

Aksent

ET MAGASIN FRA IOGT I NORGE - NR 3 - 2024



JUBA VOKSER

Nye lokallag og flere medlemmer

IKKE DRIKK ALKOHOL FOR HELSAS SKYLD

Nye kostholdsråd

BERNT BULL:

- Viktig å samarbeide og tenke bredt

ISSN 1890-2553



9 771890 255009



Viktig med IOGT i ryggen

36 engasjerte lokale ledere i Enestående familier møttes i september for to dager med fullspekket program som var både nyttig og motiverende.

AV PER JØRGEN GRAM-HALLBERT

- Plutselig satt jeg der, separat, med ansvar for ungene, uten jobb, og på vei inn i NAV. Det var i desember 2013 jeg kom over et oppslag i Aftenposten Helg om Enestående Familier (EF). Det traff meg, og jeg ringte Trude Sletteberg. Vi hadde fine samtaler og jeg fikk være med på lederkurs. Etter å ha flyttet til Østfold uten familie eller noe miljø rundt meg trengte jeg virkelig dette. Jenny Lund har blitt intervjuet før, men nå får hun mange gjenkjennende nikk fra de som lytter.

- Den rollen som lokal leder i EF betydde enormt for meg. Jeg tørr ikke å tenke på hva som kunne skjedd uten. Jeg fikk utvikle meg, mer troen på meg selv, og ble en del av et nettverk fortalte Jenny til deltakerne på høstens ledersamling i Enestående familier.

Viktig ledersamling

Enestående familier er IOGT sitt nettverksbyggende tilbud for voksne som ofte er alene sammen med barna sine. Denne gangen var det 36 engasjerte lokale ledere som møttes for to dager med fullspekket program som var både nyttig og motiverende.

Nasjonal leder Trude Sletteberg



Nasjonal leder Trude Roland Sletteberg åpnet lederkurset.

forklarer at ledersamlinger som denne er viktig å gjennomføre. - Våre 80 frivillige ledere trenger å møtes en gang i året. Det er i overkant av 20 lokale grupper over hele landet. På en samling som denne får de hentet inspirasjon, og kan kaste ball sammen om gleder og utfordringer de opplever lokalt.

- Dessuten er vi er også opptatt av at våre ledere skal bli godt kjent med IOGTs verdier og målsettinger, slik at det gjenspeiles i all aktiviteten de skaper over hele landet, sier Trude.

Trygt forankret

På spørsmål til lederne i gruppearbeidet om hvorfor det er viktig at Enestående familier er en del av IOGT var trygg-

heten det gir noe som gikk igjen. Alle gruppene poengterte på ulike måter at det gir trygghet og seriøsitet når en organisasjon som IOGT står bak, ikke minst fordi barn og voksne kan være trygge på at alt i regi av Enestående familier er helt rusfritt.

Også den anonyme evalueringen i etterkant bekrefter ledernes holdninger. Samtlige synes det er positivt og betydningsfullt at alle aktiviteter gjennomføres i tråd med IOGTs verdier og visjoner.

Sammen sørger de lokale gruppene for en smekkefull aktivitetskalender. Med nærmere 800 aktiviteter gjennom hele året treffer de frivillige lederne veldig mange familier. Slik får de på en ypperlig måte frontet det å ta rusfrie valg, og bidrar til et inkluderende samfunn.

«Jeg hadde aldri vært med hvis det hadde vært ok å ta en øl med barna til stede»

KARIANN, LEDER
KONGSBERGGRUPPA

To ledere om hva Enestående familier (EF) betyr for deltakere, og dem selv.

Tessie - Tønsberg

Viktig at det er et lavterskeltilbud, og de føler at vårt opplegg er mindre stigmatiserende tilbud enn fra andre organisasjoner. Det rusfrie og edru fellesskapet er viktig for familiene. Vi har deltakere «med bagasje», hos EF vet de at det er trygge rammer. EF betyr veldig mye for meg siden jeg får et sosialt nettverk. Som lokal leder får jeg dagene til å gå ved å bidra, og være en del av noe større. Det kjennes godt å stille opp for de med svak økonomi og generelt gi andre fine opplevelser.



Kariann - Kongsberg

Jeg prøver å gi deltakerne det EF har gitt meg. Tryggheten, vennskap, opplevelsen. Kjenne at de ikke er alene. Jeg var på et vanskelig sted i livet da jeg kom over EF. Uten EF lurte jeg på hvordan det ville gå. Her vet alle at det er trygt og godt, og siden det er rusfritt er det ingen uforutsigbarhet som jeg ikke liker. Det er lett å bli kjent med andre og ikke noe press. Her kan man være seg selv.



Høstmøte i IOGT Glitne



God og hyggelig stemning var det da IOGT Glitne som hadde sitt høstmøte i IOGT Huset i Torggata i Oslo. Glitne har vært i arbeid siden 1892 og har i dag 18 medlemmer.

Skjenketidene uforandret i Kristiansand

Kristiansand er en av kommunene der IOGT har levert innspill til ny ruspolitisk handlingsplan. Etter en spennende debatt har bystyret i Kristiansand bestemt å beholde dagens skjenketider med stenging kl. 02.00 de neste fire årene!

Leder i IOGT Region Sør-Norge, Tor-Arne Walskaar og politisk rådgiver i IOGT David Pletten-Aasgard, har fulgt debatten tett, møtt flere politikere, sendt høringsvar og fulgt opp med e-poster til alle folkevalgte. Vi er stolte av å se at innsatsen

vår har gitt resultater! Arbeiderpartiet, KrF, SV, Pensjonistpartiet, MDG, Senterpartiet, Konservativt, Partiet Sentrum og en uavhengig representant var flertallet som stå imot utvidelsen til kl. 03.00.

Vi anbefaler normalt skjenkestopp kl. 01.00, men når alternativet er utvidelse, er vi glade for at dagens ordning videreføres.

Les hele vårt høringsinnspill til Kristiansand kommune og andre kommuner på <https://iogt.no/iogt-mener/lokal-alkoholpolitikk>



LÆR OM KOKAIN PÅ BILTUREN

Kunnskap er makt. Selv om vi opplever at alt for mye av debatten om rusmidler er preget av kunnskapsmangel, er det viktig at vi selv vet mest mulig om hva vi snakker om. Vi må snakke med hjertet om at vi vil beskytte de sårbare blant oss, og vi må snakke med hjernen om hva forskningen forteller at vi bør gjøre.

Det er ikke alltid like lett å henge med på hva som skjer på rusfeltet. Det dukker opp nye problemstillinger, nye forslag til løsninger og nye rusmidler.

I IOGT er vi nå i gang med å spille inn tredje sesong av vår nye podcast Sterk&Klar. Der tar vi nok en gang opp spørsmål rundt rusmidler som er relevante for alle som har et engasjement for rusforebygging blant barn og unge.

I podcasten tar opp temaer som e-sigaretter, cannabis, ungdomshjernen, søvn, alkoholkultur, ungdomsundersøkelser, russetid, forelderrollen, kokain, avhengighet og idrettsdop.

Vi har over 3000 medlemmer i IOGT. Hver eneste av oss betyr noe for hvordan vi bygger trygge og inkluderende fellesskap der vi bor. Og med kunnskap kan vi bidra til at flere forstår hva som er god rusforebygging og bidra til en mer kunnskapsbasert ruspolitikk.

Så neste gang du sitter på bussen, er på biltur eller vasker over gulvene, er mitt råd at du finner frem Sterk&Klar podden på Spotify eller Apple. Du risikerer å bli både underholdt og litt klokere.

Hanne Cecilie Widnes
Generalsekretær IOGT





JUBA VOKSER

– FLERE BARN DELTAR PÅ SPENNENDE AKTIVITETER OVER HELE LANDET

IOGTs barneorganisasjon Juba, har opplevd en god vekst de siste årene.

Av Jan Tore Evensen

Juba ble etablert i 2009 som et resultat av sammenslåingen mellom IOGTs juniorforbund og DNTs barneforbund, og i dag har organisasjonen over 900 medlemmer under 26 år i 20 lokallag rundt om i landet.

Juba driver lokallag etter 4 modeller: Friluft, teater, klubb og nettverk. Juba jobber også politisk og engasjerer seg i saker innen rus, psykisk helse og andre temaer som berører barns oppvekst- og levekår. Den positive utviklingen ser man tydelig i flere lokallag rundt om i landet, der stadig flere barn engasjerer seg i organisasjonen.

Nye lokallag og økende deltakelse

To gode eksempler på det er Juba Åsane og Juba Stovner. Åsane, som ligger i Bergen, startet opp med kun to medlemmer i 2021. Bare få år senere teller lokallaget 160 medlemmer.

- I år har vi hatt breakdance-kurs

med Absence Crew, maleverksted støttet av LNU's kulturstøtte, vi har hatt kino på Åsane kulturhus, grilling og lek på badeplassen Tømmervågen, og klatring i klatreparken, forteller lokallagsleder Hilde Rivera.

Juba Åsane er opptatt av å ha aktiviteter som passer til Jubas profiler: Vær åpen, vær en venn, vær nysgjerrig og vær deg selv!

Juba Stovner i Oslo har hatt en lignende utvikling. De startet opp med tre medlemmer i 2021, og har i dag over 120 barn med på ulike aktiviteter. Lokallaget, som ledes av Ana Valentina Ahmed, er et flerkulturelt lokallag som møtes fast hver annen uke på Fossum Aktivitetshus. Der har de varierte aktiviteter og en gang i måneden går de ut på forskjellige turer. De har aktiviteter som ridning, museumsbesøk, teaterforestillinger og legobygging, samt mer tradisjonelle turer og verksteder. I tillegg har de hvert år deltatt i BMW Oslo Maraton, som har skapt en sterk lagånd blant medlemmene.

Lokallagsleder Ana er også med på AlleMed, sammen med andre aktører i bydel Stovner. AlleMed er et gratis

verktøy som gjør det lettere å inkludere alle barna i fritidsaktiviteter. Hun er også med i en gruppe i Frivillighet Norge hvor tema for møte er inkludering, barrierer og rekruttering.

Et annet, ganske nytt lag i Oslo, er Juba Grorud. De startet opp i 2017, og er ledet av Inger Olsbu og Bjørn Thomas Bjelland. Juba Grorud er en Jubaklubb som driver med hobbyvirksomhet. Inger er veldig kreativ, og lærer gjerne barna hvordan de kan lage forskjellige ting.

Møtene starter med ett felles måltid før dagens aktivitet begynner. De har også påske-, halloween- og juleverksteder, men favoritten er nok den årlige slimdagen.

Et mangfold av aktiviteter

En viktig del av Jubas suksess ligger i det brede spekteret av aktiviteter som tilbys. Det er noe for enhver smak, uansett interesse eller ferdighetsnivå.

Juba Rælingen, som også er en relativt ny klubb, har arrangert akedager, klatreturer og kinokvelder. Disse aktivitetene gir barna mulighet til å utforske naturen samtidig som de knytter nye vennskap.

En annen kreativ aktivitet finner vi

hos Juba Øens Blomst på Hafslundsøy, som har hatt stor suksess med sykkelferdighetsløyper. Her får barna prøve seg på utfordrende sykkeløvelser som å sykle med tennisballer i hendene eller sykle sakte opp en bakke uten å miste balansen. Denne aktiviteten har blitt svært populær blant medlemmene, og det skaper også rom for at barna lærer viktige ferdigheter samtidig som de har det gøy.

Tradisjonelle lokallag med solid forankring

Juba har ikke bare nye og voksende lokallag; mange av de eldre lagene har lange tradisjoner for å skape meningsfulle aktiviteter for barn. Et eksempel på dette er Skogblomsten i Lørenskog, som i fjor feiret sitt 100-årsjubileum. Laget har drevet kontinuerlig siden 1923 og er med dette Lørenskogs eldste barneorganisasjon. Gjennom årene har Skogblomsten vært kjent for sine teaterforestillinger, men de arrangerer også juletreffester, karneval og sommerfester. Med rundt 80 aktive medlemmer er de et viktig samlingspunkt for barn og familier i området. Grethe Wiik er leder i lokallaget, og har vært det siden 1999. Hun driver det sammen med mannen Roy Hagen. Grethe har lang erfaring fra Skogblomsten, da faren hennes, Aage Wiik, var leder for laget i 44 år før hun tok over.

Juba Bryn startet som «Barnelosje Ove Carlsens Minde» på Bryn i Oslo i 1915. I 2013 flyttet de til Manglerud skole og hadde da skiftet navn til Juba Bryn etter at IOGTs Juniorforbund ble til Juba. Leder for Juba Bryn er Unni Kristiansen.

Juba Bryn driver klubbvirksomhet, og har mange forskjellige typer aktiviteter. Det er mye hobbyarbeid og mange eksperimenter, men også en del turer og som mange av lagene i Juba har de også et stort karneval.

Solerød Jubateater i Tønsberg er et annet eksempel på et lokallag som satser tungt på teater. Det ble startet i 2016 av Kristine Lillås Bråten og Ole Hans Fjellvang, og har de i dag rundt 25 barn som deltar på ukentlige øvinger. Forestillingene deres vises for både



barnehager, skoler og lokalbefolkningen, og de arrangerer også sommerfester, Halloween-fester og jule- og påskediskoer. Solerød Jubateater er et godt eksempel på hvordan Juba-lagene kan tilby både kulturelle og sosiale aktiviteter. I Redalen har Juba arrangert hytteturer i årevis, og disse hytteturene er blitt et fast innslag for barna. Med aktiviteter som bading, grilling og spill, får barna oppleve friluftsliv på nært hold. I vår hadde de en stor tur til Liseberg i Sverige, noe som var etterlenget etter pandemien.

Samarbeid og fellesskap

Mange av lokallagene samarbeider også på tvers av regionene for å skape større arrangementer. I samarbeid med Juba Sandefjord arrangerer Solerød Jubateater årlige familieaktivitetsdager, og begge lagene er aktive deltakere på Jubas leirer og kulturverksteder. Juba Sandefjord har et rikt aktivitetstilbud, med familieaktiviteter som bowling, minigolf, karneval og verksteder som står sentralt i laget. Lokallagsleder Anette er kjent for sine kreative kostymer, og de jobber aktivt med å rekruttere nye medlemmer gjennom åpne hobbyverksteder og karneval.

«Det er virkelig imponerende å se hvor mange nye vennskap som ble knyttet på så kort tid»

Felles leir og kulturelle verksteder

I tillegg til de lokale aktivitetene arrangerer Juba nasjonale samlinger som trekker barn fra hele landet. En av disse er Jubas kulturverksted, der barn kan delta på ulike kurs innen dans, musikk, teater og kunst. Sist deltok 45 barn på kulturverkstedet. Kurset ble avsluttet med en stor pizza- og diskofest, og barna var strålende fornøyde med det de hadde lært.

En annen viktig begivenhet er Jubas aktivitetsleirer. På den siste leiren deltok nærmere 60 barn, og de fikk prøve alt fra dropslagning til sandvolleyball. «Det var en fantastisk leir med masse gøyale aktiviteter og god stemning,» sier en av leirlederne. «Det er virkelig imponerende å se hvor mange nye vennskap som ble knyttet på så kort tid.» På den tradisjonelle barneleiren i sommer var det litt over 150 deltakere.

Frivillighet som drivkraft

Det som kjennetegner Juba, er ikke bare aktivitetene, men også den sterke frivilligheten bak. Foreldre, besteforeldre og andre voksne stiller opp som frivillige for å bidra med støtte der det trengs. Mange lokallag har egne rom eller klubblokaler som er pusset opp på dugnad, og det er tydelig at hele lokalsamfunnet er engasjert i arbeidet. «Det er et fellesprosjekt,» sier Grethe Wiik, leder i Skogblomsten.

NYE KOSTHOLDSRÅD:

IKKE DRIKK ALKOHOL FOR HELSENS SKYLD

Etter en lang prosess er det lansert nye kostholdsråd fra Helsedirektoratet. Trass i ny forskning kom alkohol ikke med som et hovedpunkt.

AV JAN TORE EVENSEN

De nye nasjonale kostholdsrådene fra Helsedirektoratet ble publisert i høst, og de inneholder flere endringer som vil påvirke nordmenns mat- og drikkevaner i årene som kommer. Blant de viktigste nyhetene er en sterkere vektlegging av bærekraftig kosthold og anbefalingen om å drikke mer vann. Men det som kanskje skapte mest debatt på forhånd, var hvordan rådene skulle behandle alkohol.

Omdiskutert tema

I den endelige versjonen av rådene velger Helsedirektoratet å ikke inkludere et eget punkt om alkohol i hovedpunktene. Dette til tross for at det har vært et økende fokus på de helsemessige konsekvensene av alkoholbruk, og forskningen er tydelig på at selv små mengder alkohol kan ha negative helseeffekter.

I bakgrunnsdokumentet til rådene, som utgjør en viktig del av det faglige grunnlaget, anbefales det imidlertid å drikke minst mulig alkohol for helsen skyld. Barn, ungdom og gravide bør avstå helt fra alkohol. Det understrekes at alkohol øker risikoen for flere typer kreft og andre alvorlige sykdommer.

Proessen bak

Proessen med å utforme de nye kostholdsrådene har vært omfattende, med flere runder med faglige vurderinger, høringer og innspill fra ulike aktører i samfunnet. Helsedirektoratet har vært nøye med å basere rådene på den nyeste forskningen, samtidig som de har ønsket å lage anbefalinger som er praktisk gjennomførbare for folk flest.

Debatten rundt alkohol var spesielt intens, med mange som ønsket at det skulle komme tydeligere fram i hoved-



Drakk mer vann sier et av de nye kostholdsrådene.

punktene. At alkohol kun omtales i bakgrunnsdokumentene, har blitt møtt med både støtte og kritikk. Noen mener det er en forsiktig, men realistisk tilnærming, mens andre mener at det sender feil signaler til befolkningen.

Burde tatt med

Generalsekretær i IOGT, Hanne Cecilie Widnes, uttrykker skuffelse over at alkohol ikke er nevnt i hovedpunktene i de nye kostholdsrådene. «Det er et svakt signal til befolkningen når et så viktig tema som alkohol utelates fra hovedpunktene. Vi vet at alkohol er en av de største risikofaktorene for sykdom i Norge, og da er det uheldig at dette ikke får større oppmerksomhet,» sier Widnes.

Hun er likevel positiv til at alkohol er omtalt i bakgrunnsdokumentet. «Det er bra at Helsedirektoratet tydeliggjør risikoen ved alkohol i bakgrunnen

for rådene, men vi mener det er et klart forbedringspotensial når det gjelder å kommunisere dette tydelig til befolkningen,» legger hun til.

Andre viktige råd

Selv om alkoholanbefalingen har fått mye oppmerksomhet, inneholder de nye kostholdsrådene flere andre viktige punkter som er verdt å merke seg. Helsedirektoratet anbefaler et kosthold rikt på grønnsaker, frukt, bær, fullkorn og fisk, og lavt inntak av rødt og bearbeidet kjøtt, sukker og salt. Vann trekkes fram som den beste tørstedrikken, noe som også er en tydeligere anbefaling enn tidligere. Et annet viktig aspekt er bærekraft. De nye rådene legger vekt på matvalg som er bra både for helsen og for miljøet. Dette betyr blant annet å velge mer plantebasert mat og redusere matsvinn.

Promenaden AS

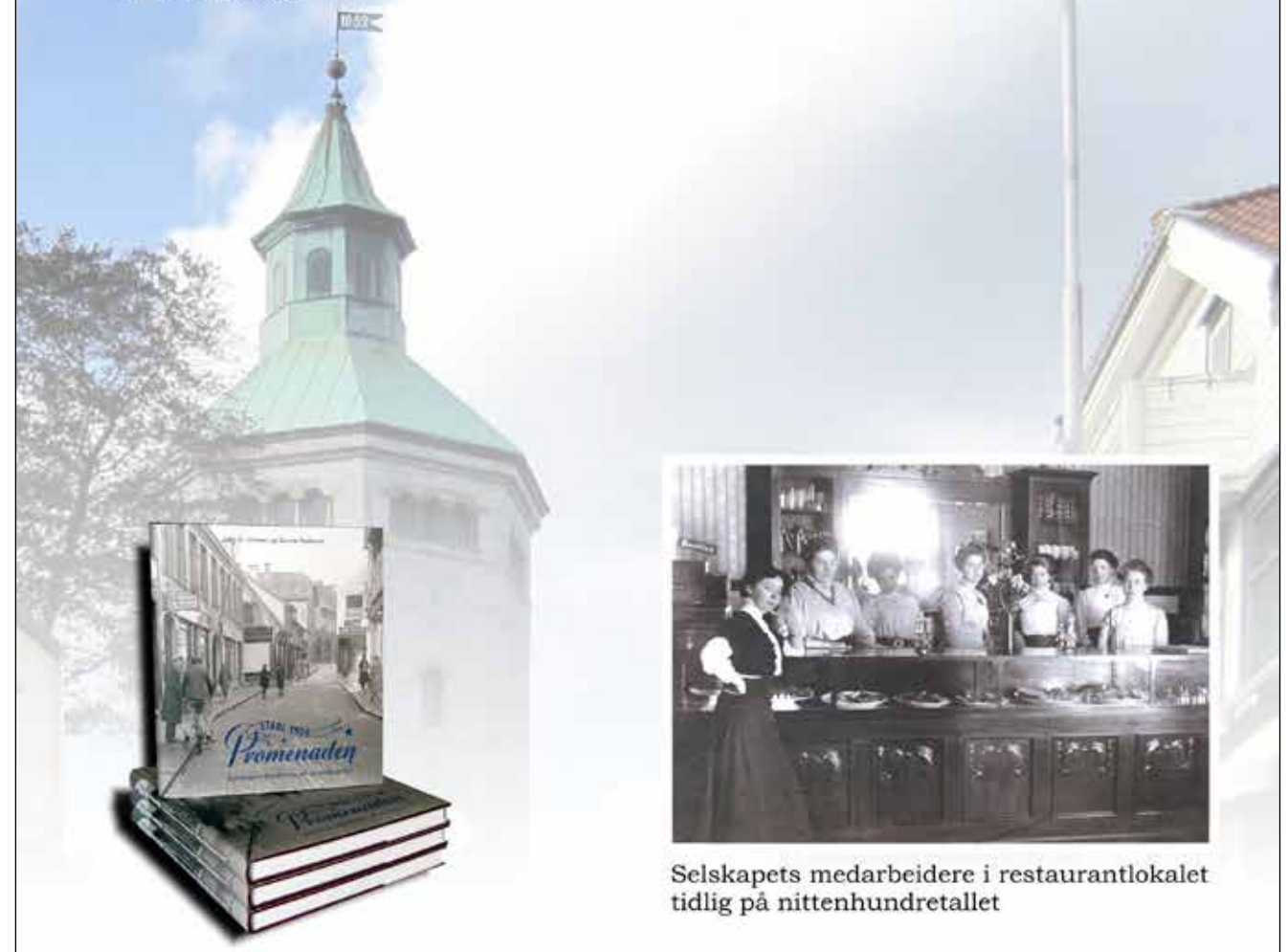
Promenaden AS ble etablert i 1909 og drev restaurant i Kirkegaten 20 i Stavanger.

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

– Beitostølen er ikke stedet for meg, sier Odd Gunnar Bjørung, det er en sinnstilstand.



SINNSRO I BJØRUNGS FOTSPOR

Fra legendarisk i Parkveien til Jotunheimens sjelefrende.
ODD GUNNAR BJØRUNG (63) tror alle har noe å tjene på å være mer tilstede.

TEKST OG FOTO: HANNE KARINE SPERRE

980 m.o.h, ved inngangen til Jotunheimen, i naturskjønne omgivelser, har den kjente restaurantgründeren fra Nordstrand funnet stedet for å «snu tenken». Odd er endelig tilfreds.

Noen kaller han mentor og fredsmekler. Andre naturelsker og poet. Odd har utvilsomt verdifull livserfaring med seg når han nå er på sporet av morgendagens konsept. Et livsstilskonsept. Med fokus på helse. Mat. Samvær. Lagånd.

I hans nye manesje, en arkitekttegnet moderne hytte, en diamant i Beito- stølen praktfulle landskap, er soverom- mene akkompagnert med komfort og harmoni. Med hvert sitt bad. Hytta er varm og innbydende. Møtefasili- tetene toppmoderne. Her kan grupper på opptil 14 mennesker samles, mens verten, Odd, sørger for god og næringsrik mat, kunnskap og lokale matvarer.

Uten alkohol.

Odd har sett hva alkohol gjør med folk.

– Hvis det er alkohol inn i bildet, kan uheldige situa- sjoner forplante seg inn i arbeids- hverdagen og livet generelt. Jeg har stått bak disken og sett hvordan flaska endrer folk. Det ønsker jeg ikke være en del av lenger.

– Hit skal ansatte få komme for å gjøre jobben sin og samle energi. Dette huset skal være et trygt sted for alle, også han eller hun med et rusproblem. Alle skal våkne uthvilt. – Vi mennesker er ekstremt sensitive på energi. Sinnsstem- ning og adferd, forklarer han videre.

Fornøyd garanti

– Beitostølen er ikke stedet for meg, det er en sinnstilstand, lokker 63-åringen videre.

Han påberoper at de naturskjønne omgivelserne er en slags rus i seg selv. Han ville ikke bytta det ut mot noe. Han vet hva han snakker om.

Odd fant roen tett på naturen. Det stikker dypt. Hjernen trenger mer stillhet, mener Odd, som ikke er redd for å kjede seg. Han bor alene. På 350 kvadratmeter. Han praktiserer stillhet og han praktiserer takknemlighet.

Hver kveld gjør Odd det samme.

Minuttene under det seks meter høye vinduet på kjøkkenet, har blitt et fast ritual. En avslutning på dagen.

Men det skal vi komme tilbake til.

Odd kjenner daglig på sinnsro etter at han for tre år siden solgte huset på Nordstrand og flyttet til Beitostølen.

Her må vi ta en fot i bakken for å forstå hvor den bunnsolide livsgleden kommer fra. For underveis har det blitt mange histo- rier om Odd. Stovner- gutten fra enkle kår, som ble gründer og forret- ningsmann med Bentley og Rolls Royce i garasjen. Faren var, som Odd beskriver, en småkjendis. Legendariske Per Martin Bjørung, som i en årrekke var synonymt med ikoniske Engebret Café i Oslo. Det vindskjeve, gule huset på Bankplassen.

Selv tok Odd fagbrev som kokk og servitør på Hotel Bristol. Han åpnet blant annet Bjørungs i Parkveien og Oslo City, Katedralen Pub & Spiseri og Svanen Enoteca på Karl Johan.

Oppsumert er det 40 års fartstid i Oslos uteliv.

I ti år var Odd medeier i restaurant- driften i Oslo Konserthus. I VIP- rommet møtte han artister, regjerings- medlemmer fra inn- og utland,

presidenter fra hele verden. Dessuten ble han dus med noen kongelige.

– Men jeg levde på en livsløgn. Jeg jaget penger og prestisje på alle fronter, men jeg var dårlig på å ta vare på de nærmeste rundt meg og meg selv. En dag møtte jeg veggene. Å leve slik jeg gjorde, fikk jo konsekvenser.

– Selvpptattheten og selvmedliden- heten tok rotta på meg. Det ble for mye meg.

Odd beskriver det som å gå konkurs innvendig. Fortellinger om oppvekst og livserfaringer forklarer robustheten. Som millionær tok Odds liv en annen retning enn forventet. Han brøt med sitt gamle liv med celebriteter, og erstattet denne med kokkekurs og veiledning for innsatte i Oslo Fengsel.

– Jeg oppdaget plutselig at dette var det kuleste jeg har gjort hele mitt liv. Jeg begynte å se andre mennesker. Jeg fikk en kjærlighet for disse gutta.

Han forteller at han ser dem alle inn i øya, før han sier at han ikke vil vite hva de er dømt for.

– Vi skal se fremover, ikke i bakspeilet, konkluderer han.

– Jeg sier alltid at jeg kan tilby tre ting; respekt, humor og mestrings. Gutta har lært meg friheten det er å slippe å dømme andre mennesker. Tenk å være fri fra å slippe å dømme andre, erklærer 63-åringen.

I dag jobber Odd som frivillig for Nettverk etter soning. Hver kveld, klokken tjueto, ringer telefonen. Det er hellig tid, utdyper Odd, det er innsatte som ringer. Innsatte han er mentor for.

Kun gratis helse frem til du er 40

Sommeren 2021 gikk ferden til Øystre Slidre.

– Jeg fikk rydda opp i stolen jeg satt i før jeg flyttet hit, slik sett har jeg ikke med meg nissen på lasset.

«Jeg var dårlig på å ta vare på de nærmeste rundt meg og meg selv»

Etter at han la om livet, har han funnet en trygghet i seg selv. Akkurat den tilfredsheten som han en gang misunte andre.

– Jeg har aldri hatt indre ro, før jeg endret livet mitt for åtte år siden. Jeg gikk på tre typer blodtrykksmedisiner, kolesterolsenkende. Jeg er ryggoperert fem ganger. Jeg var i elendig forfatning.

I dag veier han 60 kilo mindre.

– Du har gratis helse frem til du er 40, etter det kommer konsekvensene.

– Jeg tok også et oppgjør med alkohol. I dag er jeg avholds, fordi det funker for meg, oppsummerer han.

Odd beskriver karakterbristene som tok bolig i kropp og sjel. Vært redd. Bekymret. Kjent på skam. Vært usikker. Urolig.

Men i dag sitter Odd på en diger brisk med puter. Med sinnsro. Omringet av panoramautsikt til Bitihorn og Slettefjell. På veggene henger det kunst. Store bilder. I vinduskarmen ved siden av ham ligger det en tradisjonell «syvende sans».

– Den handler om takknemlighet, lokker Odd.

Den lille sorte boken, noterer han tre små ting han er takknemlig for. Kun tre. Hver dag. Boken så dagens lys 10 mai 2020. Dette er den tredje. Deretter gjentar han noen dikt. Høyt.

Frans av Assisis bønn kan han utenat.

– Dette er viktig. Jeg må trene på å ha det bra inni nøtta mi. Det er de små tingene, som takk for turen, takk for små opplevelser.

Odd mener det handler om å snu «tenken». Tenke positivt. Hodet må trenes på samme måte som fysiske økter på et treningssenter.

– Dette er min mentale verden. Det handler om å rydde opp dagen i dag, for at jeg skal sove godt.

Levde usunt

– Overvekt og dårlig kosthold er den største folkesykdommen i hele verden, og det vil jeg gjøre noe med, fortsetter 63-åringen.

Han har selv kjent på kroppen hva dårlig livsstil innebærer. Odd mener at det samfunnet vi lever i, er en viktig bidragsyter til overvekt. For å lykkes, er det behov for en omfattende pakke med tiltak.

– Selv spiser jeg den maten jeg synes er god, men jeg har byttet ut noen av råvarene og tilberedningsmetodene. Det har resultert i at jeg har hvilepuls. Jeg føler meg fri. Jeg har aldri vært den versjonen av meg selv som jeg er nå.



I mange år var Bjørung et kjent bilde i Oslos uteliv.

I en hytte til 25 millioner, har naturen flytta inn. Byggeprosessen tok syv måneder. Åtte soverom. Badstue. Peis. Hyttas hjerte, kjøkkenet, har moderne fasiliteter under storslått panoramautsikt.

– Alt har blitt bedre enn jeg har drømt om og håpet på. Her skal jeg drive med matguiding. Her skal jeg utvikle konseptet. Og her jobber jeg med boka mi.

– For meg personlig, er alkohol en tidstiv, energytv og kaloribombe. Gode viner var en del av livet, uten at det betyr at jeg hadde et alkoholproblem. Men totalen var at jeg levde usunt, og jeg var ikke opptatt av hvordan eller hva jeg fikk i meg.

Fedmeepidemi

Mer enn halvparten av norske kvinner og menn har overvekt eller fedme. Dette kostet Norge 238 milliarder kroner i 2022. Odd var en av de disse og han anså seg som en del av en urovekkende bekymring.

Plager. Diabetes type 2. Høyt blodtrykk. Slitasjegikt og andre kroppssmerter. Hjerte- og karsykdommer. Pustestopp under søvn.

Listen er lang, og det koster penger.

Odd erfarer at begrenset markedsføring av usunn mat og drikke, skatt på sukkerholdig drikke og forbedret oppfølging i helsevesenet, særskilt psykisk helse, er gode tiltak for å snu en skremmende utvikling.

– Gjør det billigere å være sunn. Ulike aktører må gjøre mer for å legge bedre til rette for at folk skal forstå hvordan de kan ta sunne valg. Blant annet har

myndighetene et ansvar for å se til at sunn mat blir billigere, i tillegg til at usunn mat blir dyrere.

Foruten dette er synlighet og tilgjengelighet viktige drivere for hva folk spiser. Derfor er det lurt å gjøre sunn mat synlig og tilgjengelig, og plassere usunn mat vekk. Fokus på sunne og helsefremmende omgivelser er en ny måte å tenke på. Selv om individet selv er ansvarlig for egen helse, viser forskning at situasjonen vi befinner oss i påvirker oss i stor grad.

Politikerne snakker varmt om tiltak for psykisk helse, og å få unge ut i jobb, fremfor uførhet, like fullt gjøres det få eller ingen grep for maten vi skal handle i butikken. Tross for at usunt kosthold og fedme er en av hovedårsakene til sykdom og tidlig død hos nordmenn.

– Vi kommer ikke unna at dette er en fedmeepidemi, og det er åpenbart at myndighetene ikke har gjort nok, for problemet har jo bare tiltatt over flere tiår, sier Odd før han legger til at overvekt og fedme likefullt er et vanskelig og sårt tema. Årsakene kan være både sammensatt og komplekse. Selv erfarte han at livet han levde fungerte en stund.

Så smalt det. Slik er det for de fleste. Det går en stund. Inaktivitet og usunn hurtigmat. Stress. Lite søvn. Mye alkohol. Andre faktorer kan også være av stor betydning hos den enkelte.

– Uansett, for å få til en endring må hver enkelt ønske det selv, man må ha bestemt seg, erklærer Odd videre.

– Og for meg er beste medisin å hjelpe andre mennesker. Intet bedre sted enn her, lokker 63-åringen.

– Hvorfor skal vi som ikke er slitne pensjonere oss, sier Bernt Bull, som nylig ble pensjonist 78 år gammel.



MANER TIL ALLIANSEBYGGING

Avholdsbevegelsen må sammen med andre gode krefter, samarbeide for breie befolkningsretta tiltak, mener Bernt Bull.

TEKST OG FOTO: SIDSEL SKOTLAND

78-åringen har omsider gått av med pensjon, men brenner fortsatt for frivilligheten og organisasjonslivet.

Han kunne ha vært pensjonist i over 10. Hvorfor i alle dager har han ikke gitt seg før?

– Det gikk 60 år mellom første og siste gang faren min prosederte i retten.

Jeg kan ikke være dårligere, humrer han. Faren, Brynjulf Bull, var jurist, høyesterettsadvokat, politiker for Arbeiderpartiet og Oslo-ordfører i 19 år! Han døde 86 år gammel, og det ble ikke mange pensjonistår på han.

Men det er ikke bare for å slå faren han har jobba så lenge. ►

– Britisk statistikk sier at 30 prosent i alderskullet 2015 vil bli 100 år. Da folketrygden ble innført i Norge var det fire års differanse mellom pensjonsalder og forventet levealder for menn. Samfunnet kan ikke fø på folk som drar på midtukeferier til Roma i over 30 år!

– Men sjøl om folk lever mye lenger nå, er det jo fortsatt mange 67-åringer som er slitne etter et langt og hardt arbeidsliv ...

– Ja da, det må være fleksibelt, sier den gamle Arbeiderpartipolitikeren, men hvorfor skal vi som ikke er slitne pensjonere oss?

Viktig å samarbeide og å tenke bredt

Vi sitter og drikker te på et hyggelig kjøkken på Bjølsen i Oslo i en leilighet der han bor aleine, og med et så nyvaska gulv at det fortsatt er vått. Ganske fort skjønner jeg at det ikke er mulig å yte Bernt Bulls virke, tanker og meninger rettferdighet på noen få tilmålte magasinsider. Hans egen mangslungne og breie karriere som politiker, byråkrat og organisasjonsmann med uendelig mange styrelederverv, er i seg sjøl en illustrasjon på tenkninga hans om bredde og sammenheng.

Sjøl oppsummerer han det sånn:

– Gjennom livet har jeg jobba innafor fire hovedområder: organisasjonsarbeid, kommunalpolitikk, internasjonal politikk og folkehelse, og de viktigste emneområdene har vært samferdsels- og sikkerhetspolitikk, alkoholpolitikk og den sivile ikke-offentlige frivillige sektors betydning – men mest samferdsel og sikkerhet. I seinere år har jeg også interessert meg for byhistorie.

Det Bull stadig kommer tilbake til i løpet av de timene vi snakker sammen, er viktigheten av å tenke bredt, skape breie allianser og se sammenhenger – «alt henger sammen med alt», for å sitere en annen kjent AP-politiker.

For sånn Bernt Bull ser det, henger alkoholpolitikk nært sammen med de breie føringene i politikken generelt. Alkohol kommer inn som et element i så mange livs- og politikk-områder at alkoholpolitikk dermed kan knyttes til nesten alt. Derfor må avholdsbevegelsen bli mindre sjølskuende, mener han, komme seg ut av sine egne lukka rom, skape breie allianser

«Helse er et svært politikkområde i EU, og siden vi ikke er medlem følger vi ikke godt nok med»

og hente kunnskap fra mange områder. Her mener han NGU/ Juvente er et godt eksempel.

– Allerede fra 70-tallet hadde de ledende roller i oppbygginga av det breie ungdomssamarbeidet i Norge. Dette skaffet dem brei kunnskap på mange politikkområder og mange nyttige kontakter. NGUs gamle mål: Fred – edruskap – folkelykke skuet langt utover alkoholpolitikken.

Man må plassere de politiske måla sine inn i en breiere sammenheng, ikke marginalisere seg sjøl, mener han, og viser til tiltak internasjonalt der folk som arbeider med mange forskjellige risikofaktorer for helse, samarbeider. Målet er effektive befolkningsretta tiltak for å begrense helseskader der de møter like-arta politiske problemer. Det kan være lovgivning, næringspolitikk, skattepolitikk og næringsinteressenes motstand. Dette mener han kan gi sterkere politisk vekt, økt legitimering og bedre kunnskap utafør eget felt, og er ei retning han ønsker seg for IOGT.

Et eksempel på dette er en nylig avholdt internasjonal konferanse i Slovenia i regi av Eurocare (se egen sak s 16).

Han forteller at det tradisjonelt var beskyttelse mot infeksjonssykdommer som var hovedoppgaven til WHO. Men at kroniske lidelser og andre ikke-smittsomme sykdommer nå er de viktigste årsakene til sjukdom og død. Det strategiske arbeidet med disse sykdomsgruppene er nært knytta til såkalte livsstilsrelaterte sykdommer.

Må følge bedre med på EUs politikk

I 2004 begynte Bull som seniorrådgiver i Arbeids- og sosialdepartementet, seksjon for alkohol og narkotikapolitikk, en seksjon som i 2005 ble flytta til Helse- og sosialdepartementet, HOD.

Der var han fram til 2019.

Jobben hans har dreid seg om alkoholpolitikk og internasjonale spørsmål,

og særlig om sammenhengen mellom den nasjonale politikken og internasjonale prosesser. Han fulgte med på WHO, EU, EUs Nordlige dimensjon og OECD.

– Helse er et svært politikkområde i EU, og siden vi ikke er medlem følger vi ikke godt nok med,

fortsetter Bull.

– Det gir ikke nødvendigvis en gevinst å være medlem, men vi må kunne de politiske stridsområdene. De med kompetanse her hjemme må vite hva som skjer. Dette er riktignok litt ulikt i de ulike seksjonene i HOD, påpeker han – ernæringsfolk er for eksempel nærmere på det som skjer i EU enn alkoholfolka.

Tidligere har helse vært et nasjonalt anliggende, og samarbeidet har hatt en form tilsvarende nordisk ministerråd, forteller Bull

– Alkoholspørsmål for eksempel, skulle etter det såkalte subsidiaritetsprinsippet tillegges medlemslandene og lokalmyndighetene. Fortsatt er hoveddelen av helsepolitikken et nasjonalt anliggende, men erfaringene med vaksinemangel presser fram større forpliktende samarbeid. Så etter koronaen har man ønsket å styrke det EU-rettslige samarbeidet på helse.

Regulering ikke pekefinger

På rusfeltet er nok Bull først og fremst kjent fra Avholdsfolkets landsråd (AL) der han var generalsekretær fra 1997 til 2003 og internasjonal ansvarlig fra 2003 til 2004. Det var også han som var mannen bak at AL ble til Actis – et viktig tiltak for å breie ut ruspolitikken.

Nå ønsker han seg enda breiere perspektiver i den ruspolitiske beve-

BERNT BULL

Bernt Bull har en liste over verv og jobber nesten like lang som denne artikkelen. Han har bl.a vært landsmøtevalgt sekretær for AUF, politisk rådgiver for utenriksminister Knut Frydenlund, gruppesekretær for Arbeiderpartiets Stortingsgruppe, kommunalråd i Oslo, statssekretær i Miljøverndepartementet, generalsekretær og internasjonal sekretær i Actis. Fra 2004 var han seniorrådgiver i Helse- og omsorgsdepartementet, seksjon for alkohol og narkotikapolitikk.

Av oppdrag og tillitsverv har han sittet i flere utredningsgrupper, blant annet om alkoholpolitikk, vært leder for Nasjonalkomiteen for Internasjonalt ungdomsarbeid, formann for Statens ungdomsråd, medlem i Oslo bystyre fra 1979 til 1994, styreleder i Institutt for fredsforskning, leder for kontaktutvalget mellom innvandrere og myndighetene, sentralstyremedlem i Norsk Naturvernforbund, styreleder i Flyktningshjelpen og styreleder for Oslo museum.

Bull var utvalgsleder for NOU-rapporten «Alkoholpolitikk i endring?» tidlig på 90-tallet. Senere ble han generalsekretær i Avholdsfolkets Landsråd.
Foto: Line Møller

gelsen. – Mye av sjukdomsbildet er en funksjon av hvordan vi lever. Men vi skal ikke bruke pekefinger – ikke bedrive moralisme. Det har det blitt litt for mye av på tobakksfeltet. Tiltak må settes inn på befolkningsnivå, og befolkningsretta tiltak vil ofte være tiltak som er i konflikt med næringsinteresser. Vi må ikke overlate alt til folks ulike kunnskapsnivå og viljestyrke.

Avgifter, åpningstider og reklamebestemmelser påvirker bruken uten at det er noen pekefinger, mener han. Det er rammebetingelser som gjelder for alle. Men dette gjelder altså også på andre områder, som ernæring, trafikkulykker også videre. Det er effektivt, og det er billig. Han minner oss på at befolkningsretta tiltak jo var den viktigste medisinen før vaksiner, antibiotika og alle de nye legemidlene kom. Sundhedsloven av 1860 satt regler for å begrense smittefare.

Det er først og fremst her det må samarbeides bredt, sånn han ser det.

– Departementsjobbene jeg har hatt har lært meg hvordan man skal plassere det vi tilegner oss av kunnskap inn i en helhet. Den ruspolitiske bevegelsen generelt er dårlig på det. Og den må ikke legge så stor vekt på alle som ikke forstår og som er skyld i at man ikke lykkes. Man må ikke feire sine nederlag.

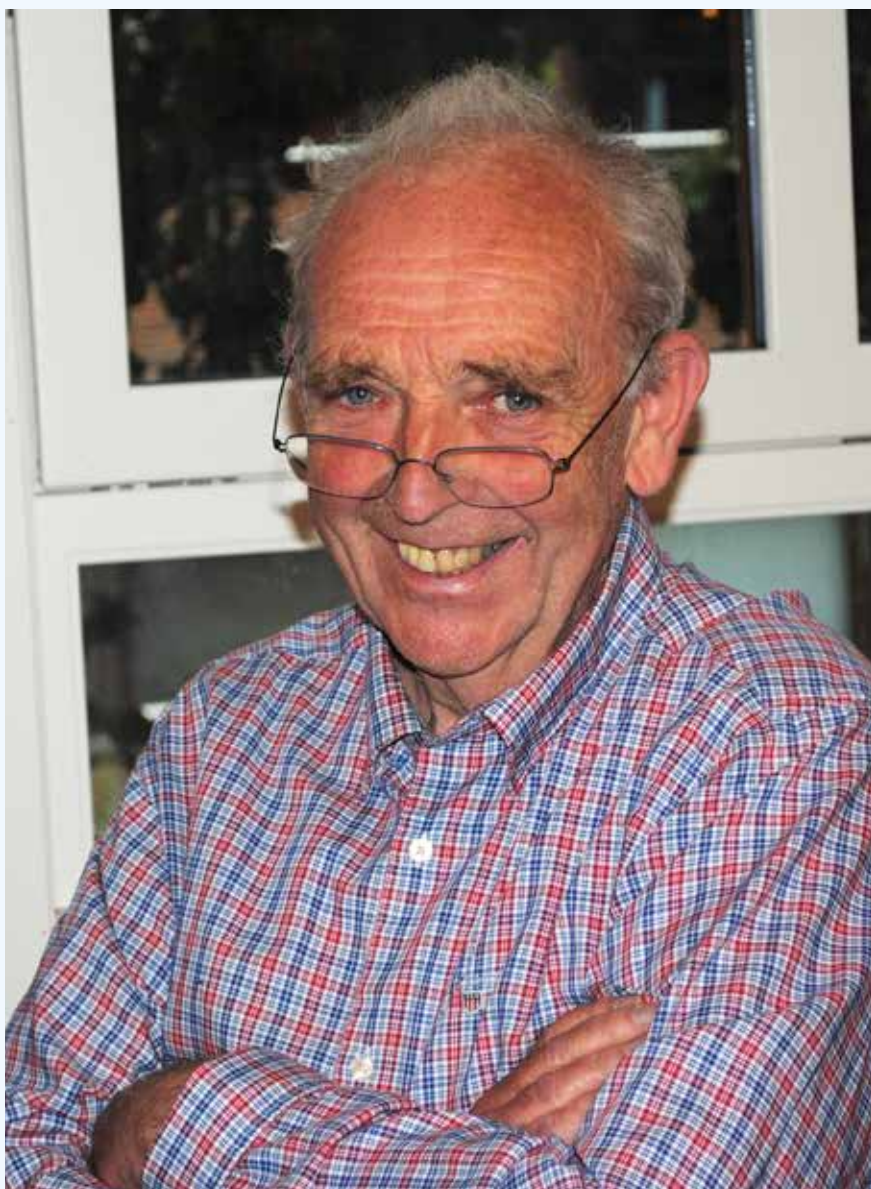
Alle organisasjoner i helsefeltet jobber med folkehelsearbeid og alle ønsker tiltak på befolkningsnivå for å begrense helseskader – som å begrense tilgjengelighet, eller sette grenser for atferd. Det gjelder Kreftforeningen, ulike diagnoseforeninger for kroniske sykdommer som for eksempel diabetes, astma- og allergi og muskel- og skjelett-sykdommer, og folk og organisasjoner om jobber med ernæring, for å nevne noen. Den ruspolitiske bevegelsen må alliere seg med alle disse – innse at man er en del av en større politisk arena.

Videre mener han at organisasjoner som IOGT må delta i akademia.

– De må være med i den akademiske diskursen – særlig når det gjelder evaluering av forebyggings tiltak. Han ønsker seg en grundig diskusjon av hva en skal legge vekt på i slike evalueringer, og IOGT bør ta initiativ til denne og delta aktivt.

Større aksept for kunnskapen om hva som virker

I 1995 kom NOU-en Alkoholpolitikk i endring. Bull leda arbeidet, og vi lurer på hvordan han tenker at rusfeltet faktisk har endra seg etter det.



– Vi må fjerne fordommene om at Norge er så spesielt, sier Bull. Kunnskapen ute er nå større enn her.

– Størst endring opplever jeg at det har vært i forståelsen og aksepten for at tiltak på befolkningsnivå virker. Det har også slått igjennom internasjonalt – det bestrides ikke lenger. Derimot er det så som så med den politiske viljen rundt om i verden ...

Videre trekker han fram at det også har blitt større aksept for kunnskapen om at det er kausale forhold mellom alkoholforbruk og somatiske lidelser. Og så ser han at det har blitt betydelig mer kontakt mellom forebyggingsmiljøene og behandlingsmiljøene, og at det er større aksept for at det ikke er avhengigheten som er det eneste problemet, men at de generelle skadene av alkohol også er viktig.

– Tidligere, da jeg starta i AL, var de som drev med forebygging helt uinteressert i behandling og vise versa. Dette gjaldt også internasjonalt. Det var lite kunnskap om avhengighet i forebyggingsmiljøene, og lite kunnskap om sammenhengen mellom forbruk og tilgjengelighet i behandlingsmiljøene. Dette har blitt mye bedre nå, understreker han.

Norge er bakpå

Av andre bra ting som har skjedd på rusfeltet mens han har vært med, trekker han fram WHO's alkoholstrategi i 2010. Det var et stort gjennombrudd for en internasjonal alkoholpolitikk med mulighet for samkjøring.

– Vi må få fjerna fordommene om at Norge er så spesielt. Kunnskapen ute er nå større enn her. Politikerne må se nødvendigheten av politikk og epidemiologiske studier. At alt er så fritt andre steder er feil! Ingen andre land i Europa har så lav andel som ikke drikker alkohol som vært, og åpningstidene i Norge er svært liberale. Med det nye byrådet i Oslo skal det bli enda mer liberalt.

Han oppfordrer fagfolk og politikere til å bruke internasjonale erfaringer for å legitimere tiltak og beslutninger her hjemme, og slutter seg til Willy Pedersens påstand i Aksent nr. 3 om at vi har ei krise i rusfaget i Norge.

– Vi har hatt nedlegginger som har vært dramatiske. Å lage store enheter kan svekke viktige kompetansemiljøer.

Som Pedersen savner han Sirius (Statens institutt for rusforskning) som ble spist av Folkehelseinstituttet i 2016, og synes rett og slett det er litt flaut at rusfaget i Norge er så bakpå.

Ikke noe nederlag å ikke nå WHO-målet

Gjennom store deler av karrieren har Bernt Bull jobba med internasjonale spørsmål, og vi lurer på hva han tenker om at WHO i 2010 satte et mål om at alle land skulle redusere alkoholforbruket med 10 prosent innen 2025, og så utvida målet til 20 prosent innen 2030. I Aksent nr. 2/2023 uttrykte flere, blant andre forsker Ingeborg Rossow, stor tvil om det målet var mulig å nå for Norge.

Bull tror heller ikke vi når målet, men etter hans syn er ikke det noe nederlag.

– «Problemet» er at Norge lå, og fortsatt ligger, så lavt på forbruk sammenlikna med andre land i Europa. For oss er det mer enn nok å holde nivået nede. Det er der innsatsen må ligge.

Men hvorfor slutta norske politikere seg til dette målet da? undrer vi, AP-regjeringer som Høyregjeringer har gjort det.

– Det var lurt å sette et generelt mål for Europa, og alle var nok enige om at det ville være et dårlig signal om vi ikke slutta oss til det.

Han synes det er litt dårlig gjort at vi ikke blir kreditert for at vi ligger så lavt – i Europa er det bare Tyrkia som ligger lavere.

Bekymra over liberaliseringa

Mye bra har altså skjedd, men Bull har noen bekymringer. En er at promillegrensa til sjøs fortsatt er 0,8. Han synes det er underlig at den grensa ikke følger promillegrensa på land når det hvert år skjer så mange drukningsulykker med alkohol involvert.

Og så er han bekymra for hva som vil skje når det gjelder narkotika. Han er enig med dem som mener at behandling og ikke fengsel er svaret for de som har alvorlige rusproblemer. Men legalisering eller avkriminalisering av cannabis er han ikke for.

– For å sitere Evang: «Det er nok med ett rusmiddel!»

Han mener forskjellene mellom Norge og USA er undervurdert.

– Forskjellene er dramatiske.

Også forskjellene til andre land som har legalisert eller avkriminalisert cannabis er så store at det ikke blir riktig å bruke dem som referanse.

Han stiller seg også undrende til reformutvalgets forslag til kvotene en skulle kunne være i besittelse av for eget bruk – de er enorme, sånn han ser det.

– Det har blitt skapt et inntrykk av at cannabisforbudet er blitt oppheva, og jeg er bekymra for at prevalensen vil øke.

Svingete vei inn i rusfeltet

Veien inn i rusfeltet var ganske svingete for Bernt Bull, og egentlig litt tilfeldig. 19 år gammel meldte han seg inn i NSUA (Norges Studerende Ungdoms Avholdsforbund) som seinere ble FMR (Forbundet mot rusgift) der han fortsatt er medlem. Han ble med fordi en god venn som hadde en far med synlige alkoholproblemer, meldte seg inn.

– På den tida studerte jeg økonomi. Jeg holdt på i tre år, men ble ikke ferdig. Så egentlig er jeg ingenting, smiler han kokett over brillekanten. Han avbrøt studiene fordi han ble tatt av organisasjonslivet, men altså ikke først og fremst av ruspolitiske organisasjoner.

– Men jeg meldte meg ganske seint inn i IOGT. Hadde egentlig ikke sans for sånne losje-greier ... Jeg hadde i det heletatt ikke noe intimt forhold til avholdsbevegelsen før jeg ble generalsekretær i AL.

Men han var knytta til mange ulike organisasjoner og felt, særlig til forskjel-

lige ungdomsorganisasjoner, og kom inn i styrer og utvalg i den sammenheng.

I 1994 ble han oppnevnt som leder for den tidligere omtalte NOUen Alkoholpolitikk i endring, og ble oppfordra til å søke generalsekretærstillinga i AL. På den tida var han statssekretær i Miljøverndepartementet under Thorbjørn Berntsen, der han først og fremst jobba med samferdsel.

Strekker seg etter kunnskap

– Du har gjort så mye gjennom livet: Vært medlem av Oslo bystyre og formannskap, vært kommunalråd, gruppeleder for Arbeiderpartiet i Oslo Bystyre, gruppesekretær i Stortinget, statssekretær, generalsekretær og seniorrådgiver i HOD. Skulle du gjerne ha vært statsråd en gang?

– Nei!! kommer det kontant.

Han har heller aldri hatt noe ønske om å bli ordfører.

– Jeg vil jobbe med konkrete saker – ikke ha et overordna politisk ansvar.

Sånn han ser det har ofte ikke statsråder eller statssekretærer noe eierskap til sakene de uttaler seg om, og de kan ofte heller ikke så mye om dem. Bernt Bull har heller villet være den som tilegna seg kunnskapen om spesi- fikke saker som departementene «hans» har kunnet bruke i praktisk politikk. For for Bernt Bull er kunnskap det aller ypperste.

– Jeg blir provosert av folk som i diskusjoner sier «det er sånn jeg ser det». De mener de har en rett til å ta et standpunkt helt uten begrunnelse!

Bernt Bull er ikke ferdig med kunnskapen sjøl om han nå er pensjonist, og det er heller ingen grunn til å tro at han kommer til å slite ut sofaen sin med det første. Noe av tida framover vil han nemlig bruke til å grave i hva som er befolkningsretta tiltak og hva som er pekefingerpolitikk. Det er nemlig noen gråsoner der han vil til bunns i, og disse grubleriene kan vi jo håpe at vil komme helsepolitikken til gode. Og som medlem av organisasjonen Bullby – Nettverk for byutviklingens lange linjer, både graver han i byhistorie og bidrar til å peke ut ei retning for sunn og bærekraftig byutvikling. Lattermildt forteller han at denne organisasjonen i starten bare het Bull, men da han ble medlem måtte de legge til «by».

Hans litt mer lokale by-engasjement uttrykker han som leder i Larviksgata vell på Bjølsen.

Og så har han tre barnebarn mellom 14 og 27 år som det kan hende det blir litt mer tid til nå.



VIL UTFORDRE INDUSTRIEN SOM TJENER PÅ UHELSE

Folkehelseorganisasjoner i Europa har samla seg på tvers av sektorene for å utfordre Europas politikere og de store industriene som tjener fett på folks uhelse. IOGT er med.

AV SIDSEL SKOTLAND, FRILANSJOURNALIST

– Europeiske nettverket er viktig. Vi vil være en aktiv part i samarbeidet med frivillige organisasjonene som jobber inn mot WHO-systemet og EU, sier politisk rådgiver i IOGT, Nils Johan Garnes.

I slutten av juni var han i Slovenia på konferansen «Challenging Big Industry Narratives. Alcohol, Tobacco, Unhealthy Food and Drinks: Population Measures and Policies».

Mange felles utfordringer

– Vår inngang til konferansen var at den ble arrangert av Eurocare (se faktaboks), forteller Garnes. Tidligere konferanser har bare hatt alkohol på agendaen, men i år favna den mye breiere da Eurocare sammen med andre organisasjoner samla 200-300 personer fra Europas folkehelseorganisasjoner, helsedirektorater og kampanjeorganisasjoner til diskusjon om felles strategier og felles utfordringer. Og de er mange: De viktigste felles temaene på konferansen var regulering av markedsføring og reklame og å redusere makta til de store industriene som står bak disse usunne varene – de som tjener fett på folks uhelse. Men også avgiftsbelastning av helseskadelige produkter, helseadvarsler, bevisstgjøring, interessekonflikter og kommersiell påvirkning i politikuttformingsprosesser var temaer som ble løfta fram.

Helse lønner seg

Hensikten med konferansen var å legge til rette for tverrsektorielt samarbeid med den erkjennelse at samarbeid mellom fagfolk som jobber med ulike risikofaktorer er avgjørende i dagens politiske landskap. Det å bygge en enhetsfront er den sikreste måten å påvirke politikk effektivt.

En av konklusjonene fra konferansen var at de som jobber med folkehelse ikke bare må henvende seg til helseministrene i landa sine – for disse er stort sett enige med dem. I stedet må de forsøke å engasjere for eksempel finansministre, landbruksministre og ministre for justis, energi og transport. Disse må overbevises om at å spille på lag med folkehelseorganisasjonene gir fordeler som for eksempel økte inntekter, færre trafikkulykker og kortere ventelister på sjukehusene.

Konferansen konkluderte også med at offentlige holdningskampanjer bør sette søkelyset på bransjene og ikke bare overlata alt til individuelle livsstilsvalg.

Viktig med rot i sitt eget felt

Sjøl om Nils Johan Garnes mener det er viktig med samarbeid på tvers av sektorene fordi det mobiliserer en større del av sivilsamfunnet og fordi alkoholproblematikken på denne måten blir belyst gjennom parallell problematikk, er han også helt klar på at dette ikke må gå på bekostning av dybden i de enkelte sektorene.

– Samarbeid på tvers må nødvendigvis handler om de problemstillingene disse områdene har felles – der de krysser hverandre. Mens jeg, som er litt alkoholnerd, savner det som er spesi-

fikt for alkoholområdet. Det trengs et rom for det også. Derfor er det viktig at alle som deltar har rot i sitt eget felt, så de ikke mister dybde. Det er viktig at enkeltorganisasjonene består. Dette gjelder sjølsagt også de andre sektorene som deltar i denne type samarbeid.

Men han understreker at det er veldig motiverende å se hvordan andre sektorer håndterer de samme problemene de opplever på alkoholfeltet.

Vi lurar på om denne motivasjonen resulterer i noe konkret i IOGTs arbeid her hjemme. Svaret er ja.

– IOGT har i år starta vår egen podkast, Sterk&Klar, der vi inviterer folk fra sektorer med kryssende problematikk som vår. Der har blant annet Krefteforeningen og Antidoping Norge vært med.

FAKTA

Eurocare er en allianse av ikke-statlige folkehelseorganisasjoner med medlemsorganisasjoner på tvers av europeiske land. Eurocare har som formål er å forebygge og redusere alkoholrelaterte skader i Europa.



NY RAPPORT AVDEKKER UHOLDBARE FORHOLD I NORSKE FENGSLER

Frustrerte og utrygge ansatte, satsingstiltak som ikke virker og stadig flere innsatte med rusproblemer og psykiske lidelser som ikke får hjelp.

FRA ACTIS.NO

Actis og NFF (Norsk Fængsels- og Friomsorgsforbund) har lagt frem en ny rapport om rus- og helseutfordringer i fengsel og hvordan dette påvirker arbeidshverdagen til fængselsansatte. Undersøkelsen er basert på svar fra over 1000 fængselsbetjenter.

Her er noen av funnene:

- 70 prosent av de fængselsansatte har følt seg utrygge på jobb enten daglig, ukentlig, månedlig eller i perioder. De opplever aggressiv adferd, trusler, verbal trakassering og fysiske angrep som slag, spark, lugging, spytting o.l.
- 72 prosent mener at innsatte med behov for somatisk helsehjelp for sin rusmiddelbruk ikke får den hjelpen de skal ha.
- Over 90 prosent mener at tilbudet til innsatte og domfelte med psykiske problemer eller rusutfordringer enten har blitt dårligere de siste to årene eller er uendret.
- Økt bemanning, bedre samarbeid mellom spesialisthelsetjenesten og kriminalomsorgen, og økt tilstedeværelse av spesialisthelsetjenesten er det som må til for å gjøre tilbudet bedre for innsatte med rus og/eller psykiske lidelser.

Får ikke hjelp

– Dette er nedslående, sier Inger Lise Hansen, generalsekretær i Actis. – Til tross for gjentatte politiske løfter om å styrke Kriminalomsorgen, får utviklingen i feil retning. Innsatte må få helsehjelpen de har rett på, men siden hjelpetilbudet svikter mister vi den unike muligheten fængslene har til å møte og hjelpe personer med rusavhengighet og psykiske lidelser. Kravet vårt er flere rusmestringsenheter og at alle som trenger hjelp får hjelp.

I dag er det 3000 innsatte i norske fængsler, men bare 167 plasser på rusmestring eller stifinnerenheter. Halvparten av de som søker om plass,



John-Erik Vika (Sp), statssekretær i Justisdepartementet, mottar rapporten fra Inger Lise Hansen (Actis) og Asle Aase (NFF).

får avslag. De som ikke kommer inn, får knapt nok et rusfaglig tilbud, selv om de er motiverte for endring, noe Riksrevisjonen påpekte i en rapport i 2022.

– Vi kaller det kriminalomsorg, men det finnes ikke ressurser nok til å møte personer med den omsorgen og oppfølgingen de trenger og har krav på. De innsatte blir sykere, og de ansatte jobber under uholdbare forhold. Nå må politikerne slutte å prate og begynne å handle, mener Hansen.

Økt bemanning er nøkkelen

Manglende behandling både for rus og psykiatri får ifølge undersøkelsen hardt utover de ansattes arbeidshverdag. – De opplever mer uro på avdelingen, større utrygghet på jobb, og at mange har dårlig samvittighet fordi de føler at de ikke kan hjelpe tilstrekkelig, kommenterer NFF-leder Asle Aase.

Han er ikke overrasket over at mange velger å slutte til fordel for andre blåskjorte-etater, som tollvesenet. Bare i Agder fængsel har 50 ansatte sagt opp hittil i år. Aase mener politikerne må følge opp løftene sine og foreta en

drastisk økning i bevilgningene til bemanning, flere rusmestringsplasser og andre hjelpetiltak for de med psykiske problemer eller rusutfordringer.

Glipper fortsatt

Undersøkelsen bekrefter at også mye svikter i det siste leddet i soningsforløpet. Utskrivning fra fængsel er en av de største glippsonene i norsk kriminalomsorg, der overdosefaren er størst. Seraf anslår at 85 prosent av alle dødsfall den første uken etter utskrivning er overdoser. Mange innsatte skrives ut uten at kommunen er varslet, uten et sted å bo, eller en kontaktperson i kommunen, noe som øker risikoen for tilbakefall.

Problemet skyldes i stor grad dårlig samhandling mellom kriminalomsorgen og hjemkommunen, noe som også reflekteres i denne undersøkelse. Halvparten av de ansatte mener tilbakeføringsarbeidet har blitt dårligere de siste to årene, mens ca. 40 % ser ingen endring. Bare 10 % av de ansatte mener samarbeidet med kommunen fungerer bra ved utskrivning.

EN REISE TIL NEPAL FULL AV OPPLEVELSER

IOGTs folkehøgskole – Åsane folkehøgskole – tilbyr valgfaget «Explore Nepal» – et unikt tilbud for elever som ønsker å kombinere reiselyst med en dypere forståelse for kultur, natur og samfunn i et av verdens fattigste land.

Hvert år setter en liten gruppe elever kursen mot Nepal for å utforske dette spektakulære landet, samtidig som de besøker prosjekter støttet av IOGTs bistandsorganisasjon FORUT. - Dette er et valgfag for elever med reiselyst og som ønsker å oppleve hverdagslivet, naturen og kulturen i dette vakre fjellandet, forteller rektor på Åsane Lene Andresen.

En reise med mening

Valgfaget «Explore Nepal» gir en unik mulighet for kulturell fordypning og opplevelser som går langt utover det vanlige turistbesøk. Gruppen besøker blant annet Balika Peace Home, som drives av CWIN, et barnehjem for jenter som har opplevd traumer og overgrep. - Besøket til Balika Peace Home var enormt emosjonelt for alle parter, forteller Karsten som var med på fjorårets tur. - Balika er et barnehjem for jenter som har opplevd mishandling eller andre tragiske opplevelser. På turen hadde vi med oss nystrikkede ullgensere, og vi avsluttet kvelden med mye sang, dans og moro, og selvfølgelig en genser-utdeling.

Strikkegenserne strikkes av elever og frivillige før turen, og bidragene blir mottatt med stor takknemlighet.

Forståelse for Nepal gjennom lokal kontakt

En viktig del av turen er også å få innsikt i arbeidet som FORUTs partnere gjør i Nepal. Gjennom valgfaget får elevene oppleve hvordan utviklingsarbeid fungerer på nært hold, og hvordan bistandsmidler er med på å bidra til å bedre livene til barn og familier i Nepal.

For mange av elevene blir det en øyeåpnende opplevelse å møte mennesker som lever under svært enkle kår, men som likevel utstråler livsglede og varme. «Selv om vi hadde litt utfordringer med å navigere språkbarrierene,



førte dette til betydningsfulle møter med lokale mennesker som jeg er sikker på at vi alle vil verdsette resten av livet,» forteller Karsten. - Den spektakulære opplevelsen som var Nepal har uten tvil utvidet horisontene våre, og inspirert oss til å omfavne det ukjente i fremtidige reiser. Både jeg, og helt sikkert de andre som var med på turen, ser frem til å utforske flere kulturer og fortsette en reise av personlig vekst og utvidelsen av vårt globale perspektiv.

En naturopplevelse utenom det vanlige

Nepal er kanskje mest kjent for sine fantastiske fjell, og ingen tur til Nepal ville vært komplett uten en trekking i de majestetiske Himalayafjellene. Elevene på Åsane folkehøgskole begir seg ut

på en femdagers vandring opp Mardi Himal, en spektakulær rute som tar dem gjennom kulturlandskap og små landsbyer, langt fra de vanlige turiststiene.

Underveis opplever de fjellandskapet på nært hold, med utsikt over noen av verdens høyeste topper, inkludert Annapurna-massivet.

For å være forberedt på den fysiske utfordringen trener elevene i ukene før avreise,

både gjennom lokale fjellturer og fysiske aktiviteter på skolen. «Etter en natt i den rolige landsbyen Kalimati startet vi trekkingen opp Mardi Himal. Turen tok oss omtrent seks dager, gjennom fortryllende naturlandskap og små landsbyer. Å stå på toppen og se utover fjellene rundt er en opplevelse man aldri vil glemme.

«Besøket til Balika Peace Home var enormt emosjonelt for alle parter»

Kulturelle høydepunkter i Kathmandu og Pokhara

Turen starter i Nepals hovedstad, Kathmandu, hvor elevene blir kjent med den pulserende byen, dens templer og de mange markedene fulle av eksotiske lukter og lyder. Et av høydepunktene er besøket til Boudhanath-stupaen, en 43 meter høy helligdom som står på UNESCOs verdensarvliste. Her får elevene en dypere forståelse for landets religiøse tradisjoner og historie.

Deretter går turen videre til Pokhara, en vakker by ved foten av fjellene, kjent for sine templer, innsjøer og muligheten for fallskjermhopping for de eventyrlystne. Mange elever velger også å ta en båtut på den rolige innsjøen Phewa, hvor refleksjonen av de snødekte fjelltoppene skaper en uforglemmelig opplevelse.

Forberedelser og praktisk informasjon

Før avreise til Nepal får elevene grundig innføring i landets kultur, historie og barns rettigheter. Dette gjør at de er godt rustet til å møte utfordringer og opplevelser med en åpen og nysgjerrig holdning. Undervisningen ledes av Solgun Styve, hovedlærer på Latin-Amerikalinjen ved skolen, som også er med på reisen sammen med en ekstra lærer.

Reisen varer i omtrent 12-14 dager, og prisen for turen ligger på rundt 31.000 kroner. Dette inkluderer flyreise til Kathmandu, transport, overnatting og frokost, samt veiledning før og under turen. Elevene må også sørge for å være i god fysisk form, da trekkingdelen av turen innebærer daglige etapper på 4-6 timer til fots.

En opplevelse for livet

For de som har deltatt på «Explore Nepal» er det en reise som setter dype spor. Karsten beskriver det slik: «Den spektakulære opplevelsen som var Nepal har uten tvil utvidet horisontene våre og inspirert oss til å omfavne det ukjente i fremtidige reiser. Denne turen handlet om mer enn bare å utforske et nytt land – den ga oss en dypere forståelse for livet og kulturen til menneskene vi møtte.»

Åsane folkehøgskoles reise til Nepal er ikke bare en fysisk reise, men også en reise i forståelse og personlig vekst. Elevene kommer tilbake med et bredere perspektiv på verden, og mange av dem fortsetter å engasjere seg i utviklingsarbeid og bistand etter oppholdet på folkehøgskolen.

- Jeg høyst anbefaler alle som har



Lærer på Åsane folkehøgskole, Solgun Styve, er også reiseleder for turen til Nepal.

muligheten å reise til ikke bare Nepal, men også til andre land FORUT arbeider i for å komme ansikt til ansikt med mennesker og oppleve en helt unik kultur, avslutter Karsten.

- Jeg ønsker også å oppfordre alle som kan å strikke en genser til jentene på Balika, Åsane Folkehøgskole tar

gjerningen imot og leverer de med glede.

På Åsane folkehøgskole er elevene i gang med strikking til høstens tur, men her trenger vi flere flittige hender. Vil du bli med å strikke til barnehjemsbarna i Nepal? Det er særlig størrelse 4, 6, 12, 16 og 18 år vi trenger – innen 8. november.



– NOE AV DET VIKTIGSTE VI KAN GJØRE ER Å INVESTERE I FOLK

Det er 40 år siden IOGTs bistandsorganisasjon FORUT og APSA i Bangalore i India startet å samarbeide med et felles mål om å gjøre barn i India tryggere.

AV ØYVIND STRAND ENDAL

APSA-lederne Lakshapathi Pendyala og Sheila Devaraj var 2. september med på signering av ny partneravtale for de neste fem årene på FORUT-kontoret på Gjøvik. Både Statsforvalteren og Gjøvik kommune var representert.

– Vi har invitert APSA-ledelsen til Norge for å feire 40 år med likeverdig partnerskap og signere en ny avtale, men også for å dele erfaringer med lokalt ledet utvikling. Det handler om å overføre mer makt til partnere i det globale sør i utviklingssamarbeidet. Det er et tema som opptar mange i vår sektor om dagen, og vi har lært mye om dette gjennom 40 år med APSA og senere med andre partnere, sa Ida Oleanna Hagen, generalsekretær i FORUT.

Lokalkunnskap i førersetet

Lakshapathi Pendyala møtte FORUTs første generalsekretær, Terje

Heggernes, på et studieprogram i utviklingssamarbeid i Birmingham i 1984. Det ble starten på et spesielt partnerskap som skulle forme både FORUT og APSA. De var enige om at målet må være å styrke folk så de kan kjempe for sine egne rettigheter.

– Samarbeidet begynte i det små. Den første søknaden om støtte jeg sendte til Terje var på 300 norske kroner, kunne Lakshapathi fortelle til latter fra tilhørerne.

Men resultatet er ikke noe å le av. Siden den gang er tusenvis av barn i India reddet ut av barnearbeid, vold og overgrep.

Sheila Devaraj fortalte om APSAs imponerende arbeid i slummene i Bangalore i dag, med mer enn 140 ansatte som gjør en enorm innsats for de svakeste i samfunnet.

– Vi driver blant annet Drømmeskolen, en skole for barn som av ulike grunner ikke har fått mulighet til å være en del av det offentlige skoletilbudet. Her kan barna være trygge, lære og etter hvert sluses inn i vanlig skolegang, sa Sheila.

Partnerskapet med APSA ble en modell for hvordan FORUT inngikk kontrakter med nye partnere, med likeverdighet og respekt som grunnprin-

sipp. I dag har bistandsorganisasjonen på Gjøvik 17 partnerorganisasjoner i Asia, Afrika og Latin-Amerika.

Innlandet og utlandet

Assisterende statsforvalter i Innlandet, Sigurd Tremoen, takket FORUT for å ta Innlandet ut i verden – og verden inn i Innlandet.

– I tøffe tider er det barn og kvinner som lider mest. Derfor er jobben APSA og FORUT gjør så viktig. Noe av det viktigste vi kan gjøre er å investere i folk, sa Tremoen. Varaordfører i Gjøvik, Torvild Sveen (Sp), benyttet anledningen til å trekke fram verdien av grasrotarbeid.

– Dette arrangementet i dag minner oss på hva grasrotarbeid er. Vi kunne vært samla i en stor sal på et flott hotell, men vi sitter her i gangen mellom kontorene i FORUTs lokaler i Roald Amundsens veg på Gjøvik. Det er sånn det skal gjøres. Man trenger ikke alltid store ressurser for å få jobben gjort, sa Sveen. – Jeg mener vi på Gjøvik er forpliktet til å bidra til å gjøre barn tryggere andre steder i verden. En grunn til det er arven etter Johan Castbergs barnelover, som sikret barn rettigheter lenge før barnekonvensjonen kom på plass. Sveen kunne også overbringe en hilsen til jublantene fra barne- og familieminister Kjersti Toppe (Sp).

NY BARNEAKSJON:

TUSENVIS AV BARN I NORGE «REISER» TIL MALAWI

Det handler om vann, ville dyr og trygge barn når IOGTs bistandsorganisasjon FORUTs barneaksjonen i høst er tilbake med et nytt pedagogisk opplegg om livet i Malawi.

AV ØYVIND STRAND ENDAL

Spellemannsvinnerne Silje og Maria har laget fersk barnemusikk som tusenvis av barn i barnehager i Norge skal synge og danse til.

I FORUT Barneaksjonen lærer barn i Norge om livet i andre kulturer, samtidig som de gjør en innsats for å gjøre verden tryggere for barn.

Malawi er et av verdens fattigste land og har store utfordringer. Likevel fokuserer ikke barneaksjonen på nød og elendighet. Her er læring og solidaritet i fokus.

Mer enn 1000 barnehager deltok i fjorårets aksjon og samlet inn penger til en ny barnehage i landsbyen til Hamphless (6) i Malawi. Nå får barna se resultatet og bli med på åpningen av den nye barnehagen.

Vann og ville dyr

Det nye opplegget heter «Hampless og de ville sjiraffene». Barna lærer om det livsviktige vannet som hentes i brønnen i landsbyen og som dyrene er avhengige av på savannen.

Gjennom film, plakater og fortellinger drar Hampless og familien på safari for å se ville sjiraffer og lære om de utrydningstruede dyrene.

Sprudlende barnemusikk

Årets barnemusikk er laget av duoen Silje Sirnes Winje og Maria Solheim. Med fire nye, fengende låter, i tillegg til fem som ble sluppet i fjor, er det mye gøy å lytte til for barna som deltar.

Maria og produsent Christer Gracia Slaaen reiste med FORUT til Malawi for å treffe Hampless og familien



høsten 2022. – Å lage musikk til FORUT Barneaksjonen har vært spesielt givende og inspirerende. Møtet med Malawi og den fantastiske rike dyrefaunaen var en utrolig opplevelse. Ekstra spesielt var det å oppleve sjiraffene som har blitt tilbakeført til Malawi etter utryddelse, sier Maria.

– Vi har sett på nært hold hvordan FORUT jobber med å gjøre barn tryggere og hvor viktig dette er, både for enkeltindivider og for samfunn som helhet. Å bli kjent med landet, Hampless og vennene hans var en stor opplevelse som vil sitte i kroppen og hjertet lenge, fortsetter hun.

Egentlig er vi ganske like

I låta «Fantasi» kan barna drømme seg bort og være ville dyr i Afrika. Silje og Maria slipper også låtene «Løpe etter vann», «God morgen» og «Dans med oss». Fjorårshiten «Maladu, Malajeg, Malawi!» vil nok garantert også bli brukt av barnehagene som deltar i år.

– Vi håper musikken vår vil skape nysgjerrighet og engasjement for den fascinerende kulturen, spennende naturen og dyrelivet, og ikke minst det vennlige folket fra Malawi. Vi bor gjerne på hver vår kant av kloden og har det litt forskjellig, men egentlig er vi opptatt av

mye av det samme. Egentlig er vi ganske like, sier Silje. – Det har vært så moro å se og høre om mottagelsen av musikken vår i barnehager rundt omkring i Norge. Å få vite at barna synger, danser og gleder seg til sangene våre er utrolig inspirerende, sier Silje.

Bidrar til trygge barn

En sentral del av Barneaksjonen er solidaritetshandlingen. Det pedagogiske opplegget avsluttes derfor med en innsamlingsaksjon til FORUTs arbeid for å gjøre verden tryggere for barn.

Pedagogisk kampanjeprodusent i FORUT, Kirsten Bjerkestrand Tschudi, gleder seg til å se årets materiell bli tatt i bruk over hele landet.

– Det er så flott å se hvor kreative og engasjerte barnehagene er både når det gjelder læring og å samle inn penger for å hjelpe andre. Takket være dette kan vi nå vise fram en stor, flott og trygg barnehage i landsbyen til Hamphless, sier Tschudi.

– Midlene kommer også mange andre barn til gode gjennom FORUTs arbeid for barns rettigheter i seks land i Asia og Afrika. Ved å delta er barna i Norge med på å bekjempe fattigdom, barnearbeid og barneekteskap, for å nevne noe. Så tusen takk til alle som bidrar!

KORONAPANDEMIEN, ALKOHOLEN OG HJEMMEKONTORET

Alkoholforbruket på hjemmekontoret økte ikke for folk flest under pandemien, men de som i utgangspunktet hadde et problematisk alkoholbruk drakk mer.

AV SIDSEL SKOTLAND, FRILANSJOURNALIST

Dette er konklusjonen i Folkehelseinstituttets rapport «Hjemmekontor og alkohol: Endringer i alkoholbruk og alkoholrelaterte konsekvenser under og etter koronapandemien». Undersøkelsen besto dels av en spørreundersøkelse og dels av kvalitative intervjuer med 20 personer med høyt eller problematisk forbruk (se faktaboks).

FAKTA

- Pandemirestriksjonene i Norge kom i mars 2020 og i februar 2022 var alle restriksjonene opphevet.
- Rapporten «Hjemmekontor og alkohol: Endringer i alkoholbruk og alkoholrelaterte konsekvenser under og etter koronapandemien» ble utgitt av Folkehelseinstituttet, Område for psykisk og fysisk helse Avdeling for rusmidler og tobakk i mai 2024 på oppdrag av Helsedirektoratet.
- Årlige spørreundersøkelser ble gjennomført blant arbeidstakere i Norge i alderen 20-66 år i årene 2015-2022, hvorav 17 % jobbet deltid og 83 % jobbet fulltid (48 % menn). Datainnamlingsperioden var i august/september i alle årene.
- Underrapportering av alkoholbruk blant dem som deltok i spørreundersøkelsene og underrepresentasjon av arbeidstakere som har et høyt/problematisk alkoholbruk i undersøkelsene, har trolig ført til lavere nivå av alkoholbruk og alkoholrelaterte konsekvenser blant arbeidstakere i denne studien
- Rapporten kan leses her:



Gjennom spørreundersøkelsen fant de at folk som jobba mye på hjemmekontor rapporterte om hyppigere drikke-episoder, høykonsumepisoder, nedsatt yteevne og fravær på grunn av alkoholbruk. Og denne arbeidsformen er mer vanlig blant mannlige arbeidstakere og blant arbeidstakere med høyere inntekt og utdanning. Men siden hjemmekontor var mer vanlig blant disse gruppene også før og etter pandemien og disse gruppene generelt også har et høyere alkoholforbruk enn gjennomsnittet, fant ikke forskerne empirisk dekning i undersøkelsen for at alkoholforbruket var høyere under pandemien enn før pandemien.

Overlatt til seg sjøl

Under pandemien jobba 1 av 3 arbeidstakere i utvalget til undersøkelsen på hjemmekontor, og gjennom de kvalitative intervjuene fikk forskerne mer innsikt i situasjonen til de som ikke vanligvis jobba på hjemmekontor og som i utgangspunktet hadde et høyt eller problematisk alkoholforbruk. Disse informantene framheva mindre struktur og mangel på sosial kontroll i arbeidshverdagen som grunner til at de drakk mer under pandemien. Avstand til arbeidsplassen og kollegaer, og mindre samvær med kollegaer, familie og venner ble også trukket fram. Men også økt tilgjengelighet til alkohol. Det er jo bare å snu seg å åpne kjøleskapet der det står bokser med øl, som en av informantene påpekte.

Flere opplevde at de ble overlatt mye til seg sjøl.

Noen opplevde også vanskelige livshendelser under koronaen, som for eksempel samlivsbrudd – da ble trangten til å drikke mer enda større. Det at de drakk mye kunne resultere i fravær fra jobben, men det vanligste var «bare» nedsatt yteevne og mental distanse i

jobbsituasjoner. I oppfølgingsintervjuet i 2023 hadde de fleste av informantene fått tilbake de normale strukturene og rutinene i hverdagen – de var mer til stede på arbeidsplassen og hadde mer sosial omgang med kollegaer, venner og familie. Da ble alkoholbruken redusert for de fleste av dem, skjønt det fortsatt var høyt. Men noen hadde opprettholdt nivået fra pandemien – det hadde blitt en vane, en vane de opplevde vanskelig å snu.

Viktig å forebygge

Etter at de aller siste pandemirestriksjonene i Norge ble oppheva i februar 2022 gled vi ganske fort tilbake til den gamle normalen på de aller fleste områder. Men på enkelte områder skapte pandemien varige endringer – et av dem er arbeidslivet. Det har blitt mer bruk av hjemmekontor, flere digitale møter og det kan også se ut som det har blitt en del færre arbeidsrelaterte reiser.

FHI-studien handler ikke om tiltak og effekten av tiltak, understreker forskerne, men reflekterer likevel, på bakgrunn av svare til de som ble intervjuet, over faktorer en bør ta hensyn til i forebyggingsarbeidet nå som hjemmekontor har kommet for å bli. De foreslår blant annet at arbeidsgiver kan forsøke å etablere normer og formelle regler rundt alkoholbruk på hjemmekontoret, så anbefaler de faste rutiner for tilbakemeldinger så den som sitter på hjemmekontor føler seg sett og anerkjent. De foreslår også mer digital tilstedeværelse. Sosiale forpliktelser og sosial tilhørighet kan etableres ved mer bruk av samarbeid og samhandling, og ensomhet kan begrenses ved at arbeidsgiver legger til rette for uformell sosial kontakt mellom arbeidstakere og tilbud om aktiviteter utafør arbeidstid. Også tilbud om samtalerterapi blir anbefalt. Videre foreslår de at arbeidsgivere kople

på bedriftshelsetjenesten – både på struktur-nivå overfor enkelte arbeidstakere.

Forskerne understreker også at alkoholforebygging i arbeidslivet må ta hensyn til den totale livssituasjonen til arbeidstakeren, og de påpeker at andre studier har vist at arbeidstakere som jobber på arbeidsplasser med en liberal drikkekultur gjerne har et høyere alkoholbruk på individnivå enn arbeidstakere som jobber på arbeidsplasser med mer restriktiv drikkekultur.

Koster samfunnet dyrt

Det har blitt estimert at tapt produktivitet er den største bidragsyteren til den økonomiske byrden av alkoholbruk i samfunnet, skriver forskerne. I 2022 ble det beregna at alkoholbruk koster det norske samfunnet om lag 100 milliarder kroner årlig, hvorav 10-13 milliarder er relatert til konsekvenser for arbeidslivet som fravær og tapt produktivitet. For personer som drikker mye eller har en alkoholbrukslidelse, påvirker alkoholbruken ikke bare arbeidsprestasjonen, men kan også redusere sannsynligheten for å få arbeid og øke risikoen for å miste jobben.

Endringer i arbeidssituasjonen under koronaen bidro til økt alkoholbruk

Koronapandemien stimulerte til intens forskningsvirksomhet i mange forskningsmiljøer og på mange temaer. Koronarelatert alkoholbruk er et temaene som har blitt lagt under lupen.

En spørreundersøkelse gjennomført i Norge våren 2020, altså veldig tidlig i nedstengingsperioden, viste at drøyt halvparten av respondentene (56,8 %) svarte at de ikke hadde endra alkoholbruken etter at koronatiltakene var blitt implementert, 29,9 % svarte at de hadde redusert forbruket og 13,3 % svarte at de drakk mer alkohol sammenlikna med før pandemien. Personer med pandemirelatert angst og stress var mer tilbøyelige til å drikke alkohol for å håndtere negative følelser. Flere studier viste at det å miste jobben under pandemien var forbundet med en økning i alkoholbruk.

I den første fasen av pandemien ble det i Norge også gjennomført en befolkningsundersøkelse blant dem som rapporterte at de drakk

mer enn før. De oppga følgende som årsak til det økte forbruket: «Jeg har hatt større behov for å unne meg noe godt» (45 %), «Jeg har hatt mer fleksibel jobbsituasjon (f.eks. hjemmekontor eller fleksibel arbeidstid)» (28 %), «Jeg har ønsket å dempe stress eller bekymringer i forbindelse med pandemien» (17 %), «Jeg har vært mer alene (hatt mer alenetid)» (17 %) og «Jeg har jobbet mindre eller sluttet å jobbe» (17 %). Det var altså en relativt stor andel, om lag 1 av 3, som oppga at endringer i arbeidssituasjonen deres var en faktor som bidro til at de hadde økt bruk av alkohol.

Studier fra henholdsvis USA og Canada viser at endringen i alkoholbruk under koronapandemien var forbundet med en økning i alkoholrelatert dødelighet og sjølmordstanker. Data fra det norske dødsårsaksregisteret viser også en økning i alkoholrelaterte dødsfall, disse skyldes i hovedsak lever-sykdom.

Kilde: Hjemmekontor og alkohol: Endringer i alkoholbruk og alkoholrelaterte konsekvenser under og etter koronapandemien (Folkehelseinstituttet mai 2024)

 **DYBDAHL**
BETONG- & RIVESERVICE AS


tannhelsehuset
haraldsgaten as

430
GRAFISK

 **IOGT**
Barnehagen
BLANDINGSGATE 43 0611 HAUGESUND
TILF. 02 72 10 44 MAIL: iogt@barnehagen.no
www.iogt.barnehagen.no

Verdens Helseforsamling møtes en gang i året og er et viktig fora for å diskutere globale helseutfordringer.



BETYDNINGEN AV SPRÅK

Ord er makt, heter det. I den globale diskusjonen om utfordringene rundt alkoholbruk har begrepet «skadelig bruk» vært sentralt de siste tiårene.

AV JAN TORE EVENSEN

Det finnes mange eksempler på hvordan ord og språk har spilt en avgjørende rolle i politiske endringer enten det handler om taler, skrifter eller slagord, gjennom sterke taler fra statsmenn eller grasrotbevegelser som har klart å sette de rette ordene på undertrykte kamper.

Ulike oppfatninger

Samtidig er det ulike oppfatninger om hvor stor betydning ordene har på praktisk politikk. Mange mener at politisk makt først og fremst ligger i handlinger, lover og vedtak og at ord bare fungerer som en slags overflate, uten evne til å endre selve strukturen i samfunnet. De ser på retorikk som et instrument – en metode for å formidle politikk.

Andre mener at ordene faktisk kan forme virkeligheten. Retorikk og politisk språk kan påvirke hvordan vi tenker om samfunnsproblemer, hvem vi ser på som «oss» og «dem», og hvilke problemer vi mener er verdt å løse. For ikke å si hva problemene består av. I denne sammenhengen kan ord fungere som maktinstrumenter i seg selv, der de styrer samtalen og danner

grunnlaget for hvilke politiske realiteter som blir mulige å tenke seg.

Ser gjennom språklige linser

Den amerikanske språkforskeren George Lakoff er opptatt av at hjernen ikke er nøytral. På samme måte som vi ser gjennom linser, så tenker vi gjennom linser også. Hvis vi klarer å justere disse linsene eller innramningen av en sak hos folk, kan en påvirke og endre hvordan de ser og forstår virkeligheten. Han har pekt på hvor den amerikanske høyresiden bevisst har brukt ord som «døds-skatt» i stedet for «arveskatt» og skattelettelse (lettelse som et positivt ord) som en måte å ramme inn skattedebatten på. Kommunikasjonsarbeid handler mye om virkelighetsforståelse. Bruker vi de gale ordene blir det fort en annen debatt enn den vi ønsker.

Endret språkbruk i Europa

På rusfeltet har begrepet «skadelig bruk av alkohol» vært det dominerende måten å beskrive det man ønsker å gjøre noe med, både i Verdens helseorganisasjon og i norske planer og strategier. I et intervju i Aksent i fjor pekte imidlertid forsker Ingeborg Rossow ved Folkehelseinstituttet på en ny utvikling i WHO Europa, hvor man før jul i 2022 besluttet å fjerne begrepet, og heller bruke totalforbruket som mål. – Skadelig bruk er et lite hensiktsmessig begrep fordi skaderisikoen øker også ved lavt forbruk, svarte hun. Dette var imidlertid en endring som verken Nasjonal alkohol-

strategi eller Folkehelsemeldingen tok opp i seg. IOGT pekte på da Folkehelsemeldingen ble lansert det problematiske at målet defineres i nedgang i skadelig bruk og ikke i bruk slik tilfellet er for eksempelvis tobakk og salt. – Sammenhengen mellom skader og totalforbruk er godt dokumentert sa generalsekretær i IOGT, Hanne Cecilie Widnes.

– Teksten i meldingen bekrefter at det ikke er et skarpt skille mellom bruk og skadelig bruk av alkohol. Blant annet er kreft løftet frem som et område der det ikke finnes en trygg nedre grense for bruk.

– Vi kommer ikke til å endre teksten i alkoholstrategien eller i Folkehelsemeldinga – de dokumentene er allerede skrevet, sa statssekretær Ole Henrik Krat Bjørkholt til Aksent, men det kan hende vi etter hvert vil endre den politiske retorikken.

Politisk kompromiss

Øystein Bakke, generalsekretær i Global Alcohol Policy Alliance, har sett på bruken av begrepet i global helsepolitikk. I to tiår har begrepet vært det dominerende språket som brukes i WHO-dokumenter og diskusjoner. Opprinnelig oppsto det som et politisk kompromiss i 2005 i forbindelse med at alkohol på ny kom på agendaen i WHO. Sekretariatet i organisasjonen startet da arbeidet med en rapport med arbeidstittelen «Public Health problems caused by alcohol». (Folkehelseproblemer forårsaket av alkohol.) Språkbruken skapte reaksjoner i alkoholindustrien, som hadde foretrukket å knytte skadevirkninger og risiko til alkoholmisbruk, snarere enn bruk.



Øystein Bakke, generalsekretær i GAPA og seniorrådgiver i FORUT.

– «Skadelig bruk» ble et kompromiss som flere kunne samle seg om, forteller Bakke. – De nordiske landene la frem en resolusjon på styremøte i WHO i 2005 med tittelen «Public Health problems caused by the harmful use of alcohol». Denne var støttet av 49 land, inkludert noen av de europeiske vinproduserende landene, Frankrike og Italia. Men ikke av andre store eksportører av alkoholprodukter som USA, Australia og New Zealand. Det ga mulighet for videre

diskusjoner uten å antyde at alt alkoholbruk er skadelig.

Ulike holdninger til begrepet

Samtidig var det klart at språkbruken ikke var uproblematisk. – Gjennom de siste 20 årene har vi sett to sett av holdninger til «skadelig bruk»-terminologien på folkehelsefeltet, sier Bakke. Den ene er at det er enklere å bruke en bred definisjon av konseptet heller enn å endre språket, som var resultatet av en konsensus som hadde vært vanskelig å få til. Dette var lenge det dominerende synspunktet. Det andre er at «skadelig bruk»-terminologien ikke hjelper, er blitt tatt over av alkoholindustrien og bør endres.

Fra alkoholindustriens side viser Bakke til at de har brukt «skadelig bruk», lagt til «skadelig drikking» (harmful drinking) og satt det opp mot «ansvarlig drikking, som er blitt presentert som en løsning. De har satt likhetstegn med skadelig bruk og «alkoholmisbruk» eller hazardous drinking (farlig drikking).

Ikke hindret befolkningsrettede tiltak

Samtidig understreker Bakke at bruken av begrepet ikke har hindret WHO fra å komme med anbefalinger om befolkningsrettede tiltak. WHO egen definisjon har også vært bred. I den globale strategien for å redusere skadelig bruk av alkohol fra 2010 defineres begrepet som «Drikking som forårsaker skadelige helsemessige og sosiale konsekvenser for personen som drikker, menneskene rundt vedkommende og samfunnet

som helhet, samt drikkemønstre som er forbundet med økt risiko for negative helsemessige utfall.»

Diskusjonen fortsetter

Diskusjonen omkring begrepet vil utvilsomt fortsette. Når man søker å gjøre noe med de globale helseutfordringene alkohol utgjør, vil språket som brukes for å ramme inn disse problemene og forbli en kritisk faktor i utformingen av politiske svar. Det som har endret diskusjonen de siste årene er studiene som har vist at risikoen for helseskader finnes allerede ved et lavt forbruk. Ikke minst innen sivilsamfunnet har det vært sterke stemmer for å endre ordbruken. Blant annet fra Movendi, den internasjonale paraplyorganisasjonen, hvor IOGT i Norge er medlem.

Et av nøkkelspørsmålene for fremtiden er om WHO og dets medlemsstater vil adoptere et språk som mer eksplisitt anerkjenner risikoene forbundet med alle nivåer av alkoholforbruk. Denne overgangen kan legge til rette for mer effektive befolkningsomfattende tiltak og redusere kommersielle interessers innflytelse på utformingen av folkehelsepolitikken.

Erfaringene fra WHO Europa hvor man har begynt å bevege seg bort fra «skadelig bruk»-terminologien kan tjene som en modell for fremtidige globale politiske diskusjoner, og sikre at folkehelse forblir det primære fokuset i håndteringen av utfordringene som alkoholforbruk medfører.

Femten bidrag til en ambisiøs rusreform:

VÆRSÅGOD, VESTRE!

Stortingsflertallet med AP, SP og FrP gjorde et avgjørende viktig helse- og sosialpolitisk valg da Solberg-regjeringens lite ambisiøse forslag til rusreform ble forkastet. AP og SP valgte en viktig og riktig oppfølging da de etterpå lovet at regjeringen ville komme tilbake med en forebyggings- og behandlingsreform.

AV DAG ENDAL, REDAKTØR FOR NARKOTIKAPOLITIKK.NO

Nå er forventningene store.

Regjeringen må levere en ambisiøs satsing, spesielt på det som gir mest mulig resultat i form av reduserte rusproblemer; forebygging. En god ruspolitikk må levere på mange områder; forebygging, tidlig innsats, behandling, rehabilitering og lavterskel helsehjelp. Men ingenting slår forebygging, dvs. hindre at problemer oppstår. Det er humant, effektivt og billig.

Et godt forslag fra AP/SP-regjeringen kan bety et stort løft for forebygging på rusfeltet. Flere divisjoner opp i forhold til forrige forslag til rusreform som må være noe av det mest «oversolgte» dokumentet på flere tiår i rusdebatten. Det ble lansert fra regjeringen som en helsereform uten sidestykke. Den var for så vidt uten sidestykke, men ikke slik som annonsert. Det var en helsereform uten helseinnhold. Ingen nye tiltak, ingen friske penger, ingen nye helsetjenester. Bare et forslag til avkriminalisering. Akkurat det vi ikke trenger i en situasjon der holdningene til narkotika ser ut til å være på gli i feil retning.

Her følger noen forslag til prioriterte tiltak på forebyggingsområdet i den kommende rusreformen, i stikkordsform.

KLAR MÅLSETTING.

Norge har et lavt forbruk og lav aksept for narkotika i befolkningen. Hovedmål i det forebyggende arbeidet må være å beholde denne situasjonen. Dette må sies eksplisitt. Rusfeltets grunnlov, totalforbruksmodellen, gjelder fortsatt: Sammenhengen mellom tilgang og aksept, forbruksnivå og omfanget på russkader.

OVERVÅKING AV UTVIKLINGEN.

Bruke et «batteri» av indikatorer til regelmessige målinger av holdninger til og bruk av narkotika – og bruke resultatene til å justere politikk og tiltak, slik de bl.a. gjør på Island.

NASJONALT FOREBYGGINGSPROGRAM.

En samlet strategi for å styrke det forebyggende arbeidet nasjonalt og lokalt, også dette etter modell fra Island.

NASJONAL SAMORDNING.

Et nasjonalt organ som har som ansvar å følge opp forebyggingsprogrammet, spre kunnskap, knytte folk sammen og inspirere til lokal innsats.

LØFTE FRAM ILDSJELENE.

Landet er fullt av dedikerte, kunnskapsrike og aktive lokale ildsjeler som bruker livet sitt på å bygge gode lokalsamfunn og gode oppvekstmiljøer. De forlanger ikke mye. De går på egen maskin, fordi de vet verdien av det de gjør. Men de fortjener å bli sett, fulgt opp, støttet, løftet fram. De er lokalsamfunnets helter. De fortjener minst samme feiring som OL-vinnere og internasjonale popstjerner.

LOKALE KOALISJONER.

Bygge opp lokale koalisjoner av foreninger, grupper, institusjoner og folk som er opptatt av å skape gode oppvekstmiljøer og forebygge ungdomsproblemer. Det finnes flere modeller for slik lokal innsats. Når mange bidrar på hver sine områder, blir det resultater.

SATSE PÅ FORELDREPROGRAMMER.

Dette er tiltak som støtter foreldre i rollen som oppdragere, som skaper nettverk mellom foreldre og som skaper samarbeid mellom foreldre. Slike program finnes allerede, bl.a. ICDP og Sterk og Klar.

OPPLÆRING OG JOBBER FOR UNGDOM.

Bruke penger på lederopplæring for ungdom og jobber hvor ungdom kan både bidra til nærmiljøet og få sin første arbeidserfaring. Særlig viktig i levekårsutsatte områder.

TIDLIG INNSATS.

Skoler, barnevern og politi, lokalsamfunn og kommuner må ha menneskelige og økonomisk ressurser til oppfølging av barn og unge som tidlig viser uønsket adferd. Det kan være bare vanlig og forbigående ungdomskaos (ombygging i unge hjerner) som gir seg utslag i skoleskulking, planlagt slåssing, bæring av kniv og slagvåpen, fyll, smugrøyking, utprøving av hasj, nasking osv. Men det kan også være den spede starten på større problemer, en utvikling som kan forebygges ved god og tidlig hjelp.

AVKLARE POLITIETS ROLLE.

Definere klare roller for politiet i det lokale forebyggende arbeidet: Tillitsbygging i ungdomsmiljøet, nært samarbeid med skoler og foreninger, avdekke salg og bruk i nærmiljøene og bekjempe organisert kriminalitet både på nasjonalt og lokalt plan.

MOBILISERE UNGE VOKSNE.

Skolere og ansatte unge voksne fra nærmiljøet som miljøarbeidere på skolene og til felting blant ungdom på kveld og helg.

INFORMASJONSPLIKT.

Utredning hvordan informasjonsplikt kan kombineres med taushetsplikt slik at offentlige organer som barnevern og politi kan gi bedre oppfølging av unge som trenger det.

INKLUDERENDE FRITIDSAKTIVITETER.

Få flere unge inn i organisert aktivitet. Støtte til idrettslag, kor, korps og andre foreninger slik at økonomi ikke blir et hinder for deltakelse.

KUNNSKAPSFORMIDLING OM RUSMIDLER.

Kunnskap alene er et svakt virkemiddel i forebyggende arbeid. Men likevel nødvendig for at hver av oss skal gjøre kunnskapsbaserte valg. I dag henter ungdom mye av sin kunnskap om narkotika fra myter, propaganda og eventyrfortellinger på nettet.

SATSE VIDERE PÅ SLT.

Norge har allerede et godt verktøy i SLT-programmet for å forebygge kriminalitet og rus. Dette må vi bygge videre på. Ta det i bruk i enda flere kommuner. Utvide samarbeidet mellom kommunale organer og sivilsamfunn.

Innsats på hvert av de femten foreslåtte tiltaksområdene vil gi en positiv effekt. Men effekten blir større hvis flere av dem virker sammen og enda større om de inngår i en nasjonal strategi og med stabil innsats over mange år.

Dag Endal har flere forslag til prioriterte tiltak på forebyggingsområdet



God rusforebygging gir mange gratis bieffekter. Det bidrar til å forebygge skoleskulking, kriminalitet, vold, våpenbruk, slåssing, utenforskap og marginalisering. I det hele tatt; mer robuste lokalsamfunn. Men det er også motsatt: Alt man gjør for inkludering, mangfold og trygghet i lokalsamfunnet bidrar til å forebygge rusproblemer.

Det er servert, helseminister Vestre. Femten bidrag til en ambisiøs rusreform. Femten bidrag til et nasjonalt forebyggingsprogram. Femten bidrag til bedre helse, til økt trivsel for mange og til tryggere lokalsamfunn. Vårt håp til deg er at du, til forskjell fra flere forgjengere, har ambisjoner om å være en helseminister, ikke bare en sykdomsminister.

Kronikken ble først publisert i Klassekampen



Ørnulf Thorbjørnsen
Leder i IOGT Norge

Fornyelse av IOGT handler om å styrke organisasjonens posisjon som politisk påvirker, som en tydelig stemme i kampen mot rusliberalisering, forenklete resonnement i narkotikapolitikken og ikke minst påtrykket for å prioritere forebyggende innsats.

Fornyelse – til hva?

SIDEN 1945 HAR avholdsbevegelsen vært i tilbakegang, det samme har den restriktive alkoholpolitikken. Mange revynummer har dreid seg om uforståelige skjenkereglene og latterliggjøring av avholdsfolk. På 70- og 80-tallet bidro imidlertid ny kunnskap til økt forståelse av alkoholbruk som en samfunnsbelastning og betydningen av å holde totalforbruket nede. Dette ga de ruspolitiske organisasjonene faktabasert argumentasjon og denne kunnskapen ligger i stor grad til grunn av en rimelig omforent alkoholpolitikk i Norge.

Vi opplever nå at reklameforbud, vinmonopolet og forbud mot bruk av alkohol på offentlig sted er under press. På kommunenivå kommer ruspolitikken i skyggen av næringspolitikk og utelivsbransjens ønsker om økt alkoholomsetning med flere skjenkesteder og utvidede skjenketider.

IKKE MINST ER DET KONSEKVENTE forbudet vi har mot narkotika truet av liberalistiske politikere. Lettere tilgang til narkotika for alle hevdes å være til hjelp for mennesker med rusproblemer. Det eneste vi vet med sikkerhet er at lettere tilgang gir økt forbruk.

IOGT har i mange år kjempet for styrket forebyggingsinnsats gjennom egne tiltak og gjennom å påpeke viktigheten av trygge oppvekstmiljø og gode tiltak for ungdom. Dessverre ser vi at kommunene ikke maktet å prioritere dette og at tilbud til uorganisert ungdom, utekontakter og andre tiltak prioriteres ned.

FORNELSE AV IOGT HANDLER om å styrke organisasjonens posisjon som politisk påvirker, som en tydelig stemme i kampen mot alkoholliberalisering, forenklete resonnement i narkotikapolitikken og ikke minst påtrykket for å prioritere forebyggende innsats. Ved Ung Arena, Sammen-sentrene og i Enestående familier ser vi at dyktige engasjerte medarbeidere i IOGT bidrar til enkeltmenneskers livskvalitet og velferd. Dette er tiltak vi er stolt av og som vi må utvikle videre.

VI VIL GJENNOM FORNYINGSARBEIDET bli spissere i budskapet og mer synlige i samfunnsdebatten. Til det trenger vi styrket lokal virksomhet, kanskje på andre måter enn i dag. Mange av medlemmene våre er aktive i de ulike kampanjene våre med stands, leserinnlegg, postkasseaksjoner o.l. De fleste medlemmene våre er imidlertid ikke med i en avdeling og vi må utvikle tiltak og nye metoder som kan bidra til at flere av medlemmene ønsker å ta aktiv del i kampanjer, lokale og nasjonale aktiviteter.

ENDRINGER I MEDLEMMENES aktivitetsnivå og mindre motivasjon for å påta seg tillitsverv, fordrer at vi må være villig til å gjøre endringer. Det har gjennom fornyingssamlingene i oktober 2023 og i juni i år vært pekt på at vi har en tungdrevet organisasjon med 4 nivå, nasjonalt, region, område og lokalavdeling, som er krevende for våre tillitsvalgte å opprettholde. Lokalavdelingene er det ikke aktuelt å endre på, men kanskje mellomnivået kan forenkles? Endringer i organisasjonsstrukturen aktualiserer også diskusjoner om fordeling av midler og bruk av ressurser og ansatte.

DETTE VIL VÆRE KREVENDE DISKUSJONER der vi først og fremst må klare å fokusere på det som vil være best for IOGT i fremtiden og for formålet vårt. Det er viktig at vi fortsetter den brede diskusjonen og jeg oppfordrer medlemmer og ansatte til å delta i diskusjonene og komme med sine synspunkter.

Økt liberalisering og større samfunnsutfordringer knyttet til rusbruk vil gjøre IOGTs motstemme enda viktigere i framtiden.

Bodø, oktober 2024

Ørnulf Thorbjørnsen

UNGDATA 2024:

ØKT BRUK AV RUSMIDLER BLANT BARN OG UNGE

Norsk ungdom har det stort sett bra, men det er likevel noen urovekkende trender i årets tall fra Ungdata.

AV JAN TORE EVENSEN

Det siste tiåret har vist at ungdommer bruker mindre rusmidler enn tidligere, men Ungdata-undersøkelsen for 2024 avdekker flere trender som kan tyde på at dette kan være i ferd med å endre seg. Resultatene viser en økning i bruk av både alkohol og narkotiske stoffer blant norske ungdommer, særlig i videregående skole. For alkohol gjelder det særlig for jenter, hvor det på videregående nå er flere jenter enn gutter som bruker alkohol.

En av fire gutter har prøvd cannabis

Cannabisbruk er den vanligste formen for narkotikabruk, med en av fire gutter på tredje trinn i videregående skole som rapporterer å ha prøvd det. I tillegg viser tallene en økning i bruk av sterkere stoffer som kokain blant en fortsatt liten, men voksende andel av ungdom.

En annen urovekkende trend er at færre enn før er fornøyd med skolen de går på, og de fleste målene på trivsel går i feil retning. - Siden midten av 2010-tallet har andelen som trives på skolen, blitt redusert med åtte prosentpoeng, forteller forsker Anders Bakken.

I Ungdata kartlegges mobbing gjennom spørsmål om hvor ofte ungdom blir utsatt for plaging, trusler og utfrysing fra jevnaldrende på skolen eller

i fritiden. Åtte prosent av ungdommene forteller at de blir utsatt for dette minst hver 14. dag. Tallet er det høyeste siden målingene i Ungdata startet på ungdomstrinnet.

Alkoholbruk og rusmidler

Alkohol er fortsatt det mest utbredt rusmiddelet blant ungdom, og det er en tydelig sammenheng mellom høyt alkoholkonsum og eksperimentering med andre rusmidler. Selv om den totale andelen som drikker alkohol har gått noe ned de siste årene, har de som drikker, en tendens til å drikke hyppigere og i større mengder. Dette gjelder spesielt blant eldre ungdom. Økningen i kombinasjonsbruk av alkohol og narkotiske stoffer er et tegn på endrede rusvaner, hvor man eksperimenterer med flere typer rusmidler samtidig.

Psykisk helse og rusmiddelbruk

En annen viktig faktor som fremheves i Ungdata 2024 er sammenhengen mellom psykisk helse og rusmiddelbruk. Ungdom som rapporterer om dårligere psykisk helse, er overrepresentert blant de som bruker narkotiske stoffer. Mange unge sliter med hodepine, stress og andre psykiske utfordringer. Denne utviklingen er spesielt bekymringsfull da rusbruk kan forverre psykiske plager og føre til avhengighet eller andre alvorlige problemer på sikt.

Endringer i ungdomskulturen

Samtidig som flere unge eksperimenterer med rusmidler, ser forskerne også

en normalisering av rusbruk i ungdomsmiljøene. Dette er en bekymringsfull trend, spesielt med tanke på hvordan rusmiddelbruk fremstilles på sosiale medier og i ungdomskulturen generelt. Tilgjengeligheten av rusmidler ser også ut til å være en medvirkende faktor til økningen. Ungdom i storbyområder rapporterer høyere tilgang til narkotika sammenlignet med de som bor i mindre byer og på bygda.

Tiltak og forebygging

Selv om Ungdata-undersøkelsen tegner et utfordrende bilde, er det fortsatt viktig å understreke at majoriteten av norske ungdommer lever gode og sunne liv. Ni av ti svarer at de har et bra liv med gode venner og er aktive i fritiden. Flertallet ser også optimistisk på fremtiden.

De fleste ungdommer har sterke vennskapsbånd og et trygt nettverk rundt seg. Men økningen i rusmiddelbruk blant enkelte grupper viser et behov for økt fokus på forebygging og opplysning. Det handler om generelle tiltak mot hele gruppen, men også spesielle tiltak som retter seg mot psykisk helse, samt oppfølging av ungdom som er i risiko for å utvikle rusproblemer.

Foreldre, skoler og helsetjenester spiller en avgjørende rolle i å skape åpne samtaler om rus og psykisk helse. Mange unge opplever at de ikke har tilstrekkelig med kunnskap om risikoen ved rusmiddelbruk, og det er derfor viktig at informasjon når fram på en måte som oppleves som relevant og tilgjengelig.



Ulovlig rusbruk i Oslo vest går under radaren til både foreldre og politi

En ny studie fra Universitetet i Oslo avdekker at ulovlig rusbruk blant ungdom i Oslo vest er utbredt, men ofte går ubemerket forbi både foreldre og politi. Ungdommene, som ofte kommer fra velstående familier, bruker rusmidler som kokain og MDMA uten at det nødvendigvis får konsekvenser. Dette skyldes delvis sosioøkonomiske faktorer, der velstand gir en form for beskyttelse, samt en mer liberal holdning til rusbruk blant foreldrene, særlig når det gjelder alkohol. Foreldrene er ofte uvitende om at ungdommene eksperimenterer med tyngre stoffer.

Mindre fokus på miljøene. Studien viser også at politiet har mindre fokus på disse miljøene, noe som bidrar til at rusbruken forblir skjult. Dette utfordrer den

tradisjonelle oppfatningen av hvor rusproblemer er mest utbredt, og viser at også ungdommer i velstående områder kan ha alvorlige problemer med rusmidler. Forskerne bak studien understreker behovet for økt bevissthet og bedre forebyggingstiltak rettet mot denne gruppen. Det foreslås at politiet intensiverer innsatsen mot skjulte miljøer i Oslo vest, og at det utvikles mer målrettede tiltak for å håndtere rusproblemer i denne delen av byen.

Funnene reiser også viktige spørsmål om hvordan samfunnets holdninger til rusbruk varierer mellom ulike sosiale grupper, og hvordan dette påvirker håndteringen av rusproblemer.



KILDE

Evaluering av minimumspris på alkohol i Skottland

På 1. mai 2018 innførte Skottland en minimumspris på alkohol (MUP), som satte en prisgrense for alkoholholdige drikker basert på alkoholstyrke. En studie har nå sett på effekten av MUP på alkoholsalg per voksen i Skottland tre år etter innføringen. Ved hjelp av en kontrollert tidsserieanalyse, sammenlignet med England og Wales, viste studien at MUP førte til en netto reduksjon på 3,0 % i alkoholsalg per voksen, hovedsakelig drevet av redusert salg av øl, sprit, sider og perry i dagligvarehandel. Det ble ikke påvist endringer i salg på utesteder.

Mange dødsfall. Introduksjonen av MUP kom som svar på de høye nivåene av alkoholrelaterte dødsfall i Skottland, som til tross for en nedgang siden 2003 fortsatt var betydelig høyere enn i England og Wales. Skottlands regjering hadde allerede i 2009

implementert en rekke tiltak for å redusere alkoholforbruket på befolkningsnivå, inkludert loven om minimumspris, som ble vedtatt i 2012. Den sterke sammenhengen mellom økte alkoholpriser og redusert forbruk understøtter effektiviteten av slike tiltak.

Effektivt. I diskusjonen av resultatene konkluderte forskerne med at MUP har vært effektiv i å redusere alkoholsalg på befolkningsnivå i Skottland. Denne effekten er viktig for den videre evalueringen av MUP og dens innvirkning på helse, sosiale forhold og økonomi i



KILDE

Skottland. Resultatene støtter videreføring av MUP som et effektivt tiltak for å redusere alkoholrelaterte skader i samfunnet.



Lett alkoholinntak kan ha skadelige helseeffekter for eldre

En ny stor studie publisert av Movendi International viser at selv lett alkoholinntak kan ha skadelige helseeffekter for eldre. Studien analyserte data fra et bredt spekter av eldre deltakere og fant at selv moderat alkoholforbruk øker risikoen for alvorlige helseproblemer som hjerte- og karsykdommer, kreft og andre kroniske sykdommer. Studien konkluderer med at det beste valget for helse er å unngå alkohol helt, særlig i høyere alder.

Risiko kan øke med alderen. Forskerne bak studien fremhever at den tradisjonelle tanken om at et glass vin om dagen kan være gunstig, ikke nødvendigvis gjelder for eldre voksne. De understreker viktigheten av at helsemyndigheter tar disse nye funnene i betraktning når de utformer anbefalinger for alkoholbruk, spesielt for de over 65 år. Ifølge forskningen bør eldre voksne være klar over at selv små mengder alkohol kan bidra til helseproblemer, og at risikoen kan øke med alderen. Funnene er et viktig bidrag til den pågående diskusjonen om alkoholens rolle i eldre menneskers helse, og gir grunnlag for å revurdere råd om alkoholforbruk i denne aldersgruppen.



KILDE

Ulike drikke- mønstre i Europa

En nylig publisert artikkel i tidsskriftet *Addiction* analyserer endringer i alkoholkonsumsmønstre i Europa i perioden 2000 til 2019 ved hjelp av data fra Verdens helseorganisasjon (WHO). Forskerne identifiserte seks stabile mønstre, hovedsakelig basert på type alkoholholdig drikke og geografiske faktorer. Disse mønstrene er forbundet med ulike nivåer av alkoholrelaterte helseskader, med de høyeste dødsratene og sykdomsbyrdene i Øst-Europa, hvor det er høy konsum av sprit og annen alkohol. Studien viser at alkoholvaner er kulturelt forankret og relativt stabile over tid, men også at politiske endringer kan påvirke forbruksmønstre og tilhørende helserisiko.

Viktig å forstå drikkemønstre. I begynnelsen av 2000-tallet ble det observert et mønster i tillegg hvor man hadde lavt alkoholkonsum, men dette mønsteret forsvant i senere år, trolig på grunn av endringer i alkoholpolitikk og økonomiske forhold. Studien understreker viktigheten av å forstå disse mønstrene for å kunne utvikle effektive folkehelseiltak. Forskerne konkluderer med at det er behov for en målrettet alkoholpolitikk.

Videre peker studien på at selv om alkoholforbruket i enkelte land har endret seg, er mønstrene generelt preget av en sterk kulturell kontinuitet. Likevel har land som Sverige klart å endre sine drikkemønstre betydelig, noe som indikerer at politiske tiltak kan spille en viktig rolle. Artikkelen fremhever dermed viktigheten av både kulturforståelse og politikk i arbeidet med å redusere alkoholrelaterte helseproblemer i Europa.



KILDE

KONTAKT IOGT:

Henvendelser vedrørende medlemskap, adresseendringer mv. sendes til adressen over, iogt@iogt.no eller på telefon til 23 21 45 80.



GI FLERE BARN EN ALKOHOLFRI JUL!

Møt andre frivillige – bli en del av fellesskapet!

Å være frivillig i Hvit jul handler ikke bare om å gjøre en innsats – det er også sosialt og hyggelig. Vi arrangerer treff og aktiviteter der du kan møte andre som bryr seg om saken. I år har vi ekstra fokus på å bygge et godt frivilligmiljø. Kanskje finner du nye venner å engasjere deg sammen med i IOGT resten av året også?



hvitjul.no/frivillig

ALLE KAN VÆRE MED PÅ HVIT JUL

Som medlem i IOGT kan du bidra til at flere barn får en trygg jul ved å bli Hvit jul-frivillig. Ingen bestemte krav til innsats – alle kan bidra på sin måte! Ta med venner som støtter budskapet, selv om de ikke er medlemmer i IOGT. Dette er en fin introduksjon til vårt arbeid.

Registrer deg på hvitjul.no/frivillig.



I Hvit jul-kampanjen inviterer vi voksne til å skrive under på at de vil velge alkoholfritt når de er sammen med barn i julehelgen.

Nesten 1 av 5 barn har opplevd at det har blitt «ekkelig» fordi de voksne drakk alkohol.

Vi jobber for å øke bevisstheten om at samvær med barn er alkoholfri sone

Kampanjen engasjerer frivillige over hele landet som sprer budskapet gjennom stands, sosiale medier, og samtaler.

*Barn trives best
med edru voksne*

v:pps
din gave til
Hvit jul #134903

