå i dem, men også for alle andre som satte pris på gode og meningsfulle sosiale samlinger.
- Oppbygningen av en bred nasjonal organisasjon ut fra lokale foreninger

Asbjørn Kloster er en viktig person i IOGTs historie, selv om han døde før IOGT kom til Norge. At noen før eller senere ville ta med seg organisasjonen hit til landet var uungåelig, men grunnlaget som Kloster la i forkant ga et godt utgangspunkt å bygge videre på.

Startet opp i 1859

Det hele startet opp 26. desember 1859. Da inviterte han til et møte for å stifte Stavanger yngre Afholdenheds-Forening. Per Fuglum forteller i sin biografi over Kloster hvordan han systematisk gikk frem for å bygge opp foreningen.

«Hvert styremedlem, og enkelte andre medlemmer som styret bemyndiget til det, fikk en «lommeprotokoll» der nye medlemmer av laget kunne tegnes. Snart etter ble byen delt inn i roder, og hvert enkelt av styrets medlemmer fikk ansvaret for medlemskontrollen og medlemsvervingen i én av disse.»

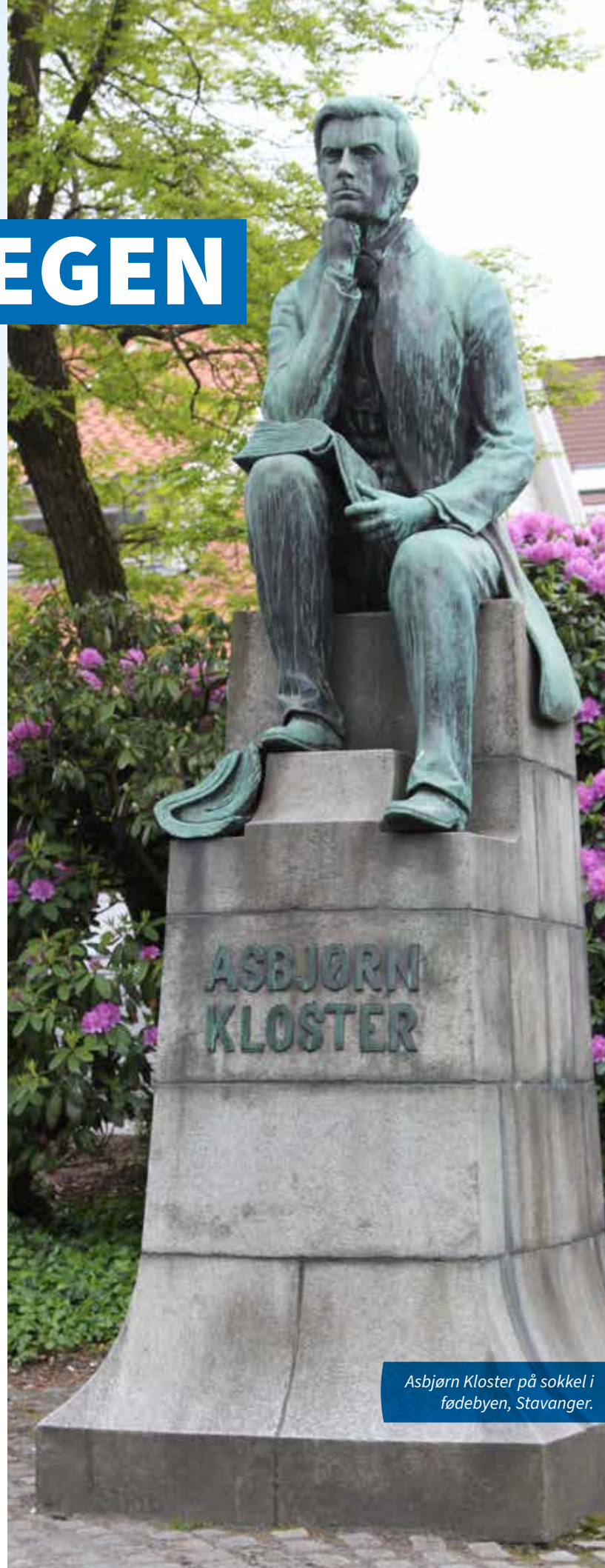
Fattig barndom

Kloster var født i Bokn, noen mil utenfor Stavanger. Familien var fattig, og 8 år gammel ble han sendt til sin tante på Vik hvor han bodde inntil han ble konfirmerert. Da flyttet han tilbake til Stavanger, og hjalp til i farens krambo. Brennevin var en av varene som ble solgt her, og Fuglum skriver at denne handelen «mer og mer ble et samvittighets spørsmål for ham, og til slutt så han seg forpliktet til å oppgi den – en beslutning som i ikke liten grad skulle øke hans økonomiske problemer.» Det han så alkoholen kunne føre til var en sterk motivasjonskraft i arbeidet han skulle sette i gang noen år senere.

Kloster ble med i en liten kvekermenighet i Stavanger. Mange kvekere i England og USA var avholdende, og kontakten med disse landene påvirket også menigheten i Stavanger. Gjennom kontakter i kvekermiljøet kom han seg over til England for å studere språk.

Engelsk påvirkning

Denne påvirkningen fra England var viktig. Totalavhold var ikke et populært standpunkt



Asbjørn Kloster på sokkel i fødebyen, Stavanger.

i 1840-årene, hvor det først og fremst var kampen mot brennevin som ble prioritert. Egne avholdsforeninger kunne fort bli betraktet som konkurrerende til allerede etablerte foreninger. Men i England var det allerede en sterk bevegelse på plass. Den første verdensavholdskongressen ble arrangert i London i 1846, året før Kloster kom til England. I USA var det flere bevegelser og organisasjoner, blant annet IOGT, som ble stiftet i Utica, New York, i 1851.

Kloster forlot England i 1848, og etablerte etter hjemkomsten til Stavanger en privatskole, hvor han arbeidet de neste 12 årene.

Bygde rusfrie miljøer

En del av organisasjonsstrategien til Kloster, forteller Sødal, var nødvendigheten av å skape et stabilt avholdsmiljø med faste treffpunkter og systematisk opplæring i avholdssaken. Han så hvordan gode og meningsfulle rusfrie møteplasser ville være lokkende for mennesker som selv ikke hadde et rusproblem. Samtidig trengte mennesker med rusproblemer sosial støtte og et stabilt miljø hvor alkohol ikke var et tema. «Måteholdsforeningenes sporadiske møter, foredrag og skrifter var ikke nok for dem».

Fremgangen lot imidlertid vente på seg. Rundt 100 menn og kvinner møttes til det første møtet i romjula 1859, som ble holdt i skolelokalet til Kloster. Fuglum skriver at Kloster åpnet møtet, og fortalte om de totalavholdsselskaper som alt var i arbeid i England, Irland og i USA. Han «læste nogle af Vennesamfundets Afholds-prinsipper». Kun 30 personer meldte seg inn i den nye foreningen, og det tok noen år før det tok seg opp.

Kloster skriver selv: «Den nye reform syntes å ha alle og alt imod sig og ingen og intet for sig. Dog velsignet Herren således disse ringe bestrebelse, at i begynnelsen av 1861 talte foreningen over 200 tro medlemmer, der har gjort sig avholdenhed fra alle berusende drikke til plikt».

Sosialreformator

Foreningen var åpen for begge kjønn, og uavhengig av hvilken religion medlemmene tilhørte. Medlemmene forpliktet seg ikke bare til selv ikke å drikke, men heller ikke by, gi eller selge andre slike drikker. Her skulle det ikke være noen kompromisser, som måteholdsforeningene hadde stått for. Disse hadde vært en bevegelse mot brennevin som var arbeidsklassen sin rus, mens vinen som de privilegerte i samfunnet drakk fikk være i fred. Kloster og senere organisasjoner som IOGT så på

det slik at drikkeskikker var noe som gjaldt alle. Det var ikke bare misbruket, men bruken selv som måtte bekjempes. Det var selve drikkeskikkene som måtte bort.

Religion og moral spilte en rolle, men i likhet med andre reformatorer, så nok Kloster dette også som sosial reform. Han ønsket å rekruttere folk fra lavere sosiale lag, selv om det ikke bestendig lyktes.

Arbeidet i Stavanger led under at Kloster et år etter stiftelsen flyttet til Kristiania, og stiftet den første totalavholdsforeningen her. Han var imidlertid snart tilbake, og i årene frem til sin død foregikk det en offensiv satsning med stadig flere foreninger rundt om i landet. I 1875, året før Kloster døde, ble disse samlet i Det Norske Totalavholdsselskap (nå Edru Livsstil).

Mediestrateg

Sødal kaller Kloster en mediestrateg. Utgivelse av blader og tidsskrifter ble en viktig del av arbeidet til den nye bevegelsen. Året etter stiftelsen utkom første nummer av månedstidsskriftet «Afholdsblad mod Brugen af alle Slags Berusede Drikke Uden som Medicin». Året etter kom Menneskevennen. Mye av innholdet i bladene handlet om ulike sider ved alkoholproblemet, og ikke minst hvordan avholdsbevegelsen stod i inn- og utland. Sven Aarestad, som i årene etter Klosters død kom til å bli en av lederne av bevegelsen, forteller at Kloster delte ut Menneskevennen og andre avholdstidsskrifter gratis i tusenvis av eksemplarer.

Kjente til IOGT

Kloster fikk aldri selv se hvor stor bevegelsen han tok til landet ble. Ved hans død i 1876 var Det Norske Totalavholdsselskap på rundt 6-7000 medlemmer. Året etter ble den første IOGT-avdelingen stiftet i Porsgrunn. Kloster kjente til IOGT, og en av hans medarbeidere, Laurits Balle, ble IOGTs første valgte leder i Norge. Balle forteller selv at han hadde lest i engelske aviser om IOGT og spurt Kloster om hva det var. Kloster svarte da at det var en avholdsbevegelse, men mye strengere enn vår. - Var det ikke nettopp noe for oss?, spurte Balle. Kloster svarte: - Jo, kanskje, men det må bli din og andres sak. Jeg kan ikke holde ut stort lenger.

Kloster levde et ganske rastløst liv som påvirket helsen hans. Han døde bare 52 år gammel.

KILDER: Helje Kringlebotn Sødal (2023): Kristne strateger
Per Fuglum (2004): Asbjørn Kloster. Pedagog, forkynner og avholdspioner
Sven Aarestad (1927): Asbjørn Kloster



OPPLEV DET ekte Italia MED IOGT

Bli med på fem spennende turdager i rusfritt fellesskap 4.-9. september 2024. En tur full av god mat og besøk til småprodusenter, kulturopplevelser med blant annet besøk til Pompeii og landsbyfesten Festa del'Uva – og selvsagt hyggelig samvær.

IOGT inviterer medlemmer (og andre venner?) med på en organisert tur skreddersydd for oss. Vi har laget et spennende program i samarbeid med olivenbøndene Nils Johan og Giovanni – som driver gården Uliveti Castel San Martino i landsbyen Solopaca, ca 1 time fra Napoli i Sør-Italia.

Vi skal bo på et komfortabelt og ærverdig hotell med basseng og stor hage, og skal oppleve den ekte italienske matkulturen i og rundt Solopaca. Vi har også lagt inn en guidet tur til Pompeii og besøk til spennende Napoli.

Turen passer for folk i alle aldre,

enten dere er flere som reiser sammen, eller du reiser alene. Vi har vår egen buss, og blir fulgt av norsktalende Nils Johan og Giovanni som er våre guider på turen alle dager.

Betaling skjer via IOGT i Norge, og bindende påmelding må skje innen 20. april. Mer informasjon og påmelding her: www.iogt.no/italia

Noen høydepunkt fra turen vår: besøk i olivenlund med piknik og smakskurs i olivenolje, besøke lokalprodusenter av fersk ost og skinke i fjellbyene Pietraraja og Cusano Mutri, guidede tur i Pompeii, besøke Napoli – og selvsagt deilig mat, sol og varme og behagelig hotell.

PROGRAM DAG FOR DAG

ONSDAG 4. SEPTEMBER

– Ankomst

Vi har organisert at vi har en buss som venter på oss i Roma flyplass onsdag kveld. Det går et Norwegian-fly direkte fra Oslo som lander ca kl 19.30. Eventuelt kan man ta noen dager alene og møte opp på flyplassen. Nils Johan og Giovanni møter oss på flyplassen, og vi kjører sammen til hotellet Grand Hotel Telese (ca 2.5 time).

<https://www.grandhoteltelese.it/en/index.php>

TORSdag 5. SEPTEMBER

– Olivenolje

Denne dagen er dedikert til olivenolje – alt fra stell av tre, dyrking og høsting til produksjon og smaking. Nils Johan og Giovanni tar oss med på hele produksjonen i landsbyen Solopaca. Vi blir servert piknik til lunsj i en av olivenlundene, og smakskurset vil bli gjennomført i kommunehuset i Solopaca. Vi får også en guidet tur i den hyggelige og søvnige landsbyen Solopaca. www.uliveti.no

Det blir tid til avslapping og svømming på hotellet før vi drar til den sjarmende restauranten Foro dei Baroni i landsbyen Puglianello.

FREDAG 6. SEPTEMBER

– Matkurs og italienske fjellbyer

Denne dagen besøker vi byene Pietraraja og Cusano Mutri, to små, nydelige fjellbyer. Der vil vi delta på to matkurs på formiddagen, og ha lunsj i Pietraraja. Etter lunsj reiser vi til Cusano Mutri, der vi får en liten, uformell guidet tur og besøk til et nydelig konditori med fantastisk is. I byen kan man enten slappe av i sola på konditori, gå en tur i byen eller besøke en nydelig delikatessebutikk. Til middag får vi servert områdets beste napoletanske pizza hos pizzeriaen Millennium.

LØRDAG 7. SEPTEMBER

– Pompeii

Vi har en tidlig avreise for 1.5 timers busstur til Pompeii. Der får vi guidet omvisning (antageligvis på svensk). Vi har med lunsjpakker som vi spiser inne på området, og har litt egentid. Middag blir på hotellet.

SØNDAG 8. SEPTEMBER

– Solopaca og Napoli

Vi starter dagen med å sjekke ut fra hotellet og dra til Soloaca, der det er landsbyfesten Festa del'uva (druefesten). Dette er en landsbyfest som markerer drueinnhøstingen i området. Det er full aktivitet med parader med traktorer og hengere med store dekorasjoner. Vi skal oppleve dagen fra toppterrassen i huset til Giovanni, som en gang var en normannisk borg fra 1100-tallet. Vi spiser lunsj i Solopaca før vi setter kursen mot Napoli og sjekker inn på hotell midt i sentrum. Her er det egentid i Napoli og middag på egen hånd. Nils Johan og Giovanni er tilgjengelig for tips, og man kan bli med på middag sammen med dem og andre fra gruppa. Hotellet i Napoli:

<https://www.palazzocaracciolo.com/en/index.php>

MANDAG 9. SEPTEMBER

– Napoli og hjemreise

På formiddagen tar Nils Johan og Giovanni de som ønsker, med på en uformell guidet tur i smågatene i Napoli, der de legger inn et stopp på en attraksjon – f.eks The Veiled Christ. Lunsjen blir i det som en gang var de kongelige veksthusene i en park på høyden over Napoli, og vi vil få servert pizza på samme plass som den første pizza Margarita ble laget. Etter lunsj blir det buss til Roma, som vil passe med et Norwegian-fly til Oslo kl 20.40.



Fjellbyen Pietraraja er en av stedene vi skal besøke.



Spennende besøk i Pompeii.



PRIS:

1100 EUR per person, minimum 22 personer.

INKLUDERT:

- 4-stjerners hotell i dobbeltrom – Grand Hotel Telese 4 netter, Palazzo Caracciolo 1 natt
- Buss
- Guiding, kurs og program alle dager i samsvar med programmet
- Frokost alle dager
- Lunsj og middag dag 2 – 5. sept.
- Lunsj og middag dag 3 – 6. sept.
- Lunsj (pakke) og middag dag 4 – 7. sept.
- Lunsj dag 5 – 8. sept.
- Lunsj dag 6 – 9. sept.

IKKE INKLUDERT:

- Fly
- Enkeltromstillegg – 35 EUR per natt
- Middag dag 5 – Napoli
- Middag dag 6 – Roma flyplass
- Kaffe, is og kaker utenom måltider

Påmeldingsfrist: 20. april



Nils Johan og Giovanni i olivenlund sin i Solopaca.





REIS MED FORUT TIL NEPAL

Bli med FORUT på studietur til Nepal i oktober 2024. Nå er påmeldingen i gang.

Vi blir kjent med FORUTs partnerorganisasjon CWIN, Child Workers in Nepal. Vi ser hvordan det arbeides for trygge barn gjennom driften av hjelpetelefonen 1098 Child Helpline i Katmandu. Vi besøker krise- og omsorgssenteret Balika Peace Home for jenter, og Nepals første barnepsykiatriske klinikk. Klinikken er bygget med betydelig finansiering av FORUT.

Psykisk helse for barn og unge er

et stort satsingsområde for FORUT i Nepal, og vi ser hvordan denne innsatsen nå videreutvikles og bygges ut i samarbeid med myndighetene.

På studieturen blir du også kjent med kultur og natur i Nepal, og vi besøker den norske ambassaden.

Formålet med turen er å spre kunnskap og engasjement rundt FORUTs arbeid, og rekruttere nye faddere.

Reisen koster kr 29 900,-. Prisen

dekker flyreise tur/retur Gardermoen, klimakvote, overnatting i dobbeltrom, all transport i Nepal, mange måltider, alle inngangsbilletter og reiseledelse. Enkeltromstillegg kr 3 000,-.

For påmelding og ytterligere informasjon, ta kontakt med Ingvar Midthun på e-post ingvar@forut.no.

FORUT tilbyr også studietur til Sri Lanka. Turen våren 2024 er fulltegnet, men det kommer en ny tur i 2025.



IOGT-
LEDEREN



Ørnulf Thorbjørnsen
Leder i IOGT Norge

Kvinnene hadde en avgjørende rolle i kampen mot fylla i Norge på begynnelsen av 1900-tallet. Det var fordi det først og fremst var kvinner og barn som fikk bære byrden av fattigdom og vold som følge av menns drikking.

FORUT – IOGTs bidrag til en mer rettferdig verden

Kampen fikk sin seier med brennevinsforbudet. I 1919 hadde kvinnene stemmerett, og deres stemmer var trolig utslagsgivende for resultatet. Hele 62 % av de stemmeberettigede støttet forbudet.

FORBUDSTIDEN HAR AV MANGE blitt latterliggjort. Det skal ikke underslås at forbudet hadde uønskede effekter i form av smugling, hjemmebrenning og kriminalitet. Handelspolitiske forhold vanskeliggjorde opprettholdelsen av forbudet, og ved ny folkeavstemning i 1926 ble forbudet opphevet.

I ettertid ser vi at brennevinsforbudet allikevel hadde en positiv effekt for alkoholforbruket, med endrede drikkevaner og ikke minst etableringen av Vinmonopolet. Styrking av kvinners rettigheter la grunnlag for forbedring av levekårene i Norge.

FORUT HAR I SITT ARBEID FOKUS på rus som et hinder for utvikling. De negative følgende av alkohol og narkotika rammer først og fremst kvinner og barn. Det er en sammenheng mellom menns rusbruk, fattigdom og vold. Vi kjenner bildet igjen fra vårt eget land.

FORUT arbeider for etablering av restriktiv alkoholpolitikk som bidrag til en positiv samfunnsutvikling i mange fattige land. Arbeidet skjer i nært samarbeid med lokale organisasjoner. Men det er sterke motkrefter i form av en aggressiv alkoholindustri som vil utnytte manglende reguleringer i mange land. FORUT står også for driften av Global Alcohol Policy Alliance (GAPA), som

samlar fagfolk, forskere og frivillige organisasjoner fra ulike deler av verden, og som fremmer en faktabasert alkoholpolitikk.

Sammen med samarbeidsorganisasjonene jobber FORUT for å innføre restriksjoner for omsetning av alkohol. Dette arbeidet har gitt resultater i Malawi, Zambia og Sri Lanka og flere andre land hvor en mer restriktiv alkoholpolitikk er i ferd med å iverksettes.

DE LOKALE PARTNERORGANISASJONENE spiller en vesentlig rolle i dette, ved at de gjennom sin virksomhet synliggjør den negative effekten alkohol har på familie og samfunn – på kvinner og barns liv. Herfra vokser de politiske endringene fram gjennom kvinners engasjement.

FORUT driver sin virksomhet helt i tråd med IOGTs verdier og mål. Barns rettigheter, likestilling mellom kjønnene og erkjennelsen av rus som utviklingshinder for individ og samfunn er grunnleggende.

Som IOGT-ere skal vi være stolte av det arbeidet FORUT gjør. Hvordan de med respekt samarbeider med lokale organisasjoner i mange fattige land, og bidrar til at mennesker opplever at verden kan forandres.

Ta en titt på FORUTs hjemmeside og se hva du som IOGT-er er en del av!

Bodø, mars 2024

Ørnulf Thorbjørnsen

Ungdom drikker mindre også i Danmark

At ungdom drikker mindre alkohol enn tidligere, har vært en kjent overskrift i mediene de siste årene. Sist ute er Danmark, hvor andelen unge mellom 16 og 24 år som drikker mer enn ti enheter i uken, har gått ned nesten 20 prosentpoeng på 13 år. Fra 38,1 prosent i 2010 til 19,6 prosent i 2023, ifølge Den Nationale Sundhetsprofil 2023. Andelen som ukentlig drikker fem gjenstander eller mer ved samme tilfelle, har også gått ned fra 25 prosent til 18 prosent. Fortsatt er imidlertid alkoholforbruket høyt sammenlignet med de andre nordiske landene.

Foreldre mer restriktive. Forklaringene ligner de vi ser i andre vestlige land. Forsker Veronica Pisinger fra Statens Institut for Folkesundhed sier til forskning.no at forskning tyder på at de unges foreldre spiller en avgjørende rolle for alkoholkonsumet.

– I løpet av de siste 20 årene har foreldre i de andre nordiske landene blitt mer restriktive med hensyn til når barna skal begynne å drikke, og de har sannsynligvis påvirket de unges alkoholdebut, som er senere enn før. De unge tilbringer også mer tid sammen med foreldrene sine, og da er alkohol naturlig nok et mindre enn tema enn hvis barna er sammen med venner, sier hun.

Innvandrerungdommer påvirker. Sosiale fellesskap på nettet og usikkerheten for å bli filmet av noen når de har drukket, er andre forklaringer som er lansert. I tillegg nevner Pisinger at i klasser med 15 prosent innvandrere med ikke-vestlig bakgrunn, var det en større andel etnisk danske ungdommer som ikke drakk alkohol enn i klasser med bare 0 til 5 prosent elever med ikke-vestlig bakgrunn.



KILDE

Drikker mer, får færre skader

Folk med høyere utdanning drikker mer enn de med lavere utdanning, men får likevel færre alkoholskader. Det viser en rapport fra Folkehelseinstituttet (FHI). Fenomenet, som er godt kjent også fra andre studier, kalles «Alcohol Harm Paradox», forteller Elin Kristin Bye ved FHI.

Får lettere hjelp.

– En av årsakene kan være at de med lav sosioøkonomisk status har et mer risikofyllt drikkemønster. Det vil si at de drikker mye på en gang, og at de oftere drikker sprit. Det kan også handle om lavere uformell sosial kontroll, sier Bye. Hun forteller også at gruppen har dårligere helse i utgangspunktet. I sum finnes det altså flere beskyttende faktorer som finnes i miljøet rundt de med høy sosioøkonomisk status. Jonas Landberg sier til forskning.no at denne gruppen også lettere får den hjelpen og omsorgen de trenger for å komme ut av risikobruken.

Folk med høyere utdanning har også stort sett bedre helsevaner enn folk med lavere utdanning, slik at alkoholbruken representerer et unntak.



KILDE

Fikk tykkere hjernebark

Hjernen endrer seg når man drikker, men endringene trenger ikke være permanente. En studie amerikanske forskere har gjennomført, viser at hjernebarken hos mennesker med alkoholproblemer ble tykkere etter at de sluttet å drikke.

Kan skyldes andre faktorer. Christian Krog Tamnes ved Psykologisk institutt sier til forskning.no at studien er interessant, samtidig som det er få deltakere med i den, og at vi ikke vet om økningen i tykkelse skyldes at deltakerne har sluttet å drikke i seg selv. – Det kan være andre ting i livene deres som har endret seg, som matvaner, søvn og fysisk aktivitet, sier han.

En tykkere hjernebark er blant annet forbundet med det å huske, lære, løse problemer, kommunisere, ta beslutninger og mer. Det er ikke blitt undersøkt om dette har bedret seg hos deltakerne. Deltakerne i studien drakk i gjennomsnitt 13 enheter om dagen de siste 12 måneder før de deltok i studien.



KILDE

Økt kokainbruk kan gi mer hjertesykdom

Selv om det fortsatt er få som bruker kokain, har forbruket økt de siste årene. Flere forskere og ungdommer har advart mot utviklingen. I 2023 svarte åtte prosent av elevene på videregående skoler i Oslo at de har brukt stoffet i løpet av siste år. Det er nesten tre ganger så mange som i 2018, ifølge forskning.no.

Konsekvenser for hjertet kan bli fatale. I en kronikk i Tidsskrift for den norske legeförening skriver Jørgen G. Bramness og Marit Edland-Gryt at faren for avhengighet er betydelig, og at det er stor fare for å få hjerte- og karsykdommer av å bruke stoffet. Bruk av kokain gir umiddelbart økt hjerterytme, høyt blodtrykk og forstyrrelser i

hjerterytmen. Etter lengre tids bruk kan konsekvensene for hjertet bli mer fatale.

Bør ha økt oppmerksomhet. Forskerne er opptatt av at helsepersonell bør ha økt oppmerksomhet i tiden fremover. – Det er grunn til å ha oppmerksomhet knyttet til bruken av kokain blant ungdom og voksne. Til tross for den moderate bruken av kokain i Norge, er helsekonsekvensene av bruk såpass alvorlige at helsepersonell bør ha øynene åpne for konsekvenser, særlig med tanke på avhengighet og hjerte- og karsykdommer, avslutter forskerne i kronikken.



KILDE



KONTAKT IOGT:

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

IOGT



STERK&KLAR

Kunnskap om ungdom i dagens samfunn og nyttige verktøy til foreldre.



En ny podkast med episoder om:

- Ungdomshjernen
- Avhengighet
- Å snakke med ungdommer
- Ungdata

Og mye mer!

Finn den der du
hører på podcast!



www.sterkogklar.no