

NATTERAVNMAGASINET

# respekt

Nr 3 - desember - 2005 - 4. årgang



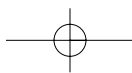
## Tema: Ungdomstid

Kronikk: Sven Nordin

T-bane ravner

Nattmat: Lars Barmen

Nytt fra landet rundt



# unik

BAD - KJØKKEN - FLIS

**ANDERS O. GREVSTAD**

Vestre Torvgt. 18,  
Sentrum  
Tlf. 55 30 69 00

**RØRLEGGERIET**

Fabrikkgt. 10, Kronstad  
Tlf. 55 59 61 50

**ANDERS O. GREVSTAD**

Åsanemyrene 82, Ulset  
Frydenbøgården  
2. etg  
Tlf. 55 39 39 70

**LAGUNEPARKEN**

**KJØKKEN & VVS SENTER**  
Krohnåsv. 25B, Rådal  
Tlf. 55 11 26 90

**GRIEG** | *Dynamic solutions*

**GRIEG GRUPPEN**

GRIEG GROUP COMPANIES

GRIEG MATURITAS AS, Holding Company | GRIEG SHIPPING AS, Shipowning Company | GRIEG INTERNATIONAL AS, Shipowning Company  
GRIEG BILLABONG AS, Ship Management Company | KS JOACHIM GRIEG & CO, Shipbrokers | GRIEG SEAFOOD AS, Fish Farming and Processing  
GRIEG LOGISTICS KS, Global Logistics Services | GRIEG LTD. AS, Investment Company | GRIEG HOLDINGS AS, Investment Company  
GRIEG GROUP RESOURCES AS, Management Service Company

[www.grieg.no](http://www.grieg.no)



## RESPEKT:

Nr 3 // desember 2005 //  
Fjerde årgang //

## ANSVARLIG REDAKTØR:

Lars Norbom //  
Natteravnene //  
respekt@natteravnene.no //

## REDAKTØR/TEKST:

Halvor Berg Hovind //  
Natteravnene Oslo //  
respekt@natteravnene.no //

## DESIGN OG PRE-PRESS:

Vinceweb.no //  
Per Frederiksen //

## FOTO/BILDEANSVARLIG:

Halvor Berg Hovind //

## TRYKK:

Zoom Grafisk, Drammen //

## ANNONSER:

Norske Publikasjoner as //  
Telefon: 22 90 71 90 //

OPPLAG: 4.999 //

## BESØKSADRESSE:

Storgata 28, 0184 OSLO //  
www.natteravnene.no //

## POSTADRESSE:

Natteravnene Oslo,  
PB 9402 Grønland,  
0135 OSLO //  
23 00 21 20 //

respekt@natteravnene.no //  
www.natteravnene.no //

Forsidefoto: Sveinung Ystad



Halvor Berg Hovind

Trykksak



241

501

Zoom Grafisk, Drammen,  
har rett til å benytte svanemerket  
på sine trykte produkter.

[www.natteravnene.no](http://www.natteravnene.no)

leder

# You're fired!



«Det er ikke lett å være ung i dag» sa en fortvilet mor til meg en dag. Hva skal man svare til det? Jeg er hjertens enig med henne. Det kan ikke være lett å være ung i dag, men sannheten er at det aldri har vært lett å være ung. Ungdomstiden preges av sterke følelser, hormoner, fremmedhet overfor både barndom, voksenliv og egen kropp, stort arbeidspress gjennom skole og fritidsaktiviteter og sterke forventninger fra alle kanter. Ikke minst er ens egne forventninger høye i ungdomstiden.

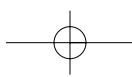
Men selvsagt har dagens unge andre utfordringer enn det vi i foreldregenerasjonen hadde. De har flere valg, lever i et større mangfold, hverdagen deres er basert på mer teknologi, og utviklingen går fremover i et rasende tempo. Dette må de unge forholde seg til, og dette må foreldre forholde seg til.

Det jeg er bekymret for om dagen, er de forskjellige reality-serier som har festet grepet på tv-skjermene. De fleste av disse seriene bygger på at deltagerne blir stemt ut. Til slutt sitter det igjen en vinner. Hva gjør disse programmene med samfunnet vårt? Donald Trump i The Apprentice sender også denne høsten deltakere ut med sjikanen og spott. «You're fired!» Er det min tur til å bli stemt ut neste gang? Hva sier det om fellesskapsidealer, om menneskeverd og samhold? Hvordan er det å bli sjikanert i all offentlighet med venner og familie som tilskuere?

Noen serier er blodig action i sosial forstand, og målgruppen for reality-seriene er ungdom. Jeg håper at de unge ikke opplever verden som et sted der de risikerer å få sparken. Jeg håper at de unge er kloke nok til ikke å overføre holdningene fra tv til samfunnslivet. Jeg håper at dagens ungdommer har foreldre og voksne venner som er tydelige og som sier at deres verd ikke er avhengig av prestasjoner, men ved å være menneske.

Til den fortvilte mor svarte jeg «nei, men det er vel sannelig ikke lett å være forelder heller». Mitt ønske for Natteravnene er at vi signaliserer fellesskapsverdier, toleranse, trygghet og åpenhet til de unge. Natteravnene skal ikke stemme noen ut, men snarere få dem som sliter opp på beina igjen. Unge skal ikke være engstelige når de beveger seg ute i nærmiljøet sitt. Det offentlige rom må være et sted der vi alle kan spille ut alle våre positive sider.

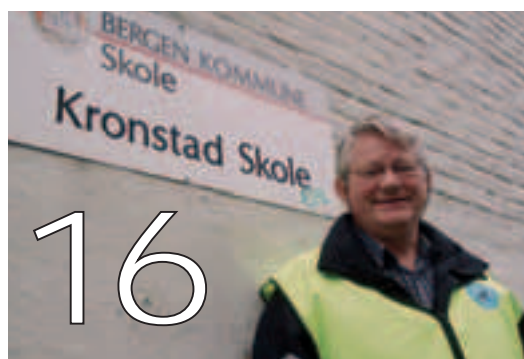
Heia Tufte og god vandring!



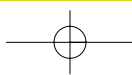
Nr. 3 - 2005

# Innhold

|   |         |
|---|---------|
| Leder . . . . .   | 3       |
| Kronikk: Sven Nordin . . . . .                              | 5       |
| Nytt fra Natteravnene . . . . .                             | 6 - 7   |
| Tema: Her får ungdom svar . . . . .                         | 8 - 10  |
| Julebordet. Natteravnene gir deg rådene . . . . .           | 15      |
| Jeg - en natteravn. Trofast natteravn i Bergen . . . . .    | 16      |
| Tema: Per Egil Hegge om ungdomstid . . . . .                | 17      |
| Nytt fra Natteravnen . . . . .                              | 18 - 19 |
| T-bane-ravner. Portrett av en gruppe . . . . .              | 20 - 21 |
| Nytt fra Natteravnene . . . . .                             | 22      |
| Natteravnene redder prest . . . . .                         | 27      |
| Pausepussel med gåter, kryssord og nå også sudoku . . . . . | 28 - 29 |
| Nytt fra Natteravnene . . . . .                             | 30      |
| Nattmat av Lars Barmen . . . . .                            | 31      |
| Kronikk: Med voksne i Huset . . . . .                       | 32      |



**Neste RESPEKT kommer i mars.  
Frist for innspill er 1. februar.**



Med ungdom i huset

# Et åpent hjem

**Det er ikke like bekvemt for oss foreldre å få huset fullt av bråkete og rotete ungdommer til alle døgnets tider, men ønsker man en viss kontroll med hva ens egne barn holder på med, tror jeg det er en god strategi og bli kjent med deres venner.**

Som far til tvillinger på snart 21 år, må jeg vel si meg mer eller mindre ferdig med oppdragerrollen. Men min erfaring med ungdom i huset deler jeg mer enn gjerne med Respekts lesere.

Familien min bor på østkanten, nærmere bestemt på Kampen i Oslo. Jentene vokste opp i et flerkulturelt miljø i barnehagen og i skolen, noe som har vært udelt positivt for deres utvikling som individer. Begreper som toleranse, solidaritet og respekt for andre kulturer og folkegrupper tror jeg blir mer reelle for unger som kommer tett på disse miljøene allerede fra de er små. Ønsket om å være inkluderende blir tidlig lagt til grunn, noe som har medført at jentene har et stort nettverk av venner med svært ulik bakgrunn. Hjemmet har derfor vært et viktig møtested for dem i forhold til å pleie vennskap og utvikle sosiale relasjoner.

Det er selvfølgelig ikke like bekvemt bestandig for oss foreldre å få huset fullt av bråkete og rotete ungdommer til alle døgnets tider, men ønsker man en viss kontroll med hva ens egne barn holder på med, tror jeg det er en god strategi å bli kjent med deres venner. Så da får man heller går litt på akkord med ting som støynivå og rot. Jeg er forøvrig selv en svært ryddig person som har måttet svelge mye irritasjon over rot og matrester etter ungdomsbesøk i huset, og jeg tror barna mine vil karakterisere meg som streng på dette området. Men det handler om å gi og ta, og alle må ofre litt for at hjemmet skal bli et sted hvor alle har



**Treningsbager og fotballsco er tross alt ting som kan flyttes på, selv om det av og til er jævlig irriterende med åtte par sko som blokkerer inngangsdøra.**

Sven Nordin

likeverdighet. Når det gjelder ungenes ansvarlighet overfor sitt eget hjem, tror jeg det også må bygges på tillit. De må føle at huset eller leiligheten er deres, og at de må få lov

til å holde fester med venner uten at foreldrene til enhver tid overvåker dem.

Fortsetter på neste side

**Kommentarer og leserinnlegg sendes: [redaksjonen@respekt.no](mailto:redaksjonen@respekt.no)**

Fortsettelse fra forrige side

Tidspunktet for når slike fester kan holdes og hvilke regler som gjelder, er det selvsagt opp til foreldre å avgjøre så lenge det er tenåringer vi snakker om. Skal man klare å bygge en solid og landvarig relasjon mellom foreldre og barn, tror jeg ansvarliggjøring på et tidlig tidspunkt er et viktig stikkord. Ungene må få oppgaver i huset som selvsagt må tilpasses alderen, men som får dem til å føle seg som del av et fellesskap hvor deres innsats teller med i aller høyeste grad. Alle mennesker liker å føle seg betydningsfulle, og det å få ta del i og føle ansvar for felleleshusholdningen, er en viktig del av dette.

Det store og skremmende livet utenfor familien, som ungene våre før eller siden blir en del av, er selvsagt noe alle foreldre tenker på. Det er mye som bobler og koker i hodet på en tenåring, og uansett hvor godt ankerfeste vi synes vi har gitt dem, så har man aldri noen garanti for at ting ikke kan gå galt. Men har vi tatt oss bryet med å involvere oss i barna våre og deres omgangskrets, er det i hvert fall lettere å "hale dem inn igjen", hvis de skulle havne på dypt vann.

Den beste involveringen i forhold til å

### Hvordan kan man få ungdomstiden til å blomstre?

Det fikk jeg ikke så godt til. Blomstene og blomstring kom i voksen alder. Mitt råd: Vær lydhøre og kompromissløse. Det gir blomstringstid.



Finn Schjøll  
Blomsterdekoratør

unngå at ungene våre havner som byvankere, hvor de dermed kan bli et lett bytte for dop-pushere og kriminelle, er å bry seg ved å sette grenser og ta ordentlig del i hverdagen deres. Inspirere dem til å delta i organiserte aktiviteter, enten det nå er idrett, korps, teater eller speider'n. La de få oppleve sosialt fellesskap gjennom noe positivt. Masse ros og engasjement er noe alle mennesker er avhengige av, og ikke minst er dette viktig i ungdomsåra hvor man er spesielt følsom og sårbar.

Her kommer igjen hjemmet inn som et viktig sted som bør stå åpent når "kidsa" drar med seg venner fra fotballen eller turninga. Treningsbager og fotballske er tross alt ting som kan flyttes på, selv om det av og til er jævlige irriterende med åtte par sko som blokkerer inngangsdøra. En fin anledning til å skape et hyggelig møtested mellom foreldre, barn og deres venner, er også å la vennene få lov til å overnatte en gang i mellom. Et godt frokostbord hvor voksne og barn sitter sammen og prater om det ungdommene er opptatt av, har vist seg å fungere godt i vår familie.

Vel, ingenting av det som jeg har skrevet er spesielt nytt eller revolusjonerende, men godt utprøvde metoder som jeg selv har vokst opp med i min egen familie. Det enkle er ofte det beste, tror jeg.

Ungdommer er selvfølgelig opptatt av at vi voksne ikke invaderer livene deres, men total fraværenhet er allikevel barns verste fiende. Kjærligheten til barna ligger i at vi bryr oss, og følger opp de arenaene de velger å slå inn på.

Til slutt vil jeg takke alle dere frivillige natteravnere som gjør en fantastisk jobb der ute i byens nattemørke. Stå på videre!

Hilsen Sven

Les også kronikken «Med voksne i huset» av Live Solvang Hoff (15) s. 32.

# – Vi bærer

**- Vi ønsker å bidra i samfunnet vi er en del av, sier Aqil Qadir. Derfor stiller menigheten Idara Minhaj-ul-Quran på Grønland i Oslo med natteravnere.**

– Tidligere i høst prøvde vi oss som natteravnere i Oslo sentrum, og det var en svært positiv opplevelse. Det var veldig mange takknemlige kommentarer fra dem vi møtte, og det var selvfølgelig motiverende! Vi bærer Natteravnene vest med stolthet, smiler Qadir, som er med i menighetens konfliktråd og er ansvarlig for engasjementet i Natteravnene.

Han forteller at konfliktrådet ser på samfunnskontakt som et svært viktig satsningsfelt.

- Vi er født, oppvokst og lever i dette samfunnet. Det er veldig viktig å bidra der vi kan. Vi må vise at vi bryr oss om hvilken retning fellesskapet tar. Det gjør vi ved å være med i Natteravnene, sier han.

Menigheten kommer ikke til å starte en egen gruppe med det første, men vil være tilknyttet Frivillighetssentralen i Grønland/Gamlebyen.

### Når bestemte du deg for hva du ville jobbe med?

Jeg har drevet egen butikk siden jeg var 16 år. Det startet med barneklær og nå er det hårklipp. Det har alltid fasinert meg å kunne drive egen virksomhet, å være sin egen lykkes smed.



Inger Ellen Nicolaisen  
Nikita-gründer

# Natteravnenes vest med stolthet

- Vi ser frem til et nært og godt samarbeid, sier Qadir.

Gunnar Høgden i Frivillighetssentral ønsker de nye ravnene hjertelig velkommen.

- Nye vandrere trenger vi stadig. Vi har hatt nær kontakt med menigheten en tid, og nå har vi funnet en ordning som vi håper skal fungere, sier Høgden.

Grønland/Gamlebyen frivillighetssentral har det de kaller kveldsraving i bydel Gamle Oslo og samarbeider tett med gruppen i Oslo sentrum.

- Andre interesserte må bare ta kontakt hvis de ønsker å være med, smiler han.

Gunnar Høgden i Grønland/Gamlebyen frivillighetssentral nås på 22 08 25 80.



*Aqil Qadir i Idara Minhaj-ul-Quran er ansvarlig for Natteravnene i menigheten. - Flott å kunne bidra, sier han.*

## Dokumentert i dokumentar

**Allers ble med ut i natten. Resultatet ble en fem siders dokumentar om Natteravnene.**

- Det er klart at dette er moro. Dokumentaren ble på hele fem sider og gir et godt bilde av virksomheten vår. Med førstesidehenvisning og omtale i lederen som ren bonus, har vi all grunn til å juble, sier en fornøyd daglig leder i Natteravnene, Lars Norbom.

Allers er et av Norges største ukeblader med over en halv million lesere og et ukeopplag på nærmere 110 000 solgte blader.

- Vi er svært takknemlige for å kunne nå ut til så mange med hva vi driver med. Positiv omtale av Natteravnene er til hjelp for de flere hundre lokalgruppene i landet under verving av nye vandrere og også ute på gata. Slik profilering er med på å synliggjøre oss, sier Norbom.

Anne Lindahn var med i gruppen som hadde Allers med på slep.

- For meg var det viktig å få frem at det er

innmari fint å være på vandring med Natteravnene. Jeg tror mange tenker at frivillig arbeid er noe slit og at frivillighet egentlig er frivillig tvang. Men jeg virkelig koser meg når jeg er ute på vandring. Jeg synes det er skikkelig gøy, sier den entusiastiske Lindahn.

Anne Lindahn er å regne som veteran i Natteravnene. Hun har trosset klokka i 15 år.

- Jeg sa til alle jeg kjente at de måtte løpe ut og kjøpe ukens Allers den uka. Ikke fordi jeg selv er i bladet, men fordi vennene mine skal forstå hvorfor jeg er så opptatt av Natteravnene. Dokumentaren gir et veldig godt bilde av hvordan det er ute på vandring. Det er så hyggelig å snakke med folk, så meningsfullt og interessant. Det klarte journalisten å formidle på en utrolig god måte, fortsetter hun.

Den energifulle 60-åringen har håp om at dokumentaren skal få ringvirkninger.

- Nå håper jeg bare at noen vil komme seg opp av godstolen og bli med oss. Tenk om denne saken virkelig tenner noen, og at de blir med på vandring etter at de har lest den! En gang må bli den første, og da blir



*FAKSIMILE: En natt i Oslo ble grundig dokumentert i Allers i uke 44. Natteravnveteran Anne Lindahn var med.*

man gjerne med igjen! Det ble jeg, smiler hun sier Lindahn.

# Inviterer ungdom til å spørre om

## Nettsteder og kontakttelefoner for barn og unge

**Sex, pubertet eller uvennskap, det er ikke alt det er like lett å snakke om – verken for barn eller foreldre. Men det finnes heldigvis nok av de som tør.**

Om det dreier seg om sex, narkotika eller vanskelige foreldre - nettstedet Klara Klok ønsker alle spørsmål velkomne.

– Det er rett og slett ikke alt barn og ungdom ønsker å snakke med foreldrene sine om. Vår oppgave er å besvare spørsmål og gjøre informasjonen tilgjengelig, sier Trine Grytøyr, ungdomskonsulent i Klara Klok. Klara Klok er et nettsted for barn, ungdom og unge voksne. Det har knyttet til seg helsesøstre, familierapeuter, leger, ruskonsulenter og til og med en prest for å svare på alle slags spørsmål. Temaene kan være alt fra helse, familie og venner, rusmidler og seksualitet til religion.

– Daglig har vi rundt 2500 besøk og mottar i snitt 130 spørsmål. Svarene ligger tilgjengelig slik at andre kan gå inn og lese det. Innsenderne er anonyme og våre fagfolk

har selvsagt taushetsplikt, sier Grytøyr. Et av målene til nettstedet er å sende barna videre til mennesker som kan hjelpe dem med det de sliter med.

– Et nettsted kan og skal ikke erstatte kontakt og samtale med andre mennesker, men det kan bety mye å få gode svar på spørsmål som oppleves viktige. Klarer vi for eksempel å dempe usikkerhet, blir det kanskje litt lettere for den enkelte å ta kontakt med helsesøster, lege eller psykolog, forteller ungdomskonsulenten.

Det er ikke bare de unge som kan ha utbytte av et besøk hos Klara Klok. Voksne er også hjertelig velkomne.

– Barn trenger ikke å snakke med foreldrene sine om alt. Men foreldre bør vite hva barn og unge er opptatte av. Jeg vil oppfordre foreldre til å gå inn på nettstedet vårt og bli kjent med hva barn og unge er opptatte av!

Hjemmesiden startet som et lokalt initiativ i Nordland. Initiativtakeren til tjenesten, en ansatt ved Høyskolen i Bodø, kjente til den

**«Det er rett og slett ikke alt barn og ungdom ønsker å snakke med foreldrene sine om»**

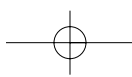
*Ungdomskonsulent Trine Grytøyr*

amerikanske hjemmesiden goaskalice.com og mente at studentene på Høyskolen i Bodø og ungdom ellers i fylket kunne ha nytte av et lignende tilbud.

– Dermed var vi i gang. I 2002 ble vi offisielt en nasjonal tjeneste. Nordland fylkeskommune og Sosial- og helsedirektoratet bevilger midlene til drift, forteller Grytøyr.



– Det betyr mye å få gode svar på spørsmål som oppleves viktige, sier Trine Grytøyr, ungdomskonsulent hos Klara Klok.



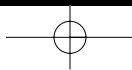
tema

n alt

På neste side finner du hvor  
barn og ungdom kan fine svar

[www.natteravnene.no](http://www.natteravnene.no)

respekt Nr 3 2005 9



Fortsettelse fra forrige side

## Nettsteder og kontakttelefoner for barn og unge

**Røde Kors**  
800 33 321



### Røde Kors-telefonen for barn og unge

Åpen fra mandag til fredag kl 14.00 - 20.00

– Røde Kors-telefonen er et tilbud til barn og unge som ønsker å snakke med en voksen. De fleste samtaler handler om hverdagslivets små og store utfordringer. Våre telefonvakter er godt trent til å lytte. I de mer alvorlige samtaler hjelper vi innringerne med å komme i kontakt med hjelpeapparatet, sier Lise Tørnby, nasjonal koordinator for Røde Kors-telefonen for barn og ungdom. Denne høsten har Røde Kors også etablert en ny hjemmeside.

– Vi har laget et debattforum hvor barn og unge kan komme med innlegg og få innspill fra andre. Det gis også tilbud om mailkontakt med våre voksne frivillige. Besøk oss på [www.korspahalsen.no](http://www.korspahalsen.no), inviterer Tørnby.

**LLH**  
810 00 277



### Ungdomstelefonen hos LLH

Informasjons- og støttetelefon tilknyttet Skeiv Ungdom, ungdomsorganisasjonen til Landsforeningen for lesbisk og homofil frigjøring (LLH).

Åpen søndag til fredag kl 18-22.

– Våre telefonvakter er lesbiske, bifile og homofile mellom 18 og 28 år. De har selv kommet ut av skapet overfor familie og venner og kjenner godt problemene knyttet til seksuell orientering, sier telefonvakt Magne Richardsen.

Man trenger ikke selv være homofil for å ringe på telefonen.

– De fleste ringer på egne vegne, men også lærere, psykologer og helsepersonell tar kontakt for å få tips og råd om hvordan de skal forholde seg til unge skeive. Innringere kan selvsagt være anonyme, forteller Richardsen.

**Bekymringstelefonen**  
810 03 940



### Bekymringstelefonen

Åpen mandag og torsdag 10-19, Øvrige ukedager 10-14, Lørdag 10-12, [bekymringsmail@vfb.no](mailto:bekymringsmail@vfb.no)

Mange foreldre opplever ensomhet i rollen som omsorgsperson. Organisasjonen Voksne for Barn har åpen telefontjeneste.

– Voksne bærer ofte på bekymringer i forhold til barn i sin omgangskrets. Derfor har vi etablert et tilbud for dem som trenger noen å snakke med, sier Kari Kleven, rådgiver i Bekymringstelefonen.

I andre enden av telefonen sitter telefonveiledere som har barnefaglig bakgrunn.

– De som ringer inn er vanligvis foreldre eller øvrig familie. Temaene spenner mellom alt fra søvn- og spiseproblemer hos spedbarnet til rusproblemer og skolevegring hos tenåringen. Sammen kan vi nøste i problemene og kanskje komme frem til metoder som kan fungere.

Organisasjonen Voksne for Barn har også en bekymringsmail.

– De som ønsker å kontakte oss på mail, er hjertelig velkomne til det. Vi gir raske svar. Alle som har et problem i forhold til barn som de vil snakke med noen om, kan kontakte oss. Det er helt uforpliktende, avslutter Kleven.

### Vi har hentet to spørsmål fra [www.klara-klok.no](http://www.klara-klok.no)

#### Jeg hater foreldre

Spørsmål under «Forhold og familie».

**Hej!**

Jeg hater virkelig foreldrene mine, og vil vekk herfra, jeg er bare 14 år. Hvordan kan jeg komme meg vekk?

Svar:

**Hei**

Når man hater sine foreldre, blir det viktig å finne en trygg voksen som en kan snakke med og finne ut hva som kan være ok å gjøre videre.

Derfor foreslår jeg at du tar kontakt med helsesøster på skolen eller en trygg lærer og forteller hvordan du har det.

Så kan du sammen med denne se på situasjonen. Mange unge kan få hjelp på denne måten. Ved

kanskje at noen snakker med dine foreldre og deg og ser på om de kan hjelpe for at ting skal bli bedre hjemme. Eller vurderer om det å flytte ut er den beste løsningen.

Uansett, så er det altså viktig at du snakker med noen om dette.

Lykke til.

Hilsen familierapeuten

#### Svekket hjerne av alkohol?

Spørsmål under «Rusmidler»:

**Hei**

Er det mulig at man blir svekket i hjernen av alkohol? Etter at jeg begynte å drikke føler jeg at hjernen min er blitt svekka :- / Jeg glemmer fort og orker lite...

Er det alkoholen eller kan det være noe annet? Drikker ikke ofte. 2 ganger i måneden...

Svar:

**Hei!**

Hjernen kan skades av alkohol, men det er neppe det som er tilfelle hos deg. Jeg tror vel snarere at dette har med din oppmerksomhet mot alkoholbruken din og gjøre. Jo mer du bekymrer deg om dette, desto mindre kapasitet har du til overs for alt det andre hodet ditt skal brukes til.

Men løsningen er snublete nær. Om du nu lar være å drikke, så fjerner du årsaken til denne bekymringen. Og da tror jeg du både får bedre konsentrasjonsevne, hukommelse og kapasitet til å gjøre saker og ting.

Hilsen Ruskonsulenten