**Referat frå medlemsmøte**

**Tid:** Onsdag 25.09. 2019 kl. 11.00 – 13.20

**Stad:** Frøyland og Orstad kyrkje

**Påmelde:** 138 personar

**1. Opning:**

Lokallagsleiar Martha Jakobsen Ulvund ønskte velkomen og orienterte om dagens program.

**2. Føredrag: «Alkohol og det gode eldreliv» med Fanny Duckert, professor emeritus i psykologi og klinisk spesialist, UiO.**

Når vi snakkar om alkoholbruk, er vi i ei gråsone, seier Fanny Duckert: Når er alkohol berre ei glede, og når er/vert det eit problem? Spørsmålet har ingen klare svar. Det ein heller bør spørje om, er korleis hindre at ein når problemstadiet. Dei siste 20 åra har drikkevanane våre endra seg: Andelen totalavhaldsfolk har gått dramatisk ned. Både kvinner og menn over 60 har dobla alkoholforbruket sitt. Regelmessig forbruk er mest vanleg, og det er få som drikk store mengder om gongen.

Som årsaker til auka forbruk nemner Fanny Duckert høg utdanning, god inntekt, urbanisering, individualisme, liberale haldningar til alkohol i samfunnet, god helse. Samstundes toler kroppen mindre alkohol når ein vert eldre. I tillegg til dette, veit ein at forbruket medisinar aukar med alderen, og uheldige interaksjoneffektar mellom alkohol og medisinar er mange: Auka risiko for høgt blodtrykk, blødningar i mage- og tarmsystem, dårlegare oppsuging av medisinar, sløvheit, nedsett psykomotorisk funksjon, leversjukdomar, slag, brystkreft.

Fanny Duckert omtalar alkoholproblem er vårt siste tabuområde: Det er skamfullt å ikkje ha sjølvkontroll. Å spørje om andre sine alkoholvanar er like pinleg som å spørje om seksualatferd. I tillegg er vi både usikre på, og ambivalente til, kva eit alkoholproblem faktisk er.

Det er viktig å erkjenne følgjande:

* Alkoholbruk er bevisst atferd,
* Alkoholproblem utviklar seg gradvis og ligg på ein lang alvorlegheitsskala.
* Akoholbruk er påverkeleg, og vert forsterka av ulike stimuli.
* Alkoholproblem oppstår ikkje i eit vakum. Dei er ein del av komplekse atferdsmønster.
* Alkoholproblema utspelar seg innanfor familiekontekstar.
* Alkoholproblema vert påverka av større sosiale samanhengar
* Relasjonar er viktige
* Motivasjon er sentralt både for førebygging og behandling av slike problem.

Tidlege alkoholproblem kan oppdagast ved å registrere 2 hovudmønster:

1. Gradvis aukande forbruk, (alkoholen får større pass i tilværet, og begynner ofte med ei ekstra flaske vin.)
2. Uovekkjande enkeltepisoder. (Ein vert fullare enn ein hadde tenkt, gløymer, utagerer, pådreg seg reaksjonar frå omgivnadane.)

Dei fleste problemdrikkarane er vanlege personar i stabile livssituasjonar, og dei er like ulike som alle andre.

Problemdrikking er tillært atferd, understrekar Fanny Duckert, og det finst fleire ulike måtar å redusere eit alkoholroblem på.

Alle menneske viser avhengigheitsatferd i større eller mindre grad, og vi menneske har ein generell tendens til ikkje å gjere det som er «bra» for oss. Den eldste delen av hjernen amygdala, som alle pattedyr har felles, er konstruert for overleving. Amygdala mobiliserer lynraskt med reaksjonar på eksempelvis begjær, aggresjon, frykt. Dette vert kalla varme prosessar.

Dei såkalla kalde prosessane ligg i den «moderne» delen av hjernen, frontallappane. Her tek ein logiske, reflekterte og planlagde avgjerder, kalkulerer konsekvensar og driv eigenkontroll. Desse prosessane går seinare, og er ressurskrevjande.

Drikkeimpulsar og –sug vert aktivert av både indre og ytre signal, eksempelvis stress, svolt/tørst, angst/usikkerheit, søvnløyse, rastløyse, sinne, opp- og nedstemtheit, tid, stad, situasjon selskap. Utfordringa til ein problemdrikkar er å lære å handtere drikkeimpulsane ved å utsetje behovstilfredsstillinga og å halde fokus, d.v.s. aktivere dei kalde prosessane i hjernen. Som eksempel på strategiar for å handtere drikkesug nemner Fanny Deckert sjølv-monitorering, situasjonsanalyse, distraksjon/utsetjing, alternative aktivitetar, fokusere på mentale, positive bilete, avspenningsaktivitetar.

Fanny Duckert avslutta føredraget med ein positiv konklusjon:

Vi er alle i stand til å endre vanar, og vi må ha tiltru til problemdrikkarane sitt endringspotensiale. Uheldige drikkevanar an endrast.

**3. Allsong, «Här är gudagott at vara» og matpause**

Vi fekk servert smørbrød, kaffi/te og kringle.

**4. Musikkinnslag ved Kristian Sandvik**

* «Can You Feel the Love Tonight” (Elton John)
* “The End of the World” (Skeeter Davis)
* Allsong: «La oss leve for hverandre» (Gluntan)
* Allsong: «Tio tusen røda rosor» (Jan Høiland)
* «He Ain’t Heavy, He’s My Brother” (The Hollies)
* “If Tomorrow Never Comes” (Ronan Keating)
* Allsong: “Liten fuggel” (Vamp)
* “I Remember Elvis Presley” (Eddy Ouwens)
* “It’s Now or Never” (Elvis Presley)

**5. Avslutning av medlemsmøtet**

Lokallagsleiar Martha J Ulvund orienterte om neste medlemsmøte 23. oktober.

Ho opna deretter det ekstraordinære årsmøtet. (Eigen protokoll)

**6. Orienteringar etter årsmøtet:**

* Lokallagsliar orienterte om programendring på neste medlemsmøte: Da Mattilsynet er under gransking, har regionsdirektør Ole Fjetland permisjon frå stillinga si. Ha har følgjeleg meldt avbod til oss. I staden kjem Margunn Ueland med «Trivsel og helse frå hajen sørføre huset».

Alle med e-postadresse har fått melding om programendring. Medlemmer som ikkje har meldt seg på til oktobermøtet, har høve til å gjere det.

* Gunnstein Emmerhoff, leiar i reisekomiteen, orienterte om planar for 2020. Han minte om at påmelding til pasjonsspelet i Oberammergau iaugust 2020 allereie er inneverande haust. LOP Rogaland Sør har reservert 42 billettar. Medlemmer blir priorterte.

Det er framleis ledige plassar på juleturen til Bremen med avreise 1. desember.

Reisekomiteen vurderer å arrangere 3 større turar, derunder eit elvecruise, i tillegg til ein to-dagarstur (ei overnatting) og to dagsturar.

* Ranveig Løge, leiar i kulturkomiteen. orienterte om kulturprogrammet. Påmeldingsfristen til Vamp-konserten er over, men eventuelle etternølarar kan få billett ved å ringe Ranveg.
* Kåre Bærheim, leiar for komité for kurs og bedriftsbesøk, opplyste at det er nokre få plassar att på dei to kursa i bruk av smarttelefon.

Lokallagsleiar takka for frammøtet og ønskte vel heim.

Bjørg Brekke Sørskog

Referent

r

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Martha J. Ulvund-leder  M 906 56 520  Muninsgate 2C,4306 Sandnes  [martha.ulvund@outlook.com](mailto:martha.ulvund@outlook.com) | Bjørg Brekke Sørskog-nestleder/ref.  M 906 69 184  Skulevegen 17, 4352 Kleppe  [bjorg.brekke.sorskog@kleppnett.no](mailto:bjorg.brekke.sorskog@kleppnett.no) | Gunnstein Emmerhoff-reiser  M 993 25 967  Åsveien 11, 4328 Sandnes  [gunnstein.emmerhoff@lyse.net](mailto:gunnstein.emmerhoff@lyse.net) | Jytte Birch Emmerhoff– kasserer  M 997 14 119  Åsveien 11, 4328 Sandnes  jytte@lyse.net |
| Liv Marie A Ravndal-program  M 481 31 496  Gåshaugen 6,4319 Sandnes  [liv.ravndal@lyse.net](mailto:liv.ravndal@lyse.net) | Kjell Terje Larsen-reiser  M 514 10 137, Furustien 12, 4072 Randaberg  [ktlarse@online.no](mailto:ktlarse@online.no) | Kåre Bærheim-kurs/bedrift/verve  M 932 02 84  Tjeldvn.26, 4318 Sandnes  [kare.barheim@lyse.net](mailto:kare.barheim@lyse.net) | Ranveig Løge, kultur  M 922 33 375  Kvernhusbk 4, 4340 Bryne  [ranveigloge@live.no](mailto:ranveigloge@live.no) |
| Roald Håland-vara-program  M 994 58 161 Jernalderveien 51A, 4041 Hafrsfjord  [roald.haland@gmail.com](mailto:roald.haland@gmail.com) | Magne Helland-vara-økonomi-verve  M 475 10 794  Skaret Terrasse 5, 4326 Sandnes  [magne.helland@lyse.net](mailto:magne.helland@lyse.net) | Leon Reve-vara-kurs/bedrift  M 970 10 356  Utsiktsvegen 4, 4352 Kleppe  [leon.reve@kleppnett.no](mailto:leon.reve@kleppnett.no) | *Rannveig Bærheim-LOP Oslo*  *M 481 46 737*  *Tjeldvn.26, 4318 Sandnes.*  [Ranveig.berheim@lyse.net](mailto:Ranveig.berheim@lyse.net) |