Blå Bandet

N:R 3 OKTOBER-NOVEMBER 2026 Årgång 144 - Första numret gavs ut 1883



MARIE SJÖGREN NARKOTIKAFÖREBYGGER MED HUNDEN RUMMEL I SKOLOR

Blå Bandet
N:R 3 OKTOBER-NOVEMBER 2026 Årgång 144 - Första numret gavs ut 1883



MARIE SJÖGREN NARKOTIKAFÖREBYGGER MED HUNDEN RUMMEL I SKOLOR

FOTO: PER-OLOF SVENSSON

NR 3: OKTOBER-NOVEMBER 2026 ÅRG. 144

NYHETER & AKTUELLT

3 1 miljon nåddes av kampanj
11 Sälsätern firade 80 år
12 Stort underskott för Helliden
16 Francis Murphy-plaketter
19 Vattnet rinner i Sierra Leone
22 Jultidningen Norrsken

INTERVJUER & REPORTAGE

4-6 Marie Lindell om anhörighelg
8-9 Blå Bandet är en del av Blå Korset
12-13 Marie Sjögren narkotikaförebygger

KULTUR

10 Recension: Rädda mig

LEDARE, DEBATT, KRÖNIKA

18-19 Gästkrönika: Jan Linde
21 FS-krönika: Ann-Marie Lindgren
23 Ledare: Per-Olof Svensson

BLÅ BANDET - UTE I LANDET

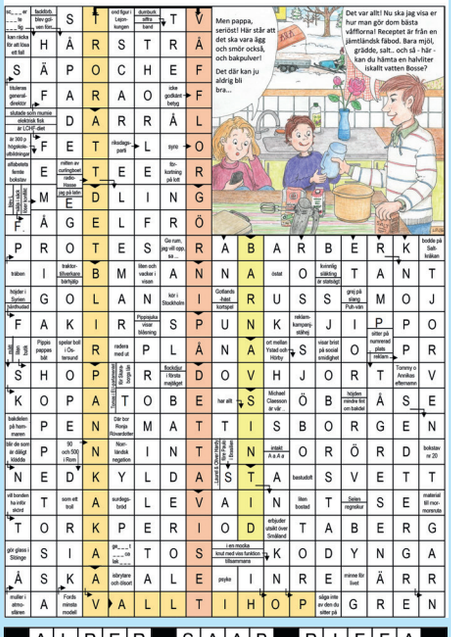
7 Nykter sommar - för barnens skull
14-15 Turistresa med många upplevelser
15 Nykter sommar i Almunge
17 Musikcafé i Ödskölt
17 Gemenskap och kultur i Umeå

FAMILJ

20 Minnesord: Britt Johansson
20 Minnesord: Jonas Hartelius

INFORMATION OM TIDNINGENS REDAKTION OCH UTGIVARE PÅ SIDAN 23

Tidningen Blå Bandet finns även som nättidning, även tidigare årgångar
Sidorna är identiska som i de tryckta tidningarna
www.yumpu.com/sv/blabandet





VINNARE FÖRBUNDETS 1X2-FRÅGOR I KAMPANJEN NYKTER SOMMAR - FÖR BARNENS SKULL Folkspels Sverigelott:

Viola Johansson, Fagersanna
Henrik Wappsell, Morgongåva
Björn Åkerlund, Almunge
Jessica Rytter, Skövde
Åsa Nilser, Falun

VINNARE I TIDNINGEN BLÅ BANDETS TÄVLINGSBILAGA NR 2/26

FINN SJU FEL
Folkspels Sverigelott:
Torbjörn Bergvall, Karlskoga
Sylvia Grönholm, Uppsala
Ingvar Nordin, Hallsberg

BILDTÄVLING
Folkspels Sverigelott:
Karin Bergvall, Karlstad
Birgit Karlsson & Anders Perstrand, Umeå
Alf Karlsson, Karlskoga

SOMMARKORSORD
Folkspels Sverigelott:
Börje Sahlin, Tibro
Elisabet Svensson, Odensbacken
Åsa Sandström, Vindeln

FINN SJU LOGGOR
Folkspels Sverigelott:
Eva Bryngelsson, Tibro
Barbro Nordin, Hallsberg
Inger & Gösta Carlsson, Garphyttan

SOMMARKRYPTO Folkspels Sverigelott:
Birgit Eriksson, Vindeln
Sonja Hagberg, Ljungby
Nils G Jansson, Karlstad

Bildtävling rätt svar:
A1, B13, C7, D25, E24, F6, G11, H27, I30, J4, K14, L26, M13, N23, O3, P19

Finn sju loggor, rätt svar: Sidorna 2, 7, 14, 23, 26, 29, 31



NYKTER SOMMAR - FÖR BARNENS SKULL

1 miljon människor nåddes av kampanjen

Har Blå Bandet tidigare nått över en miljon människor i en kampanj? Troligen inte. Det är resultatet av den satsning som gjordes med film och bilder på Facebook med temat ”Nykter sommar – för barnens skull”. Tack vare ekonomiskt bidrag från Stockholmsblåbandisternas Barnkoloniförening kunde Blåbandsförbundet anlita en konsult för utformning samt betala annonser på Facebook.

Blå Bandet har under flera år haft kampanjen på samma tema som från början inleddes med ”Nykter midsommar - för barnens skull” men de senaste åren utökats till sommarmånaderna. Medlemmar, föreningar och distrikt har uppmanats att på olika sätt uppmärksamma budskapet till föräldrar, mor- och farföräldrar och andra vuxna: Undvik alkohol tillsammans med barn och unga.

Genom att kunna annonsera med särskilt producerade korta filmer och bilder för Blå Bandets kampanj nådde vi ut på ett sätt som vi inte gjort tidigare på Facebook och Instagram. I beställningen av bildmaterial ingick att budskapet skulle vara positivt. I slutrapporten från konsulten Medhi Fortas på PlayPace Brand & Business Service AB presenteras genomslaget:



”Ni nådde över en miljon svenskar med ett enda budskap. Under 54 sommardagar fanns Blå Bandet där föräldrar faktiskt befann sig. Inte i en broschyr och inte på en anslagstavla, utan mitt i flödet där de scrollar om kvällarna. Resultatet blev större än vad många rikstäckande kampanjer når på ett helt år.”

Över en miljon, exakt 1.057.991 unika människor i Sverige såg budskapet Nykter sommar för barnens skull. Det motsvarar ungefär var tionde person i landet. Mer statistik finns i rapporten:

- 3.115.625 gånger visades budskapet på skärmar runt om i landet.
- 2,9 gånger såg varje person budskapet i snitt, tillräckligt för att det ska fastna.
- 217.891 gånger startade någon en av de två sommarfilmerna.
- 2.991 personer klickade sig vidare för att läsa mer om Blå Bandet.

Så här beskrivs ovanstående siffor i rapporten vad de verkligen betyder:

> Var tionde svensk. En miljon människor är fler än Stockholm, Göteborg och Malmö tillsammans. Föreställ er hela den skaran stå på ett fält. Alla har sett Blå Bandets budskap den här sommaren.

> Fyra öre per människa. Kampanjen kostade 50.000 kronor i annonspengar. Delat på antalet människor som nåddes blir det ungefär fyra öre per person. Få sätt att föra ut ett folkbildande budskap är så effektiva.

> Trettiosex dygn i rad. Om varje visning hade varat en sekund skulle budskapet ha stått framme oavbrutet i drygt 36 dygn, dag och natt, hela sommaren igenom.

> 32.932 gånger stannade någon upp. Så många gånger reagerade, tittade eller interagerade människor aktivt med materialet i stället för att bara scrolla förbi.

Bilder från kampanjen

Vid denna form av annonsering på sociala medier kan man bestämma åldersgrupper. Därför riktade vi kampanjen riktades mot föräldrar i hela Sverige, 25 till 55 år. Spridningen blev jämn över hela åldersspannet, och en detalj är särskilt värd att notera: papporna nåddes i minst lika hög grad som mammorna. Män är normalt sett svårare att nå med budskap om alkohol och barn.

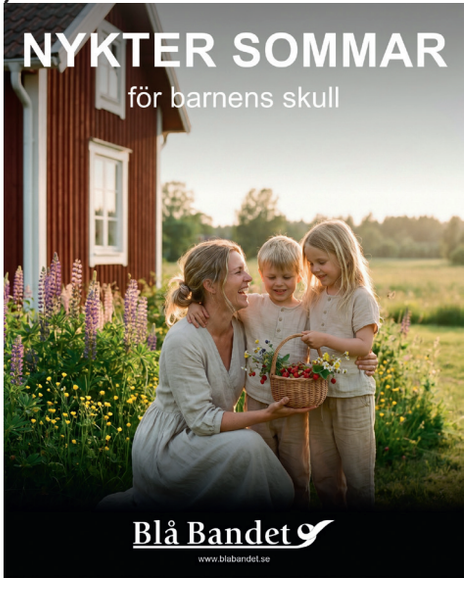
Så här avslutar Mehdi Fortas rapporten från kampanjen:

”Ni valde att göra något, och det syntes. Många organisationer pratar om att synas digitalt. Ni gjorde det. Ni tog beslutet, ni höll i budgeten, och ni släppte fram ett budskap som är svårt att göra glättigt, om barn som får en tryggare sommar när de vuxna dricker mindre. En miljon människor bär nu med sig den tanken in i hösten. Det är en insats att vara stolt över. Tack för förtroendet under sommaren.”

Utöver förbundets kampanj på sociala medier har föreningar ordnat lokala aktiviter. Bland annat genom förbundets 1X2-frågor samt på andra sätt uppmuntrat till: Nykter sommar - för barnens skull.

PER-OLOF SVENSSON

Mer från kampanjen på sidorna 7 och 15. Kampanjrapporten finns på förbundets hemsida





MARIE LINDELL

Anhörighelg betydelsefull

- Jag blev lycklig och glad över att jag fick komma med trots att jag aldrig hört talas om Blå Bandet och NBV.
Det säger Marie Lindell som för några år sedan deltog i en anhörighelg i Örnsköldsvik. Det var betydelsefullt att träffa fler med samma erfarenheter kring att vara anhörig till en person med beroendeproblematik. Det gav också intresse för Blå Bandet, Marie blev medlem och deltog senare i Blå Bandets nätverksutbildning.

TEXT & FOTO
Per-Olof Svensson

Vi träffas för intervju i Grebbestad men Marie har flyttat till Tanumshede när tidningen trycks. Marie är uppvuxen i Göteborg, efter grundskolan blev det en kortare tid på gymnasiets ekonomiska linje som hon ”hoppade av”. Det blev istället en anpassad skola med en ungdomslinje som gav de fortsatta studierna. Arbetade senare mycket, bland annat på fotolaboratoriet Extrafilm tills det lades ned.

Familjelivet tog över och det blev fyra barn, samtidigt växte intresset för datorer. Marie fick arbete som konceptutvecklare för E-handel i Uddevalla. Hon gick på en YH-utbildning och drev ett eget företag under en kortare period.

MYCKET ANSVAR OCH STRESS

Marie arbetade senare på ett företag som bland annat utförde tryck på kläder. Hon fick mycket ansvar, det var stressigt, färre anställda innebar ännu mer jobb.

Marie begärde mer lön annars skulle hon sluta. Hon fick inte mer lön men chefen trodde nog inte på att Marie menade allvar, men det gjorde hon och slutade.

Redan efter två veckor hade Marie nytt arbete i en fiskaffär i det gamla rökeriet i Strömstad. Nu är vi framme vid år 2013 och hon lyfte omsättningen rejält på bara en månad. Tack vare att företaget genom Maries arbete blev aktiva på sociala medier och med hemsida. Dessutom innebar det att Marie lagade mycket mat med fisk hemma.

OLIKA ARBETEN

De kommande åren bytte Marie arbetsplatser många gånger. Det öppnandes ett nytt shoppingcenter i Tanum. När Marie anade att företaget hon arbetade på var nära konkurs slutade hon och gick vidare till en delikatessbutik där hon blev avdelningsansvarig. Senare tillbaka till företaget i Uddevalla som arbetade med kläder.

- Efterhand kände jag att jag ville arbeta med barn som elevassistent.

UTBILDNING

2018 påbörjade Marie utbildning till barnskötare/elevassistent och samtidigt kunde hon också arbeta en del, bland annat i en campingbutik. Året därpå arbetade hon extra som elevassistent några dagar i veckan, samtidigt som utbildningen fortsatte till och med 2020.

När man får ta del av Maries berättelse har hon verligen haft många olika arbetsplatser med varierande uppgifter. Längst tid som anställd var på Extrafilm som lades ned 2010. Nu när hon är elevassistent så framhåller Marie:

- Det här är världens bästa jobb!

Vilka är de största glädjeämnena i ditt nuvarande arbete?
- Jag är den förlängda armen, hjälper eleverna att förstå och att lära. Ibland nya ämnen, ibland kan det vara att kommunicera eller socialisera.
- Arbetet är verkligen meningsfullt!
- På fritiden följer jag en elev med down syndrom till teater som ledsagare. Hon älskar det och lyser upp när det är dags.

STÖDJA ELEV GER MYCKET

Marie berättar vidare att få vara med och stödja en elev över tid i en anpassad skola samt på fritids ger mycket tillbaka. Nu försöker hon att vara mer rädd om sig själv. Det har genom åren funnits perioder där mycket arbete i kombination med familj har varit stressigt och utmanande.

Hur var din fritid som barn och ung?
- Min fritid innehöll mycket ridskola och ridläger. När jag var åtta år råkade min pappa ut för en arbetsplatsolycka. Min mamma var alkoholist.

MARIE LINDELL
Familj: Fyra barn 20-28 år. **Bor**: Tanumshede. **Ålder**: 53. **Blåbandsförening**: Ödskölt. **Favoritmat**: Räkor och laxsallad. **Favoritfärg**: Blå. **Favorit TV- Radio program/serier**: Kastanjemannen, Outlander, Game of Thrones. **Bok du läser eller lyssnar till nu**: Gökungen av Camilla Läckberg, äger alla hennes böcker. **Det här gör mig riktigt glad**: Umgås med mina barn. Djur. Vill rida häst mer. **Tre ord om alkohol:** Destruktivt, lömskt, överreklamerat. **Fem ord om mig själv**: Snäll, empatisk, positiv, ambitiös, hjälpsam. **Berätta något oväntat om dig**: Jag är helt otroligt bra på att lägga upp delikatessfat och jag pratar flytande finska.

MARIE LINDELL

- Att ha stallet att ”rymma till” var nog min räddning. När jag blev lite äldre var det mycket party, hade nog det med mig hemifrån att det var så man festade.

Har du några fritidsintressen idag?
- Tycker mycket om att vara i naturen. Bada i havet. Umgås med vänner och familjen. Stort intresse i mat och hälsa, mycket på grund av beroendesjukdomen.

Marie fortsätter att berätta vad mer hon skulle vilja göra som att testa att surfa, samt fortsätta att träna för att både må bra och bli stark.
- Jag vill känna mig riktigt stark och frisk.

Hon berättar vidare att hon vill försöka starta studiecirklar i beroendefrågor.

Hur ser din livssituation ut idag?
- Jag har nyligen separerat och ska flytta till Tanumshede (Det är gjort när tidningen trycks). Jag har hund och katt, fyra barn 20-28 år, en yngre syster (med familj och barn) och mamma som bor i Västerås.



”Jag blev lycklig och glad över att jag fick komma med trots att jag aldrig hört talas om Blå Bandet och NBV”
MARIE LINDELL OM ATT FÅ VARA MED PÅ ANHÖRIGHELG

Marie berättar att hon har ett sockerberoende som hon har gått en 12-stegsbehandling för. Uppväxten med mamma som alkoholist har påverkat henne och därför började hon söka på nätet efter möjlighet att få stöd. Då dök plötsligt Blå Bandets och NBV:s anhörighelg i Örnsköldsvik upp. Långt från hennes hemort men med kusin i Örnsköldsvik såg Marie möjligheten att samtidigt hälsa på.

- Jag blev lycklig och glad över att jag fick komma med trots att jag aldrig hört talas om Blå Bandet och NBV.
- Helgen var också väldigt bra. Jag har insett att få med de här insikterna som anhörig var ett steg i att överleva.

Hur blev du medlem i Blå Bandet?
- Det blev ett naturligt nästa steg, jag blev sugen på att hjälpa till och allmänt intresserad av Blå Bandet. Roligt att få veta mer om vad andra Blåbandsföreningar gör.

Vad betyder Blå Bandet för dig nu?
- Att få mer kunskap och kanske kunna hjälpa till mer i framtiden. Barn ligger mig nära.

Hur ser du på alkoholen i samhället?
- Alkoholen är förskönad och skapar stora problem. Det förgiftar kroppen och skulle inte bli godkänt att dricka om alkohol skapades idag.

Hur kopplar du av?
- Vinterbad och bastu, vara med djur, meditation, yoga, träna, läsa böcker.

En konkret fortsättning efter anhörighelg och medlemskap,var att även bli antagen och delta i Blå Bandets nätverksutbildning.

Marie berättar att den gav mycket information om Blå Bandets historia, organisation och verksamhet fram till i dag samt vilka möjligheter det finns att engagera sig för att påverka och utveckla verksamhet.

Finns det någon fråga som du saknar att jag inte har frågat?
- Ja, hur framtiden ser ut? Mitt svar är att den ser bra ut, jag är hoppfull!

PER-OLOF SVENSSON

MEDLEMSANSÖKAN **Jag ställer mig bakom ett av dessa medlemslöften, vilket som väljs registreras inte.** *”Jag lovar att inte använda alkohol och andra droger, samt verka för ett tryggt samhälle där alla människor har lika värde”,* **eller:** *”Jag lovar att med Guds hjälp inte använda alkohol och andra droger, samt att på lämpligt sätt motverka dessa drogers bruk”.*

NAMN:
PERSONNUMMER:
ADRESS:
POSTADRESS:
TELEFON:
E-POST:
DATUM:
NAMNTECKNING:
DISTRIKT/FÖRENING:

Blå Bandet
Nykterhet behöver du aldrig ångra!

kansliet@blabandet.se www.blabandet.se
BLÅ BANDET, Bangårdsgatan 13 bv, 753 20 Uppsala

Sveriges Blåbandsförbund är ansvarig för behandling av de personuppgifter som du lämnat i samband med din medlemsansökan. Genom denna medlemsansökan godkänner du vår hantering enligt GDPR, Dataskyddsförordningen. Vill du veta mer: Integritetsskyddsmyndigheten, www.imy.se, www.blabandet.se eller kontakta oss skriftligt: kansliet@blabandet.se eller brevpost: Sveriges Blåbandsförbund, Bangårdsgatan 13 bv, 753 20 Uppsala

MEDLEM i BLÅ BANDET
Nykterhet behöver du aldrig ångra!

MEDLEMSANSÖKAN ÄVEN PÅ: www.blabandet.se

NYKTER SOMMAR - FÖR BARNENS SKULL

Lokala aktiviteter värdefullt

Det är värdefullt att föreningar också har använt sommarkampanjen ”Nykter sommar – för barnens skull”. Genom lokala aktiviteter får både kampanjen och föreningen uppmärksamhet. Här är en sammanfattning av det som har rapporterats.

Tibro Blåbandsförening har haft en seniorgrupp igång under sommaren. Vid ett av dessa tillfällen användes förbundets 1X2-frågor.

Rödålidens Blåbandsförening och Norrby-Tavelsjö Blåbandsförening medverkade i Tavelsjödagen tillsammans med många andra föreningar. Många skyltar med budskapet, bokpresentationer, presentation av Blåbandsmaterial och delade ut programblad. Det bjöds på alkoholfri cider och lockade till aktivitet med ”mums mums-kastare”.

Rödålidens Blåbandsförening arrangerade ”Sommardag i Rödåliden” hos Blåbandsmedlemmarna Laila och Lars Windelius med orkestern ”Evergreen” samt Nils och Emma Windelius på saxofon och fiol. Huvudbudskapet var kampanjtemat med skyltar och material ”Nykter sommar – för barnens skull”.

Rödålidens Blåbandsförening arrangerade friluftsgudstjänst tillsammans med Tavelsjö församling. Därefter konstutställning med duntavlor av Karl Vesterlund och Lennart Windelius som presenterades av Laila Windelius. Kollekt och servering till Blåbandsföreningen. Kampanjtemat presenterades.

Blåbandsungdomens Fjällstugeförening använde kampanjens 1X2-frågor i samband med 80-årsjubileumet på Sälsäterns fjällgård.

Almunge Blåbandsförening skulle ha medverkat vid hembygdsföreningens dag vid hembygdsgården. Regn gjorde att utomhusarrangemanget ställdes in. Istället inbjöd föreningen senare en dag till gratis fika genom skyltar vid landsvägen samt utanför Blåbandslokalen. Informationsmaterial delades ut och kampanjens 1X2-frågor användes. Dessa frågor satt kvar på väggen utomhus resten av sommaren.

Se bilder på sidan 15.

Filmer och bilder för sociala medier

I kampanjen på sociala medier som förbundet gjorde under två sommarmånader användes filmer och bilder som producerats till kampanjen.







Bilden nere till vänster samt överst i mitten finns även som korta filmer anpassade till sociala medier.

Läs mer på sidan 3.



INTERNATIONELLA BLÅ KORSET

Blå Bandet är en del av Blå Korset

Blå Bandet är en del av Internationella Blå Korset och även om vi har väldigt olika förutsättningar och arbetssätt i Sverige jämfört med till exempel Madagaskar, Paraguay eller vårt grannland Danmark, så finns det mycket som förenar oss. Att visa på dessa likheter och olikheter hoppas jag kan skapa ett intresse och större engagemang för alkoholfrågan i Blå Bandet och internationell verksamhet.

Under mina 13 år i styrelsen för Internationella Blå Korset fick jag förmånen att besöka ett stort antal medlemsländer i Europa och Afrika. Många av dem jag träffade har blivit vänner för livet. I april i år träffade jag dessutom företrädare för Blå Korset i Brasilien. Deras verksamhet finns på flera ställen i landet men ligger långt från Rio de Janeiro, där vi sågs på en alkoholpolitisk konferens.

De organiserar ett stort antal stödgrupper för barn till missbrukare och erbjuder behandling och självhjälpsgrupper för urbefolkningen i Brasilien, vilka har ett utbrett missbruk.

Blå Korset i Brasilien är också högt respekterat i samverkan med myndigheter för att förbättra alkohol- och narkotikapolitiken, även om där finns mycket kvar att göra.

I Afrika finns många olika verksamheter så som hjälp för gatubarn i Kenya, odling av mango och bananer i Madagaskar för att få intäkter till verksamheten, fritidsklubbar och fotbollscuper i Togo, program med information i skolor i Kongo Brazzaville, Tanzania, Chad och Uganda, självhjälpsgrupper i Nigeria, Botswana, Ghana, Burkina Faso med flera länder.

Tidigare drevs många behandlingshem av Blå Korset men nu går utvecklingen mer emot öppenvårdsinsatser och stödboenden. I Polen driver Blå Korset till exempel en avgiftningsklinik, i Tyskland organiseras tusentals självhjälpsgrupper och i Finland erbjuder man behandling för spelberoende. Det blir dessutom allt vanligare med möten och grupper online.

I Sverige har vi alltid främst arbetat förebyggande med information, opinionsbildning och för en restriktiv alkoholpolitik. Även om möten för medlemmar dominerat har stöd för barn till missbrukare och anhöriggrupper också präglat verksamheten under åren. Vår historia bygger mycket på folkbildning, föreningskunskap och erfarenhetsutbyte, främst med de nordiska länderna.



Blå Korset har en delvis annan historia än Blå Bandet, även om de båda rörelserna kom till som en motkraft till de utbredda alkoholproblemen i samhället under 1800-talet. Blå Bandet grundades av amerikanen Francis Murphy och kom till Sverige via England. Den schweiziska pastorn Louis-Lucien Rochat grundande Blå Korset 1877 i Genève.

Blå Kors-rörelsen spreds snart utanför Schweiz men det internationella sekretariatet finns kvar i Schweiz och leds av generalsekreteraren Anne Babb som är från Finland. 1906 grundades den första icke-europeiska Blå Kors-organisationen i Ghana i Afrika.

Redan på 1940-talet började ett utbyte mellan Blåbands- och Blåkorsländerna i Norden och efter kriget gjordes flera gruppresor till Blå Korset i Tyskland, Schweiz och England. 1959 blev Blå Bandet associerade medlemmar i Internationella Blå Korset och gav bland annat stöd till Madagaskar och Kongo. 1969 hölls en Internationell konferens på Hellidens Folkhögskola och Sverige blev då fullvärdiga medlemmar i Blå Korset.

Idag är närmare 40 nationella organisationer från Europa, Afrika, Asien och Sydamerika medlemmar i International Blue Cross. Det senaste tillskottet är Nepal. Nya medlemsländer är på ingång i Asien och Sydamerika, där man ofta samarbetar med olika kyrkor.

I styrelsen har jag fått leda det utskott som jobbar med frågor kring stadgar, kommunikation, medlemskap och ungdomsdialog. Ett mycket viktigt arbete för att utveckla medlemsländerna och sprida Blå Korsets verksamhet till fler platser och till en ny generation.

Fritidsverksamhet i Togo Blå Korsets stödgrupp för barn till missbrukare i Brasilien.

TEXT & FOTO
Ingalill Söderberg

Många är de exempel på framgångsrika verksamheter som spridits mellan medlemsländerna, Sveriges Blåbandsungdom och Namibia har bland annat inspirerats av dansverksamheten ”Roundabout” från Schweiz. Danmark och Norge har utvecklat det svenska konceptet ”Barnens Hus” och Blå Bandet har översatt materialet ”Jag ser” från Blå Kors i Norge.

Minst lika viktigt är det ekonomiska stödet som vi ger till andra medlemsländer, via medlemsavgiften och genom insamlingar som Blåbandshjälpen eller Internationella Blå Korset.



Internationella Blå Korsets demonstrationståg mot alkohol, tobak och narkotika i huvudstaden på Madagaskar.

Läs mer om IBC, Internationella Blå Korset: www.internationalbluecross.org

SÄLSÄTERNS FJÄLLGÅRD

Erbjuder boende i rum och stugor i Sälen

Egen anslutning till Gubbmyrens längdspår och gångavstånd till Lindvallens liftsystem och spår.

Alkoholfri miljö, medlemmar i nykterhetsorganisation får rabatt!

Stora möjligheter för grupper och läger!

Välkomna!

Sälsäterns Fjällgård i Sälen
www.fjallgarden.nu info@fjallgarden.nu Tel. 0280-21018

RECENSION Rädda mig: Hannah Therese Arnhög (Forum 2026)

Huvudpersonen i boken ”Rädda mig” är inte en uppdiktad, fiktiv karaktär. Hannah finns på riktigt och har skrivit en självbiografi om ett liv fyllt med passion och kaos. Hon är 33 år och utsvulten på kärlek efter vad som, lite diffust framgår, ett antal relationer som inte varat några längre perioder innan de tagit slut, eller visat sig ens vara möjliga.



RECENSION
Maria Bergström

En ovanligt deppig torsdag i mars 2017 gick hon till krogen Häktet på Södermalm. Kände sig totalt misslyckad och bestämde sig med konstaterandet ”Hellre likgiltig och bitter än ledsen och avvisad” att sluta bry sig. Men under kvällen visade ett par unga killar henne sitt intresse. Hon fångades av ett par ögon som nådde henne på djupet. När krogen stängde följde de henne hem på efterfest. Morgonen därpå, när Hanna vaknade, satt Joshua på sängkanten. Där och då blev de oskiljaktiga.

Sommaren passerade i ett romantiskt lyckorus. Joshua är 11 år yngre och i honom hade Hannah nu verkligen funnit sitt livs kärlek. Det var fest varje dag. Hannah jobbade i musikbranschen. Joshua på krogen. Två yrken som var enkla att kombinera med att festa, dricka alkohol och knarka. Hannah var berusad av alkohol och av att ha någon bredvid, bakom, under och över.

Deras intensiva passion fortsatte och övergick under hösten till att bli mer av mys med matlagning och middagar, istället för efterfester, kombinerat med en sorts vardag. Hannah började observera Joshuas drickande och att när festen ebbade ut var han en introvert och blyg person med en lugn energi som riskerade att göra andra obekväma.

Raka motsatsen till Hannas sociala, utåtagerande personlighet. Deras slutsats var att de två var en bra kombination.

Det dröjde inte länge förrän paret började prata om barn. Ett och ett halvt år efter att de träffades föddes Lilly. Joshua tog sitt faderskap på allvar. Lyckan strålade. Efter en magisk ceremoni och en rejäl fest, två år efter kvällen de träffades, var de ett gift par.

Andra barnet kom till världen. Joshuas beroende eskalerade. Konsumtionen av alkohol och narkotika blev okontrollerbar, trots en vistelse på ett behandlingshem. En sen kväll ingrep polisen och tvåbarnspappan fick tillbringa natten i en fyllecell.

Framtidsplanerna som varit parets ledstjärna såg allt mörkare ut men lystes upp när de köpte och flyttade till en villa i Täby. Det hjälpte inte, en dag gick Joshua ut genom dörren.

Hannah insåg att de levde ett familjeliv i skuggan av alkohol och droger. Hon hade redan insett vad medberoende innebär och upptäckte hur många runt omkring henne som kämpade med samma problematik. Livet handlade nu om att vara ensam mamma med två små barn och att lyckas bocka av checklistan hon skrivit och satt upp på kylskåpsdörren.

Köpa ut Joshua för att äga huset, som hon själv betalat men så generöst blivit hälften hans i samband med giftermålet. Se till att få Joshua skriven på en annan adress. Ta ut skilsmässa och skydda barnen från sin pappa. Han som under långa perioder inte ens gick att få tag på.

Hannah tar sig an uppgifterna med en imponerande kämpaglöd som bottnar i kärleken till barnen, kombinerat med hatkärlek till sitt ex. Smärtan och hopplösheten i texten är hjärtkramande, precis som livet är för alla dem som lever i ett förhållande där beroendet tar över och blir ständigt närvarande, varje dag.

Beskrivningen om en trasig tillvaro är varm, rå och hoppingivande om vartannat. Bitvis är det vackert men också gripande och naket. Boken har ett driv som fångar läsaren, ett lättläst språk. Absolut inte polerat och fritt från starka uttryck och svordomar. Kräsmagade språkpoliser har en hel del att vändas över. Men det ger berättelsen ett personligt uttryck som vävs ihop med handlingen och ger ytterligare en dimension till handlingen.

Ännu en mycket läsvärd bok i ämnet beroende-medberoende som för många är vardag medan andra har svårt att ens förstå att livet kan te sig så.

Till minne av medlem eller anhörig

Vi skickar önskad text och att bidrag har skänkts till Blå Bandets verksamhet
Skicka till familj@blabandet.se eller sms 070-5682320
Per-Olof Svensson (organisationssekreterare)
Bg. 5520-1321 Swish 123 180 81 20

FJÄLLGÅRDEN I SÄLEN 80 ÅR

Midsommar- och jubileumsfirande

Midsommarhelgen blev en härlig träffpunkt och samling för medlemmar och andra gäster kopplade till Blå Bandet som valt att just denna helg ha Sälsäterns fjällgård som mötesplats. Helgen bjöd på en fin blandning av viktiga beslut, framtidstankar, historiska återblickar, midsommarfirande och framför allt gemenskap.

Helgen inleddes med ett extra årsmöte för BUFF, Blåbandsungdomens fjällstugeförening" där bland annat en stadgeändring stod på programmet. Det blev ett viktigt tillfälle att tillsammans ta ansvar för organisationens fortsatta utveckling och framtid. En annan central del av helgen var visionsarbetet kring "Fjällgårdens framtid - Vision 2050 - Fjällgården för nästa generation".

I god gemenskap fick deltagarna möjlighet att fundera, samtala och dela tankar om hur Fjällgården kan utvecklas och vilken roll den ska ha framöver. Många idéer och perspektiv kom fram, och det märktes tydligt att Fjällgården har en viktig plats i mångas hjärtan.

Ett särskilt fint inslag var firandet av Fjällgårdens 80-åriga historia. Det blev en stund att stanna upp och blicka tillbaka på allt som hänt under de många år som gått och att minnas alla människor som besökt gården under åren. Under ledning av Elisabeth Andersson bjöds det på historier, minnen och visning av gamla bilder från Fjällgårdens historia.

Kvällen avrundades med en mycket vacker kulning framförd av Maria Röjås, som precis hann sjunga klart innan åskvädret drog in över Lindvallen.

TEXT Ulrika Hagen
FOTO Per-Olof Svensson

Maria Röjås berättade att kulning är en gammal svensk locksång och lockrop som ursprungligen användes av kvinnor vid fäbodarna för att locka på boskap och kommunicera över stora avstånd. Gunnel Wappsell är nuvarande ordförande för BUFF, Blåbandsungdomens Fjällstugeförening som driver Sälsätern. Tidigare ordförande Elisabet Andersson ledde jubileumskvällen tillsammans med Ingvar Andersson som också varit ordförande.







NARKOTIKAFÖREBYGGANDE

Marie Sjögren och Rummel söker efte

Tidningen Blå Bandet fick följa med på en visning hur narkotikasök med hund går till på en skola i Åkersberga, nordost om Stockholm. Marie Sjögren berättar och visar med Rummel hur det går till. Det är ett viktigt förebyggande arbete som utförs.

Marie Sjögren har två döttrar och kände att hon ville ”ligga steget före” som mamma och utbildade sig i narkotikaförebyggande arbete. Efter ett års yrkesutbildning samt fördjupad narkotikakännedom, är Marie tillsammans med kollegor i företaget Narkotikahundgruppen, certifierade för hundsök efter narkotika.

- Jag kände att jag ville vara med och bidra, berättar Marie som yrkesmässigt driver en förskola och är utbildad idrottslärare och rektor.

- Det är viktigt att vi ger bra förutsättningar för våra barn och ungdomar.

Marie är uppvuxen med hundar och för henne var det naturligt att ha hund själv. När hennes första hund dog blev det en stor sorg som Marie beskriver som nattsvart.

- Sedan dess har vi alltid två hundar, ett intresse som delas med maken.

Att bli certifierade för narkotikasök med hund kräver många, många timmar träning. Därefter behövs fortsatt träning för att bibehålla hundarnas intresse och kunskap. Marie berättar att hon har bra kontakter med skolor, brandstation och några gym för detta. En gång per år får de göra prov hos Bosh, Branchorganisationen för sökhundar, för att behålla certifieringen.

Verksamheten i företaget beskriver Marie som en betald hobby samtidigt som hon är med och bidrar till det narkotikaförebyggande arbetet. När de är ute och söker skarpt på skolor, arbetsplatser, gym, utomhusmiljöer med mera är de alltid två personer som arbetar tillsammans.

- För några år sedan kontaktade jag RNS (Riksförbundet Narkotikafritt Samhälle) verksamhet Narkotikafri skola och tillsammans med Staffan Hübinette inleddes ett samarbete.

I arbetet med Narkotikafri skola/RNS hjälper Marie skolor med drogpolicy och handlingsplaner.

Det är skolornas ledning som avgör om de vill beställa narkotikasök med hund. De flesta skolor arbetar kontinuerligt med hundsök och då genomförs söken minst en gång per termin. Ingen information ges till elever och personal i förväg, endast rektor vet om när det sker.

Om det sker en markering vid ett elevskåp, vad händer då?

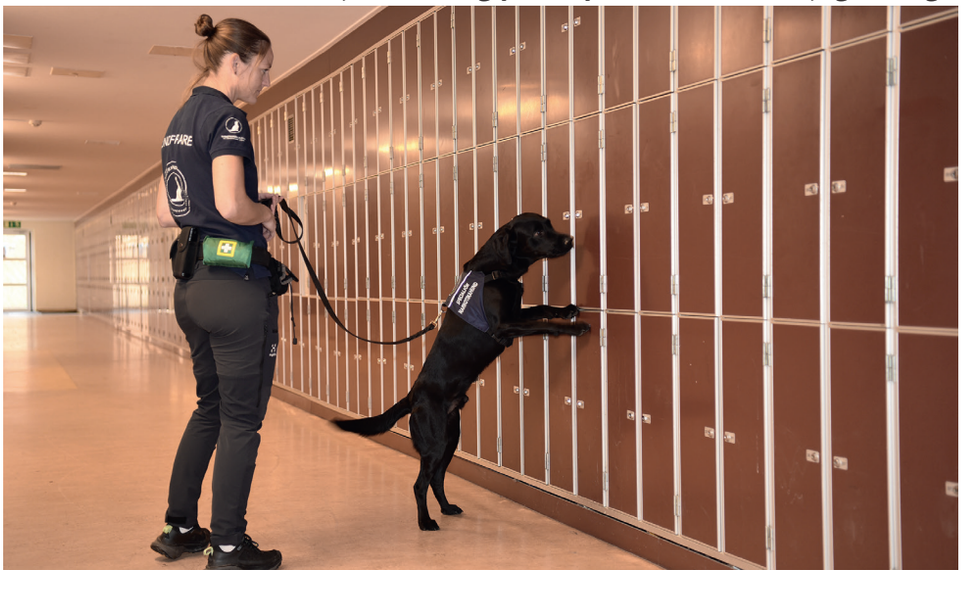
- En representant från skolan är alltid med och de äger frågan om hur det ska tas vidare. Vårt uppdrag slutar där och skolan tar vid.

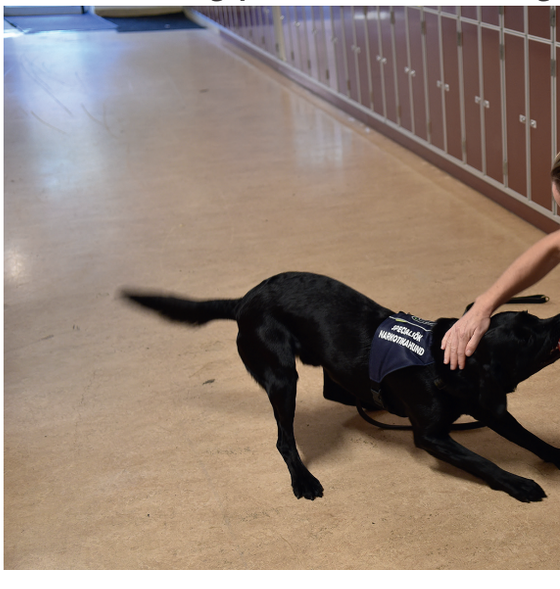
- Om det är en ny kund har vi alltid haft ett möte före, det ska finnas en plan med förberedda resurser om en markering skett som kan innebära att det finns narkotika.

- Det är mycket viktigt att inte anklaga den elev som kan vara berörd, det kan finnas andra orsaker än eget innehav till att hunden har markerat. Kontaminerade kläder till exempel.

- För mig är det mycket viktigt att skolan med elevhälsa är redo samt att man gått igenom drogpolicy och handlingsplan.

Rummel har fått vittring på ett prov som Marie Sjögren lagt ut under ett träningspass. Rummels belöning





ter narkotika



Lek, träning, narkotikasök och familjeliv är gemensamt för Rummel och Marie Sjögren

Förutom att du är engagerad i att träna dina hundar i detta, vad är din drivkraft till att genomföra narkotikasök?
- Mitt mål är att om jag räddar någon är det värt allting.

Vad är det bästa med att ha hund?
- Samarbetet och att vi förstår varandra, det är en riktig boost. Hunden dömer aldrig, det här är en lek för hunden som vill göra rätt så den får sin boll.

Vilka är utmaningarna med narkotikasök?
- De syntetiska drogerna, det breda utbudet och den lätta tillgängligheten.

Marie fortsätter att framhålla hur viktigt det är att fortsätta uppfostra ungdomar så att de förstår konsekvenser av droger.

- Om vi inte ger kunskap om vad Cannabis gör med den unga hjärnan, då kan vi inte förvänta oss att ungdomar tackar nej!

TEXT & FOTO
Per-Olof Svensson



ing är ett få leka med sin boll.



BLÅ BANDET - Ute i landet

Turistresa med många upplevelser

Umeå Blåbandsförening med Lars Lindgren som planerare och reseledare arrangerade en fyradagarsresa nedåt södra Norrlands kustland för medlemmar och sympatisörer. Bussen med en SM-medaljör i att köra buss, Erik Lindgren, körde ett 40-tal trevliga passagerare.

TEXT & FOTO
Håkan Karlsson

Första anhalten var Café Hälla, utanför Åsele. På detta glesbygdscafé, som drivs av Judy Middelkoop från Holland, kan man inte bara njuta av nybryggt kaffe och hembakat bröd. Här står inredningen, disk, hyllor, lampetter etc. helt intakt sedan 1953. Under de fyra sommarmånaderna har man bortåt 10.000 gäster. Det är inte konstigt att kaféet ligger i topp på sajten Cafékartan.

Nästa stopp låg inte så långt bort, nämligen Kvarnå Trädgård. I stora växthus finns över 50 sorters tomater och på friland och i övriga växthus växer allt möjligt ätbart som förädlas och säljs i gårdsbutiken. För den odlingsintresserade är det fritt fram att strosa runt i såväl trädgården som i växthusen. Här fick vi många bra tips för odling. Karin Hedman berättade om osttillverkning och gurkspecialisten Roger Johansson om sitt arbete.

Kan man odla tulpaner i Ångermanland? Såklart i Backsjön odlar Carolina Visser och Hasse Sjölund ekologiska tulpanlökar med stor framgång. Carolina, vars morfar och farbror odlat tulpaner i Holland, kom snart på idén att odla tulpaner i Backsjön.



Man började i liten skala 2008 då man planterade 1.000 lökar. Numera har det svällt ut till 100 gånger fler. Odlingen är unik på två sätt, dels genom att den är nordligast i världen, dels genom att odlingen sker på friland.

- Kylan kan vara ett problem, men är även till gagn för odlingen. Vi har odlat tulpaner i fem år på samma plats. I Holland måste man byta efter två år och arbeta med växelbruk. Tack vare att det är kyligare slipper vi använda kemikalier. Lökarna från Holland är så bemängda med kemikalier att man bör ha handskar på sig när man tar i dem, förklarade Carolina.

HALLSTABERGET OCH ÅNGERMANÄLVEN

Efter ett utsiktsbesök på Hallstaberget i Sollefteå var första dagen till ända. Dag två inleddes med en båttur på den breda Ångermanälven. Målet för båtturen med Ådalen 3 var att åka under de två berömda broarna Sandöbron och Högakustenbron. Sandöbron invigdes redan 1943 och var då världens längsta bågbro i ett spann på 264 meter. Under byggtiden inträffade en stor olycka då gjutformen rasade och 18 arbetare omkom, en av Sveriges värsta byggolyckor.

Högakustenbron, som är en vägbro för E4, vars förebild är den världsberömda Golden Gate-bron i San Francisco. Den har Sveriges längsta brospann med sina 1.210 meter och pylonerna är drygt 180 meter höga. Skälet till att bron blev så lång är att Ångermanälven är mycket bred och djup på platsen.

Väl i land blev det Ångermanlandsafton med Blå Bandet. Sylvia Sandin från Ångermanlands Blåbandsförening berättade om den nystartade föreningen och introducerade föreläsaren Lars Erik Karlstedt, som tog med oss på en historisk tillbakablick om Kramfors. Aftonen slutade med Blåbandssången och kamratkedja.

Natten tillbringades på Quality Hotel Statt i Hudiksvall. Märkligt är att en tågtunnel går under entrén. Förmodligen är det den enda tågtunneln under ett hotell.

Carolina Visser, ägare av Norrlands tulpaner sedan omkring 20 år tillbaka, odlar i stor skala tulpaner på den nordligaste platsen i världen.

BLÅ BANDET - Ute i landet:

Nykter sommar i Almunge

Almunge Blåbandsförening uppmärksammade sommarkampanjen ”Nykter sommar - för barnens skull” genom att bjuda på gratis kaffe, te, saft och kakor utanför Blåbandslokalen. Skyltar vid landsvägen samt förbundets 1X2-frågor var väl uppskyltade. Även de som inte valde att stanna tittade nyfiket när de körde förbi. Ett enkelt arrangemang som inte krävde så mycket planering. Frågorna satt sedan kvar på väggen resten av sommaren.









FOTO: PER-OLOF SVENSSON

Dag tre började även i tågens värld, eftersom målet var järnvägsmuseet i Gävle. För en tågnörd som undertecknad, var det nog höjdpunkten på resan. Utställningarna berättar om järnvägens centrala roll för utvecklingen av Sverige. Den sträcker sig genom livsöden, erfarenheter, fordon och föremål. Här finns ett av de första loken i Sverige Prins August, som SJ inköpte 1856 i samband med att delar av västra och södra stambanorna öppnades.

En annan klenod är det svensktillverkade Fryckstadloket, som 1855 började tuffa på Frykstabanan i Värmland. Ånglokens drottning F 1200 bygges 1914 för att dra de så kallade kontinentaltågen mellan Stockholm och Malmö för vidare anslutning med Europa, är en annan raritet.

MODERN TRÄDGÅRDSKONST

Senare blev besöket på Wij trädgårdar en fullträff för blomsterentusiasterna. Här tog guiden Linda Widén med oss till olika blomsterängar. WiJ trädgårdar har en speciell och annorlunda struktur då de olika trädgårdarna har vuxit fram i landskapet. I en av åkrarna ligger Skogens trädgård, som anses vara Wijs trädgårdars stolthet och är ett stycke modern trädgårdskonst. Ulf Nordfjell fick i uppdrag av Lars Krantz att lovsjunga den vilda naturen.

I trädgårdens lunchrestaurang berättade Carolina Thorell och Monika Vallgren Njie om Gästriklands Blåbandsförenings projekt i Järbo. En byagemenskap i samarbete med Blå Bandet och Svenska kyrkan är ett bra projekt med syfte att skapa närkontakt mellan människorna.

I Wijs trädgårdsrestaurang berättade Carlolina Thorell (t.v) och Monika Vallgren Njie (t.h) om Gästriklands Blåbandsförenings gemenskapsprojekt i samhället Järbo.

Västanåfallet i Viksjö blev målet nästa dag. Fallet är ett så kallat kaskadfall där vattnet faller utför klippavsatser. Fallhöjden är över 90 meter och det är näst högsta vattenfallet i Sverige. Området är naturreservat. Vid fallet har det funnits ett järnbruk och några byggnader finns bevarade.

Resans sista hållpunkt blev Viksjö Mat och Nostalgi där det var s.k. Street Rods och Hot Rodträff. Här finns ett omfattande loppis med många anknytningar till bilar med mera. Den har byggts upp av Stefan Hagman. I samband med vår lunch uppträdde rockpastorn Pontus J. Back, som med sång och vittnesbörd berättade om hur han hade blivit fri från sitt långvariga missbruk, tack vare Jesus Kristus.

Väl framme i Umeå efter drygt 130 mil så kunde vi konstatera att resan gav mersmak, eftersom den var så välplanerad. Lars fick den delikata uppgiften att spana in andra resmål framöver.



FÖRBUNDETS HÖGSTA UTMÄRKELSE

Francis Murphy-plaketter utdelade

Roland Hesselroth tilldelades Francis Murphy-plaketten vid Ödskölts Blåbandsförenings musikcafé i egna Blåbandshuset av Annika R Bergman, ledamot i Blå Bandets förbundsstyrelse. _Susanne Leijonborg_ tilldelades Francis Murphy-plaketten vid Örebro Blåbandsdistrikts kräftskiva i Hörsta Blåbandshus av Per-Olof Svensson, förbundets organisationssekreterare.

ROLAND HESSELROTH
Mottagare av Francis Murphy-plaketten 2026-07-10
Blå Bandets högsta utmärkelse med följande motivering:
Roland Hesselroth har en stor betydelse för Ödskölts Blåbandsförenings verksamhet och det Blåbandshus som föreningen äger. Roland är medlem sedan 1966 och blev tidigt engagerad och aktiv i föreningen. Det arrangerades månadsmöten, jul- och påskfester, sommarutflykter och höstauktioner som samlade många människor.
Tack vare att Roland är praktiskt lagd blev det naturligt att han även blev engagerad i Byggnadskommittén som ansvarar för huset i Blåbandsföreningen. En funktion som han fortfarande har och som är betydelsefull för att föreningen ska kunna fortsätta äga och driva Blåbandshuset.
Utöver engagemanget i Blåbandsföreningen, där Roland är ordförande sedan många år, är han även ordförande i Missionsförsamlingen i Bäckefors. Dessutom har han varit med i scouterna i 70 år. Även i dessa sammanhang har Roland framhållit nykterhet som en värdefull och hälsosam livsstil. Dessa engagemang har varit och är en fin kombination.
För Blå Bandet i stort är det lokala engagemanget ytterst värdefullt. Roland Hesselroth är välförtjänt att få erhålla förbundets högsta utmärkelse.

SUSANNE LEIJONBORG
Mottagare av Francis Murphy-plaketten 2026-08-22
Blå Bandets högsta utmärkelse med följande motivering:
Susanne startade sitt långvariga engagemang i Blå Bandet när hon 1982 anställdes som instruktör i Örebro Läns SBU- och Blåbandsdistrikt, en tjänst som hon innehade i åtta år. Hennes uppdrag var bland annat att informera om alkohol, narkotika och tobak i skolor samt arrangera sommarläger på Vretens kurs- och lägergård. Hon har haft förtroendeuppdrag lokalt, regionalt och på central nivå inom både Sveriges Blåbandsungdom och Blåbandsförbundet. Susannes engagemang har varit och är betydande.
Nu är hon ordförande i Örebro Blåbandsförening och Örebro Läns Blåbandsdistrikt. Susanne är populär frågesportsledare tillsammans med sin make. För Blå Bandet i stort är det lokala engagemanget ytterst värdefullt.
Susannes intresse för folkbildning och kultur har lett till att hon är ledamot i styrelsen för Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhets, NBV region öst. Detta engagemang har varit och är en fin kombination för Blå Bandets värderingar.
Susanne Leijonborg är välförtjänt att få erhålla förbundets högsta utmärkelse.

FOTO: PER-OLOF SVENSSON





FOTO: PER-OLOF SVENSSON

BLÅ BANDET - Ute i landet:

Musikcafé i Ödskölt

Ödskölts Blåbandsförening, i samarbete med NBV, arrangerade ett välbesökt musikcafé i den egna lokalen i centrala Dalsland. Evenemanget blev uppstart på Ödsköltsveckan som del av det nya konceptet ”Kultursommar i Bengtsfors kommun”, en satsning där ideellt engagemang möter kommunal samverkan.

FOTO: MIKAEL HANSSON



Trubaduren Sarah Hellman Isgren bjöd på uppskattade tolkningar av bland andra Dolly Parton, Miranda Lambert, Marie Fredriksson och Cornelis Vreeswijk samt egenproducerat material. Hon vittnade också om att egna erfarenheter som närstående till missbrukare fått henne att tidigt göra valet att själv leva helnyktert.Annika R Bergman, organisatör för Västra Sveriges Blåbandsdistrikt, medverkade och berättade om organisationen Blå Bandet och dess sommarkampanj ”Nykter sommar för barnens skull”. Hon delade också ut Francis Murphy-plaketten till en påtagligt överraskad och rörd Roland Hesselroth som varit medlem av Ödskölts Blåbandsförening i sextio år, de senaste tjugo åren som ordförande.



FOTO: MIKAEL HANSSON

Annika R Bergman, Roland Thorstensson och Sarah Hellman Isgren.

Efter konserten stannade många kvar och fikade i serveringslokalen och gick tipspromenad i det strålande solskenet.

MIKAEL HANSSON

BLÅ BANDET - Ute i landet:

Gemenskap och kultur i Umeå

Umeå Blåbandsförening har under sommaren haft ett antal träffar med temat gemenskap och kultur. Föreningen har bl.a. besökt Olofsfors bruk där deltagarna fick en inblick i brukets historia. Även Gammlia friluftsmuseum med ett 30-tal historiska byggnader har stått på programmet.

I Storudden med dess café välkomnades deltagarna av värdparet Marie och Åke Swahn. Efter lunch besöktes Umeå Fotoklubbs utställning, som fanns där under ett antal sommarveckor.

FOTO: HÅKAN KARLSSON



Därefter underhöll Åke Swahn med sin härliga sångröst och sitt skickliga musicerande på dragspelet. En rad trevliga allsånger stod på programmet liksom populär dansmusik. Åke Swahn sjöng även sin egen psalm ”Det finns ett ljus”, som han skrev speciellt för en cancersjuk vän. Det är en uppskattad och trösterik sång, som har blivit mycket omtyckt och används ofta vid begravningar.

Psalmen kommer tyvärr inte med i den nya svenska psalmboken, men den blir ändå arkiverad i kyrkans arkiv i Uppsala. Den har översatts till norska och engelska och kommer förmodligen med i den nya norska psalmboken. Dessutom kommer psalmen att framföras i Australien och på Nya Zealand.

Åke och Marie har tidigare tilldelats Blåbandsäpplet av Västerbottens Blåbandsdistrikt för sitt mångåriga engagemang, där de tillsammans driver och arrangerar kulturaktiviteter i en helt drogfri anda på Café Storudden utanför Gravmark. Ett strålande sommarväder förgyllde ytterligare Storuddendagen för deltagarna.

INGRID SANDSTRÖM & HÅKAN KARLSSON

Åke Swahn underhöll blåbandisterna med många härliga sånger.

GÄSTKRÖNIKA Jan Linde ordförande Länsnykterhetsförbundet Västra Götaland

Ett liv i folkrörelsen

Valet 2026 har just avslutats. Utgången är osäker och skillnaden mellan blocken är vad journalisterna kallat ”hårfin”. Vad lärde vi oss av valet? För min del lärde jag mig att skillnaden mellan de som har och de som inte har tillräckligt för ett bra liv blir tydligare för varje år.

Vi ska få lära oss av SVT att det är viktigt att tillhöra en flock. Min flock är nykterhetsrörelsen och vi som klarar att leva ett gott och nyktert liv. Några kommentarer om utvecklingen på alkoholområdet.

Allt fler personer förstår att alkoholen är ett problem i samhället, fler förstår att alkohol leder till ohälsa hos individer t.ex. att det finns ett samband mellan psykisk ohälsa och alkohol och mellan cancersjukdomar och alkohol.

För oss äldre är det påtagligt att ofrivilligt ensamma äldre dricker mer än vad som är bra för dem. I dagarna kom det forskning som beskriver alkoholvanorna för pensionärer som lever i parförhållanden med god ekonomi att de ökar sitt drickande till ohälsosamma nivåer.

HÄPNADSVÄCKANDE

Det mest häpnadsväckande i denna valrörelse är att flera politiska partier vill sänka alkoholpriser, ta bort tillståndskrav för krogarna med flera insatser. Mot kunskapen och tror jag också mot folkviljan. Det vi vet, men tydligen inte alla partier, är att det enbart är ca 20% som har sådana alkoholvanor att de gillar de dumma förslagen. De 20% dricker 60% av alkohol och har problem.

Mitt liv har varit utbildning och folkbildning. Redan som 20-årig NTO-instruktör förstod jag att det behövs kunskap om ledarskap och om bakgrunden till vår ideologi. Mitt liv har präglats av detta.

Engagemang i NBV på olika nivåer som förtroendevald, en period som rektor för Wendelsbergs folkhögskola i Mölnlycke för att ge exempel.

Men mest som författare till utbildningsmaterial om alkohol och andra droger, som kursledare och utbildare kring alkohol och arbetsliv och kring hur kommuner kan arbeta med det alkohol- och drogförebyggande arbetet.

FÖR DET GODA LIVET

Verksamheter som borde tas upp på nytt eftersom de har betydelse för det vi brukar kalla det goda livet. I Stiftelsen Soberkonsul fick jag tillsammans med några duktiga IOGT-NTO medlemmar arbeta heltid med alkohol och arbetsplatser och med kommunal alkoholpolitik. Viktigt jobb som nu inte finns.

Sedan 1998 har jag fungerat som ordförande i Länsnykterhetsförbundet i Västra Götaland, en organisation som får stöd av regionen för att utbilda, folkbilda och opinionsbilda kring alkohol och droger. En viktig insats som hedrar både nykterhetsrörelsen i länet och regionen. Fyra konsulenter som verkar både regionalt och som det heter i regionen – delregionalt.

FOLKHÄLSA ÄR POLITIK

Under femton år kunde jag med stöd av Folkhälsoinstitutet/Folkhälsomyndigheten arbeta med ett koncept som heter Folkhälsa är politik. En möjlighet att vidga synsättet på hälsa och att integrera alkohol som en ohälsofaktor. Vi gjorde utbildningar i alla regioner och i minst hälften av landets kommuner.

Ingen del av det svenska samhället är viktigare än det civila samhället, eller för att vara tydlig, det civila samhällets organisationer.



FOTO: PRIVAT

Vi brukar säga att samhället består av fyra tydliga delar: Det offentliga samhället (skattefinansierat), näringslivet (finansierat med arbetet), familjen (finansierat med lönen) och det civila samhället (finansierat av det ideella arbetet).

Alla delar behövs självfallet för ett bra samhälle och en hög grad av välfärd. Låt oss resonera lite om det civila samhället. Det behövs för välfärd, för umgänge och för människor behov av att engagera sig i samhället. Av alla mellan 18–84 år som det forskas kring så vet vi att 50% gör en ideell insats varje månad på ca 30 timmar.

DEMOKRATI & GEMENSKAP

Vi vet att det är bra för demokrati och för gemenskap i samhället. Vi som är engagerade i ideellt arbete har högre tillit till andra och till samhället. Vi deltar också i nästan 100% i valet för att ta ett aktuellt exempel.

Jag har fått möjligheten, tack vare mitt engagemang i nykterhetsrörelsen, att delta i att organisera samverkan mellan Västra Götalandsregionen och cirka 150 organisationer i länet i det vi kallar ”Överenskommelsen”. På samma sätt är jag involverad i min kommuns arbete för det vi kallar idéburna organisationer.

BLÅBANDSHJÄLPEN

Vattnet rinner i Sierra Leone

Blåbandshjälpen och deras bidragsgivare har fått ännu ett projekt avklarat. Den här gången är det en brunn i Sierra Leones huvudstad Freetown som fått en pump och en vattentank installerad. Anordningen finns på en skola som drivs av en lokal kyrka.

Min telefon plingar till. Jag får flera meddelanden från andra sidan jorden. På filmerna ses en mycket glad Zainab som visar mig omkring. Jag får se när den stora tanken ställs på plats. När rörmokaren monterar ihop vattentanken med rören.

När Zainab vrider på kranen och fyller sin hand med vatten som hon för till munnen. Hon förklarar hur mycket lättare och säkrare det kommer att bli när eleverna kommer tillbaka efter lovet till skolan.

Hon tackar så mycket för det ekonomiska bidrag som Blåbandshjälpen har gett. *"Please accept our biggest gratitude"* avslutar hon meddelandet med.

Blåbandshjälpens nästa stora insamling blir att bygga en förskola för fattiga barn i byn Lonhlupheko i Eswatini, i södra Afrika. Lokalerna ska även upplåtas åt vårdpersonal som ibland gästar byn för provtagningar, undersökningar och enklare medicinska behandlingar av människor som inte har råd att ta sig till närmsta stad för att söka vård.

HELENA BINGEBO



FOTO: PRIVAT

När Zeinab vrider på kranen kommer det vatten. Barnen behöver inte hissa upp vatten med hinkar från brunnen längre.

Vi som har långvariga engagemang i olika idéburna organisationer till exempel nykterhetsrörelsen, kyrkorna eller andra grupper har ett stort ansvar för att slå vakt om vår sektor – det civila samhället – eftersom det finns ett hot riktat mot de ideella engagemangen. Vi har sett påhoppen och kritiken av folkbildningen i form av våra studieförbund och folkhögskolor.

Sedan 1979 har jag på olika sätt arbetat partipolitiskt. De flesta år som fritidspolitiker, men några år med del eller heltidsuppdrag.

BARNFATTIGDOM

När man utvärderar ett politiskt liv så finns det saker som griper tag i en. I mitt fall är det att välfärdslandet Sverige accepterar att det finns barnfattigdom. Barn och familjer som tvingas bo dåligt och inte har tillräckligt med pengar till hälsosam mat i tillräcklig omfattning.

Här finns också en koppling till missbruk och beroende av alkohol. 260.000 barn i fattigdom och var tionde barn har missbruk i hemmet.

Vilket ansvar har jag (som socialdemokrat) för att detta är en ny verklighet? Om jag ska vara ärlig så skäms jag mycket över detta fatala misslyckande.

KOMPENSATION

Lite fegt kompenserar jag mina brister på den politiska arenan med att månatligen sätta en slant på konton hos Frälsningsarmén (som jag gick i söndagsskola hos), Räddningsmissionen i Göteborg och Stadsmissionen i Göteborg. De gör det jag inte gjort och det är bra både för dem och för mig. Häng på!

Sedan mitt i pandemin är jag ordförande för Hyresgästföreningen i min kommun – Härryda – och det ser jag som en viktig del i arbetet både i nykterhetens tjänst och som förlängningen av det politiska uppdraget.

Verksamheten är uttalat nykter, alkoholförbud i verksamhet och lokaler till exempel. Men också i jakten på orättvisorna i samhället. I valtider lär vi oss att av de som bor i hyresrätt röstar cirka 70% och bland alla cirka 84%.

Det finns klasskillnader i boendet och de slår igenom i valdeltagande. Ett uttryck för villkoren är mycket olika mellan de som bor i villa och bostadsrätt och vi om bor i hyresrätt.

Men det finns ett samhällsfenomen som är tydligt för det bryter mot klasstänket och verkligheten. Det är alkoholberoendet. Det verkar i motsatt riktning: Ju bättre man har det ekonomiskt desto vanligare är det med alkoholberoende. Den omvända klassordningen?

JAN LINDE
Blåbandist och medlem i fler nykterhetsorganisationer

Tidningen Blå Bandet bjuder in gästkrönikörer, denna gång ordförande i Länsnykterhetsförbundet Västra Götaland

MINNESORD

Britt Johansson

Britt Johansson föddes i Tibro och blev tidigt medlem i Tibro blåbandsförening. Redan som 19-åring flyttade hon till Göteborg, där hon gick in i Olskrokens blåbandsförening.

Med hjälp av släktingar och hemtjänst kunde Britt bo kvar hemma hela livet och somnade in den 24 juni, 93 år gammal.

Britt var i mer än 70 år en mycket aktiv blåbandist. Det var inte många möten hon missade. Hon var länge föreningens sekreterare och kassör och ofta ombud på årsmöten i distriktet och förbundet.

Britt hade lätt att prata och skratta och tyckte om att umgås. Hennes blåbandsvänner fanns inte bara i Göteborg utan var spridda över landet.

Många kontakter knöts under fjällvandringarna i Sälen, då Britt körde bilen norrut och ofta tog upp passagerare på vägen.

För två år sedan fick Britt frågan vad hon ville skulle ske med föreningen och alla handlingar, som hon sparat under många år. Var det dags att lägga ner föreningen med åtta medlemmar och låta Göteborgs föreningsarkiv ta hand om handlingarna?

Britt svarade ja utan att tveka. Det var viktigt att Olskrokens Blåbandsförenings verksamhet skulle bevaras för framtiden.



FOTO: BRITT STENEBRING

De sista kronorna i föreningen skänktes till Hellidens folkhögskola. Vi är många som minns Britt med glädje. **ULLA HOLMLID**

MINNESORD

Jonas Hartelius

Jonas Hartelius, Stockholm, har avlidit 73 år gammal, efter en tids sjukdom. Hans far var psykiater och modern Sofiasyster. Han hade också två systrar. Begravningen har ägt rum i S:t Eriks kapell. Jonas bodde först med sin familj i Stockholm och Vagnhärad. 1957 flyttade familjen till Kristianstad, där han tog studentexamen.

Efter 1971 flyttade Jonas Hartelius först till Stockholm, där han studerade matematik vid universitetet och sedan till Göteborg, där han avlade sin fil.kand. 1976. Han studerade sedan en tid vid Karolinska Institutet i Stockholm men hann inte fullfölja de studierna, eftersom han började arbeta med narkotikakontroll i nära samarbete med psykiatern och polisläkaren sedermera professorn Nils Bejerot samt med riksdagsmannen Thure Jadestig (s).

Jonas Hartelius var mycket verksam som föreläsare och författare inom narkotikapolitikens område.



FOTO: PRIVAT

Själv var han från början aktiv i DKSN (De Kristna Samfundens Nykterhetsrörelse), och i RNS (Riksförbundet Narkotikafritt Samhälle. Han ställde upp för Föräldraföreningen Mot Narkotika. Han var under ett antal år generalsekreterare i Svenska Carnegie Institutet.

Jonas Hartelius har på olika sätt tidigt påverkat den svenska narkotikapolitiken, bl.a. genom att skriva underlaget till den riksdagsmotion som kom att stoppa LPV-förslaget. Han har också skrivit underlaget för en utredning om toxikologisk forskning och utbildning och förslaget till en FN-konvention om kontroll av ädelmetaller modellerad efter internationell narkotikakontroll.

Vidare har han föreslagit en teknisk lösning av lagstiftningsproblemet om att kriminalisera ”missbruk” av narkotika, samt skrivit ett ramverk för farlighetsbedömningar av nya slag av narkotika.

Jonas Hartelius har således under ett halvt sekel forskat, föreläst och skrivit om svensk narkotikapolitik och juridiskt bedömt olika drogers farlighet och under 17 år samarbetat med socialläkaren Nils Bejerot, den svenska narkotikapolitikens fader.

Jonas Hartelius skapade Narkotikapolisens kunskapsmaterial – skriften ”Narkotika, dopningsmedel och hälsofarliga varor”.

Han var sedermera såväl expert som rättstolk i domstolar. 2021 arrangerade Svenska Carnegieinstitutet och Narkotikapolitiskt Center ett seminarium i Princess Hall i Stockholm, där Jonas Hartelius gav ett slags bokslut om ”50 år vid narkotikafronten”.

Han framhöll att det är ledsamt att den svenska narkotikapolitiken gått i stå de senaste årtiondena och att det är tragiskt att så mycket glömts bort: *”Det mesta av vad som skedde under 1960- och 1970-talen har fallit ur minnet, inte minst det offentliga”.*

Han var en stark anhängare av den restriktiva narkotikapolitik som var så framgångsrik, innan den under de senaste decennierna har vattnats ur.

Utöver sitt arbete med narkotikafrågor var Jonas Hartelius också litterärt intresserad och har bl.a. översatt den danske poeten Piet Heins bok ”Gruk på svenska” utgiven av Corona år 2001. Jonas Hartelius skrev dessutom en bok om den medicinska etikens föränderlighet tillsammans med professor Lita Tibbling Grahn samt en bok tillsammans med riksdagsman Thure Jadestig om den svenske filosofen Alf Ahlberg.

Jonas Hartelius finns i Kungl. Bibliotekets databas Libris med 90 registerposter. **ROLF BROMME**

KRÖNIKA Ann-Marie Lindgren, Blå Bandets förbundsordförande

Demokratin börjar med ett ”Vill du vara med?”

Hösten gör förändringen synlig. I år förstärks känslan av ovissheten efter riksdagsvalet. Men hösten är också en tid för samling, eftertanke och nya steg – i demokratin, i Blå Bandet och i våra lokala gemenskaper.

Vi vet ännu inte hur valresultatet kommer att påverka alkohol- och drogpolitiken, det förebyggande arbetet och de idéburna organisationerna. Ovissheten kan frustrera, men den påminner oss om att demokratin inte slutar när vallokalerna stänger. Den fortsätter i samtal, föreningar, insändare, möten och vardagliga handlingar.

Att göra sin röst hörd är att rösta, men också att berätta varför ett samhälle med mindre alkohol och andra droger är viktigt, ställa frågor till beslutsfattare och lyssna på andras erfarenheter. Demokrati växer när åsikter får mötas med respekt.

Det gäller också i vår idéburna organisation. Blå Bandet blir starkt när människor deltar, delar idéer, tar ansvar i lagom stora delar och känner sig välkomna. Vi behöver både lång erfarenhet och nya perspektiv.

Ett bra förbundsårsmöte börjar långt före mötesdagen. Vilka frågor ska förbundet driva? Vilka lokala erfarenheter behöver delas? Vilka röster saknas? Och vem skulle kunna växa in i ett förtroendeuppdrag – om någon bara frågade?

Jag uppmuntrar varje förening och distrikt att under hösten ordna ett öppet framtidssamtal – kanske en timme över en kopp kaffe, digitalt eller på plats.

När fler bjuds in växer både gemenskapen och demokratin. Varje möte, samtal och ny medlem ger Blå Bandet fler röster, idéer och krafter för framtiden.

Samla idéer, skriv en motion om det behövs och fråga fler om de vill bidra. Ni som har uppdrag: dela kunskap och gör vägen in tydlig. Ni andra: er blick behövs, och ett första uppdrag kan vara litet och tidsbestämt.

Människor hittar inte till Blå Bandet om de aldrig får möta oss, förstå budskapet och bli tillfrågade. Värvning kan börja med ett enkelt: ”Vill du vara med?” Prova detta i höst:

- **Bjud in en person.** Ta med en vän, granne eller kollega till en aktivitet.
- **Fråga tydligt.** Berätta kort vad vi står för, vad medlemskapet innebär och hur man går med.
- **Gör första mötet enkelt.** Ordna en promenad, föreläsning, fikaträff eller familjeaktivitet dit det är lätt att komma ensam.
- **Följ upp.** Tacka för mötet och erbjud ett konkret nästa steg.
- **Erbjud små uppgifter.** Alla kan inte sitta i en styrelse, men många kan hjälpa till en timme, välkomna deltagare eller bidra med en idé.
- **Syns lokalt.** Delta i arrangemang och samverka med andra.
- **Berätta varför du är medlem.** En personlig berättelse når ofta längre än en broschyr.



FOTO: PER-OLOF SVENSSON

Fler medlemmar ger fler erfarenheter, relationer och möjliga personer till styrelser, valberedningar och arbetsgrupper. Organisationen blir mindre sårbar och ansvaret kan delas. Men medlemskap måste följas av delaktighet: Vem välkomnar? Vem följer upp? När frågar vi vad den nya medlemmen vill bidra med?

Min utmaning är enkel: bjud in minst en person före årets slut och fråga tydligt om medlemskap. Föreningar och distrikt kan dessutom skapa ett kravlöst tillfälle för nya och samtala om frågor och personer att lyfta inför förbundsårsmötet.

I ovissa tider är det lätt att vänta. Men demokratin och folkrörelsen byggs av människor som möts, talar, lyssnar och handlar. Låt oss möta hösten tillsammans – med öppna dörrar, tydliga röster och plats för fler.



FOTO: ADOBE STOCK

Hösten med Blå Bandet Västra Sverige

"Tillsammans är man mindre ensam"

Distriktet genomför träffar för att motverka ofrivillig ensamhet i samverkan med NBV och med projektstöd från Socialstyrelsen

Torsdagar kl 18 i
Equmeniakyrkan i Gillstad

15 okt - Den nya tekniken - lär dig mer om AI och prova VR-glasögon

12 nov - Prova på yllebroderi - kanske sy en nåldyna/kudde?

Årsmöte med Vårgårda Bf
Torsdag 22 okt kl 18
på biblioteket

Söndagar kl 15 på
Hela Människan Lidköping

11 okt -Joachim Olsson - musik med quiz

25 okt - Den nya tekniken - lär dig mer om AI och prova VR-glasögon

8 nov - Prova på yllebroderi - kanske sy en nåldyna?

NBV

Info/kontakt: vastrasverige@blabandet.se eller 0708716459

ALLA VÄLKOMNA

Blåbandshjälpen

kallar ombud för medlemsföreningar till årsmöte online, lördag 10 oktober 2026 kl.15.00

Anmäl deltagande till: blabandshjalpen@mail.com

www. blabandet.se/Blabandshjalpen

Bankkonto för gåvor eller medlemsavgifter: 8304-8, 143680913-9

123-110 38 86

Blåbandshjälpen

swish



HÖSTFEST i Vittinge församlingshem
17 oktober 2026 kl. 17.00
UNDERHÅLLNING Hilda Rudén med pianist
FOLKLEKAR med Roger & Krister
Landgång, fika, tipspromenad, lotteri, korvkiosk
Inträde 100 kr, upp till 7 år gratis. Anmälan per mail eller tel/sms:
krister.holmstedt@gmail.com / 070-269 03 74 senast 10 okt.
VÄLKOMMEN GAMMAL SOM UNG!
Västerlövsta Blåbandsförening

Jultidningen Norrsken

Förbundsårsmötet beslutade att ge förbundsstyrelsen i uppdrag att utreda tidningens framtid. Det skickades ut en enkät till de 700 medlemmar som det finns e-postadresser till, närmare 50 svarade. Åsikterna skiftade stort kring att fortsätta eller avsluta utgivning, kring innehåll, utformning och ekonomi.

Per-Olof Svensson, som har varit chefredaktör i drygt 20 år, meddelade att han önskade avsluta uppdraget som chefredaktör för Norrsken då det behövs annan person som kan genomföra förändringar kring innehåll och utformning.

Förbundsstyrelsen beslutade att fortsätta utgivningen av Norrsken och hitta ny lösning inför årets utgivning. Uppdraget har getts till Greta Fälth. Tidningen planeras att vara klar i november för beställning och kommer som tidigare att skickas till alla medlemmar samtidigt med tidningen Blå Bandet.

Facit och vinnare i tidningen Blå Bandets sommarbilaga samt vinnare i förbundets 1X2-frågor på sidan 2

FRÅGOR OM MEDLEMSKAP, ADRESSER

Sveriges Blåbandsungdom: Fatou Khan >

Sveriges Blåbandsförbund Per-Olof Svensson >

FÖRBUNDSKANSLI
BLÅ BANDET, FÖRBUNDET
Bangårdsgatan 13 bv
753 20 Uppsala *(Ej besöksadress)*
kansliet@blabandet.se, www.blabandet.se
Bankgiro: 5520-1321
Swish: 1231808120
PERSONAL
PER-OLOF SVENSSON
Organisationssekreterare & chefredaktör
070-5682320 per-olof.svensson@blabandet.se
JOHAN SJÖÖ
Verksamhetsstrateg
070-4941366 johan.sjoo@blabandet.se
FÖRBUNDSORDFÖRANDE
ANN-MARIE LINDGREN
070-3609174 ann-marie.lindgren@blabandet.se

FÖRBUNDSKANSLI
SVERIGES BLÅBANDSUNGDOM
Box 12825, 11297 STOCKHOLM
Besök: Gammelgårdsvägen 38
kansliet@sbu.nu
www.sverigesblabandsungdom.se
Bankgiro: 437-3015
Swish: 1234495362
PERSONAL
FATOU KHAN
Verksamhetsschef
072-9319600 fatou.khan@sbu.nu
ALLISON TREJOS
Verksamhetskoordinator
072-777791 allison.trejos@sbu.nu
FÖRBUNDSORDFÖRANDE
MARIAM DRAMMEH mariam.drammeh@sbu.nu

LEDARE BLÅ BANDET NR 3: 2026 Per-Olof Svensson chefredaktör

Behöver Sverige alkohol i julmusten?

Jag blev uppringd av en journalist på tidningen Dagen som ville få kommentarer från Blå Bandet om vad vi tycker om att det finns julmust med alkohol. Blev lite överrumplad för jag visste inte att det redan förra året fanns julmust med 4,5 – 5,0 volymprocent alkohol. Vi ser hur alkoholföretagen hittar nya vägar att få oss att dricka mer alkohol. Förr var det alkoläsk och alkoglass, nu ger man sig på den svenska klassikern julmust.

Att alkoholföretagen ser behov av att tillföra ett gift, som alkohol är, i en svensk tradition som julmust, är smaklöst. Men det visar att dessa företag endast är intresserade av att sälja mer alkoholdrycker, utan att känna ansvar för de negativa konsekvenser som alkohol för med sig.

Detta är en tydlig del i den liberalisering som nu pågår där alkohol blir alltmer lättillgängligt på flera håll. Vi har fått den så kallade gårdsförsäljningen av alkohol, beslutad av Sveriges riksdag trots den uppenbara risken att Systembolagets försäljningsmonopol kan hotas.



FOTO: JOSEFINA SVENSSON

Ett undantag som Sverige fick i samband med medlemskapet i EU. I så fall öppnar det upp för betydligt fler vanliga affärer som kan få sälja alkohol som idag bara får säljas på Systembolaget.

Vidare har kravet tagits bort på att tillagad mat ska finnas för att få servera alkohol. Redan i år fanns det ett parti som valde att söka och få tillstånd att servera alkohol i sin valstuga i Uppsala. Trots att forskning visar att ökad tillgång innebär ökad alkoholkonsumtion. Med risk att den enskilde riskkonsumenten och fler familjer blir drabbade. Vidare att samhället med bland annat sjukvård och polis blir mer belastade.

Åter till julmusten med alkohol. Så här skrev Metro Mode på nätet den 2 september 2025 inför lanseringen:

”Julmusten är en självklar klassiker på de svenska julborden – men nu tar Herrljunga Drycker traditionen in i en helt ny era. Med två nyheter, Mellanmust och Starkmust, vill de skapa en mer vuxen dryck som både passar till sill och köttbullar – och för att skåla lite extra högtidligt”.

”Vin känns helt fel till sill och revben, och julöl är inte min grej. Jag har länge saknat en mustig vuxendryck med tydlig julkänsla, berättar Nina Hagman, Marknads- & Innovationschef på Herrljunga Drycker”.



Mediebilder från Carlsberg Sverige och Herrljunga drycker

Varumärket Apotekarnes, som ägs av Carlsbergs Sverige, är i alla fall lite tydligare på deras hemsida om man nu i ska försöka hitta något positivt. Tom Helling, varumärkesansvarig för Apotekarnes på Carlsberg Sverige:

”Vi har bryggt originalet i över hundra år, och det alkoholfria bryggarvet är fortfarande kärnan i vad vi gör. En alkoholhaltig produkt under ett varumärke som många förknippar med den alkoholfria julmusten ställer krav på oss. Därför har vi arbetat med att förpackningarna ska gå att skilja åt, och därför säljs den bara på Systembolaget”.

Att dessa företag nu har upplevt det nödvändigt att blanda i alkohol i den svenska klassiska julmusten är ett skapat behov. Tillgång föder efterfrågan. För de som redan har ett riskbruk av alkohol finns nu ytterligare en produkt som kan innebära ännu större problem.

TIDNINGEN BLÅ BANDET
ISSN 0345-1577 Utgivare: Sveriges Blåbandsförbund
www.blabandet.se redaktionen@blabandet.se
Bangårdsgatan 13 bv *(ej besöksadress)*
753 20 Uppsala
Bg: 5520-1321 Swish: 123 180 81 20
PER-OLOF SVENSSON
Chefredaktör & ansvarig utgivare samt redigering
070 - 568 23 20 per-olof.svensson@blabandet.se

SVANENMÄRKT
Trycksak
3041 0051

ANNONS-MANUSSTOPP (prel. utg. dag)
Nr 4: 30/10 (Omkring 20/11)
ANNONSER: Kontakta chefredaktören. **PRENUMERATION:** Kontakta redaktionen. Medlemshushåll ett ex. fritt. **MATERIAL:** Alla är välkomna att sända in bidrag. Redaktionen förbehåller sig dock rätten att redigera eller avstå publicering. Publicering sker utan arvode om ingen annan överenskommelse gjorts. Artiklar och bilder lagras digitalt och kan publiceras på Internet. Tidningens åsikt redovisas på ledarplats, i övrigt ansvarar respektive artikelförfattare för innehållet. **BILD & ANNONSLÄMNING:** Kontakta chefredaktören vid frågor. **TRYCK:** Wikströms tryckeri, Uppsala

700004900

A Posttidning
Ej retur

TIDNINGEN BLÅ BANDET, Bangårdsgatan 13 bv, 753 20 Uppsala *(ej besöksadress)* redaktionen@blabandet.se www.blabandet.se Pris: 60 kr

TIDNINGEN BLÅ BANDET - NUMMER 3: OKTOBER-NOVEMBER 2026 ÅRGÅNG 144 - Första numret utkom 1883

En lekfull tävling i musikens tecken



Studieförbundet NBV:s roliga, intressanta och populära tävling äger rum tisdagen den 2 februari kl 19.00. Tävlingen är öppen för alla föreningar och studiecirklar inom NBV:s medlems- och samarbetsorganisationer. En tävling för alla musikintresserade. Den innehåller både nyare och äldre inslag från musikens värld!

För att anmäla ditt lag, få mer information om tävlingen eller titta igenom studiematerialet, besök nbv.se/musikleken2027 eller skanna QR-koden.

Sista anmälningsdag 24 januari 2027



NBV
NYKTERHETSRÖRELSENS
BILDNINGSVERKSAMHET