

julebord

# Julebord- stria

Når temperaturen synker, skal man ikke sitte lenge på bakken før man risikerer forfrysninger.

Foto: Sveinung Ystad

**Den norske julebordtradisjonen gir det norske folk nærkontakt med sine vikingerøtter. Vi gir deg rådene du bør ha på innerlomma.**

– Stort sett alle steder i Norge med en restaurant, har også julebord. Dette er en fin tradisjon, men med for mye alkohol kan festen vippe over til å bli utrivelig. Med et par enkle tips, kan du få en fin kveld med kollegaene sier Tove Røsten, styreleder i Natteravnene.

Som natteravn gjennom en årrekke har hun opplevd julebordstida i Oslo sentrum fra den edruelige siden.

– Vi ser at mange blir ganske forkomne av

for stort alkoholinntak. Den eldre garde av julebordsgjestene er rett og slett ikke vant til å drikke, og mange tror de tåler mer enn de faktisk gjør. Enkelte blir i tillegg kranglete når de er beruset. Da blir det uhyggelig for folk rundt, sier Røsten.

Disse erfaringene gjorde at Natteravnene utformet en brosjyre til arrangører og deltakere av julebord.

– Natteravnene mener jo at fest og selskap er viktig. Det fører oss nærmere sammen, gir gode minner og kan være riktig morsomt. Men det kan også ende riktig galt når man ikke er vant med alkohol og utelivskulturen. Derfor denne brosjyren. Vi håper den blir brukt, avslutter Røsten.



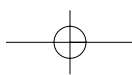
**FAKSIMILE:** Natteravnenes brosjyre henvender seg til deltaker og arrangør med nyttige tips om julebordet. Den kan bestilles hos Natteravnene i Oslo.

## For deltakerne

- Legg ikke ut på nattlivets gleder uten trening
- Vær rustet mot sjenerøse akevittglass, selv på korte turer. Vann er også drink
- Gå ikke alene, allier deg med kollegaer og sørg for egnet transport hjem
- Dra hjem i tide, det er absolutt ingen skam å snu. Legg deg inn på hotell om nødvendig
- Spar krefter. Vent med fugledansen til et selskap av mer privat karakter

## Til arrangører/ledere

- Sørg for transport til julebordsgjestene, både til og fra selskapet
- Involver medarbeiderne i julebordplanene, da tar de også mer ansvar for at arrangementet skal bli vellykket
- Gå foran som et godt eksempel. Det er mange fornuftige nivåer mellom festbrems og bajas
- Begrens tilgangen til gratis drikke – selvbetalte drinker er ofte tyngre å svelge
- Selskapsleker og aktiviteter begrenser alkoholkonsumet, og setter en fortreffelig stemning på festen



# Natteravn-rektoren

«Hei rektor», sier ungdommer når de møter natteravn Thorstein Ingebrigtsen. Svært mange unge i Bergen sentrum kjenner ham.

Man skulle kanskje tro at Bergens-reaktor Thorstein Ingebrigtsen fikk fylt opp ungdomskvoten i løpet av uka, men nær annenhver helg gjennom ti år har han tatt på den gule vesten og gått natteravn i sentrumsgatene.

– Jeg gjør det først og fremst fordi jeg bryr meg om ungdom. Dessuten er jeg et sosialt menneske som liker å omgås andre, og da er Natteravnene flott å være med i. Vi betyr mye for mange, smiler han.

Som Rektor på Kronstad skole i nærmere 20 år er han en kjent og kjær skikkelse og på hils med de fleste på sin ferd gjennom byen.

– Det er jo langt fra alle tidligere elever jeg kjenner igjen, men det gjør ikke så mye. Mange vet heller ikke hva jeg heter, men kaller meg bare "rektor". Det er morsomt å møte folk uansett!

Men vandringene har også sine belastende sider.

– Det er veldig trist å komme over død-drukne ungdommer som ikke kan gjøre rede for seg. Vi kjører dem til legevakten,



Som rektor og natteravn i Bergen er Thorstein Ingebrigtsen godt kjent i Bergen by.

men får ikke vite hva som skjer videre med dem. Det er slike ting som kan ligge over en i litt tid etterpå. Men for meg viser slike episoder hvor viktig det er at vi er til stede. Hva ville skjedd hvis vi ikke var der? spør Ingebrigtsen.

Miljøet i gruppa er veldig godt, noe som ikke minst er en trøst når bergenshimmelen åpner slusene og alle holder seg innendørs - utenom natteravnene.

– Når det regner mye er byen ganske stille. Vi opplever nærmest at Natteravnene er de eneste som er ute! Da er det viktig å ha gode venner i gruppa, smiler Ingebrigtsen. Han skiller seg ikke fra bergensere for øvrig når han uttaler seg om byen sin.

– Jeg er født her og har levd hele mitt liv mellom våre sju fjell. Jeg er glad i byen og

ønsker å gi noe tilbake, sier den trofaste natteravnen.

## Hva preget dine ungdomsår?

For meg betydde fotballen alt. Det var spilling på løkka frem til 9-årsalderen. Siden ble det mer organisert i Hareid IL.



Åge Hareide  
landlagstrener

**Thorstein Ingebrigtsen**  
Rektor på Kronstad skole  
Sekretær i Natteravnene Bergen sentrum

## Hva skaper en god ungdomstid?

Jeg vil si trygghet. Barn og ungdom må oppleve seg trygge i sine nære relasjoner. I vårt land har vi opplevd lite krig og katastrofer og kontrastene er store i forhold til andre steder i verden. Trygghet er forutsetningen for en god barndom og opplevelsen av å være fri.



Lars Gule. Generalsekretær i Human-Etisk Forbund

# Ungdom og opposisjon

**Ungdomstiden er en periode med prøving og feiling. For Per Egil Hegge ble det politianmeldelse.**

– Ordet ungdomstid henspiller på tidsepoken, slik som ordet alderdom gjør. I dag ser vi at ungdomstiden kulturelt sett er lengre enn den var tidligere. I dag er man ungdom til langt opp i 20-årene, mens man i gamle dager ble voksen ved konfirmasjonen.

Ordet pubertet er knyttet til kjønnsmodning og de kroppslige forandringene som skjer i overgangen fra barn til voksen. Nedsettende kallenavn på ungdom som «slyngel» og lignende, brukes lite i vår tid, forteller Aftenpostens tidligere redaktør.

Det knytter seg spesielle forventninger til alle aldre. I tenårene oppstår trang til løsrivelse og å finne en identitet.

– Ungdomstiden handler om å tøye grenser. Opposisjon til de voksnes tankesett, holdninger og tradisjoner hører med og er viktig. Forfatter Helene Uri har sagt at «hvis ungdommen i steinalderen hadde hørt på foreldrene sine, hadde vi fremdeles levd i steinalderen.» Dette er det mye i. Det betyr altså at utfordringene de unge gir fellesskapet, er nødvendige for utviklingen av samfunnet, sier Per Egil Hegge. Hegge selv hadde ikke de helt store utskielene i sin ungdomstid. Men ett unntak finnes.



«Hvis ungdommen i steinalderen hadde hørt på foreldrene sine, hadde vi fremdeles levd i steinalderen.»

*Per Egil Hegge har spalten «Språket vårt» i Aftenposten. – Ungdomstid er opposisjonstid, sier han.*

– Min egen ungdomstid må kunne karakteriseres som stillferdig, men det er en episode hvor jeg brøt med mitt vante jeg. I russetiden var vi en gjeng som skulle drive ap med hjembyen vår, Steinkjer. På torget står det en statue av byens store polarhelt, Otto Sverdrup. Vi fikk tak i et bastskjørt som vi kledde på ham. Dette skapte oppstandelse og vi ble anmeldt for forholdet. Saken ble senere henlagt, ler Hegge.

Otto Sverdrup var skipper på Nansens ekspedisjon med skuta Fram.

– I ettertid har jeg fått vite at Sverdrup kanskje ikke var uvant med denne type bekledding. Han bodde nemlig flere år på Cuba, smiler han.

## Hva motiverer deg i arbeidet med ungdommer?

Ungdommer får ofte mye negativ omtale, men som feltarbeider i Bjerke Uteteam oppsøker jeg mange ungdommer, og jeg opplever alltid å bli godt mottatt.



*Jan Inge Gundersen  
Feltarbeider*

Ungdomstiden er en spennende tid der det skjer mye forandring, og mange er veldig åpne og ærlige. Behovet deres for noen som ser dem og som vil snakke, motiverer meg til å arbeide videre med ungdommer.

## Fra ordboken

- **ungdom** – *mmen, -mmer* **1**) det å være ung; tid da man er ung **2**) unge mennesker
- **ungdommelig** -, adj.; som er typisk for unge
- **pubertet** – en overgang fra barnealder til kjønnsmoden alder [fr., lat. avl av *pubes* 'voksen'] **pubertetsalder**

Hentet fra Riksmålsordboken, Kunnskapsforlaget Aschehoug – Gyldendal. Utg 5 1977

på vingene

# Ærespris i Tønsberg



Marina Øderud mottok Kiwanis Clubs ærespris fra Knut Kværne for sin innsats for Natteravnene.

Foto: Tønsberg Blad/Andreas Sagen

## hjemmesidetips

### Ungdom og alkohol

Denne høsten har Sosial- og helsedirektoratet hatt en kampanje om foreldrenes holdninger til unge og alkohol.

Plakater og annonser i aviser og fjernsyn har nådd ut til oss alle. Ved å gå inn på kampanjens egen hjemmeside kan du lære ut mer om temaet ungdom og alkohol. Hva er gjennomsnittlig debutalder? Hva betyr grensesetting? Hvordan er egne holdninger til alkohol?

I tillegg er det et diskusjonsforum for foreldre og også mulighet til å bestille diskusjonsmateriell.

Gå inn på [www.settegrenser.no](http://www.settegrenser.no) for å finne ut mer!



I Tønsberg har Natteravnene gjort seg bemerket. I så stor grad at Kiwanis Clubs ærespris i år gikk til gruppeleder Marina Øderud.

I begrunnelsen for tildelingen ble det lagt vekt på Øderuds enestående innsats for barn og unge på Nøtterøy, og også hennes engasjement for eldre.

– Hun har vært enestående i arbeidet med barn og unge på Nøtterøy i en årrekke og fortjener virkelig denne oppmerksomheten og prisen på 5000 kroner, sier pastpresident i Kiwanis Club Tønsberg, Knut Kværne.

Ifølge Tønsberg blad fokuserte Marina Øderud i talen på at trivsel, trygghet og tilhørighet er det som skal til for å gjøre samfunnet mer levelig.

– Vi må våge å bry oss om hverandre, sa hun til avisen.

Pengene lot hun gå til Natteravnene på Nøtterøy. Vi gratulerer!

# SMS gjør ravner mobile

## I Trondheim går Natteravnene nye veier for å skape kontakt med ungdom og foreldre. Via sms kan man nå varsle om hjemme-alone-fester.

– Meldingene kommer rett inn på våre mobiler. Det er kjempepraktisk, sier Karl L. Sellgren, koordinator for natteravnarbeidet i Trondheim.

Med SMS-tjenesten får natteravngruppen beskjed om hvor det er fest.

– De som sender meldinger er ungdommer eller bekymrede foreldre. Under vandringen tar vi noen runder i området. Denne ordningen virker også motiverende på natteravnene. Enkelte vandring er jo veldig rolige. Nå kan vi være der det er bruk for oss.

Sellgren er opptatt av at Natteravnene ikke skal bli oppfattet som politi.

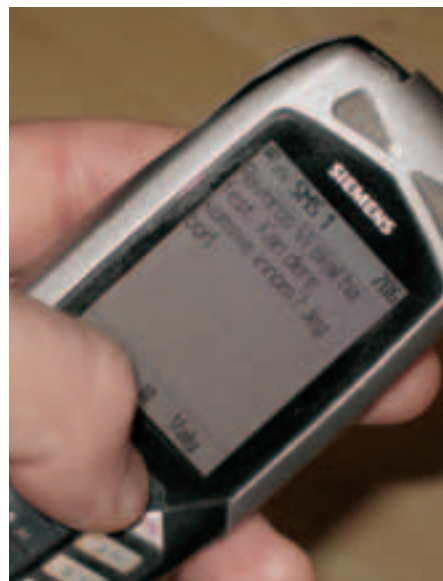
– Vi skal ikke fungere som en vaktbikkje, men mer som en god nabo. Vi legger turen om adressen og håper med det å bidra til å skape trygghet for dem som har fest, sier Sellgren.

Med SMS kan rykter om fester spre seg fort. Nå har Natteravnene en mulighet til å være på banen.

De som vil sende oss en melding, skriver "ravn + de tre første bokstaver i bydelen i Trondheim + melding" til 2097.

– Vi kommer! sier en entusiastisk Sellgren.

*Med SMS kan unge og voksne nå melde fra til Natteravnene om fester*



## Årets julegavetips: Natteravnkalenderen!

### Lurer du på hva du skal gi i julegave til tante Liv, fetter Jørgen eller kollegaen i år? Vi har løsningen.

Flotte bilder av byen, god plass til å notere avtaler - og du støtter et godt formål. Ja, det er faktisk mulig med tre ting på en gang! Natteravnkalenderen har blitt svært populær blant byens befolkning de siste årene - og godt er det. Inntektene utgjør store deler av organisasjonens budsjett.

– Dette er et strålende julegavetips! Alle trenger en kalender, og her får man mye for pengene i tillegg til at man støtter vårt gode arbeid, sier Lars Norbom, daglig leder i Natteravnene.

Kalenderen har blitt solgt siden 1998. Den pryder mange tusen hjem, men også kontorer. Det finnes en egen kalender for både Bergen og Oslo by.

– Jeg synes jeg får en oversiktlig kalender med fine bilder fra Oslo som jeg kjenner så godt, sier Kari Wormnæs, ansatt i Rusmiddeletaten og trofast kjøper av kalenderen de fire siste årene.

– Jeg støtter Natteravnene fordi jeg synes de gjør en strålende jobb. Jeg ville hatt proble-



Foto: Kari Mikalsen

mer med å være med på vandringene på grunn av jobben jeg har, men gjennom å kjøpe kalenderen føler jeg at jeg er med på å bidra litt, jeg også.

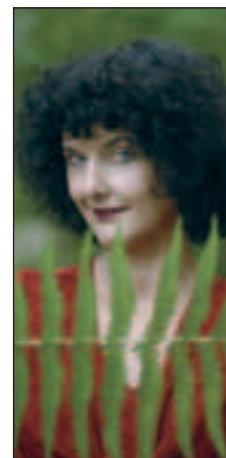
Kalenderen kjøpes også av lokale bedrifter i byene, og flere av dem bestiller den til sine ansatte og forretningsforbindelser. En av disse bedriftene er Varme as.

– Vi gir kalenderen til våre ansatte til jul. Vi har bestilt 10 stykker i år og synes det er en fin ting å gjøre, sier Einar Reikvam i bergensfirmaet Varme as.

– Jeg opplever at Natteravnene gjør en glimrende jobb og mener det er viktig å slutte opp om denne virksomheten, sier han.

### Hva ville du gjerne opplevd om igjen fra ungdomstiden?

– Jeg tror jeg ville valgt forelskelsene. Alt var så innmari sterkt i ungdomstiden. Å være illrød av forelskelse fra tærne og opp til issen er kanskje det jeg savner mest. Men alt var jo dobbelt opp i ungdomstiden, også sorgene og angsten og den dårlige selvtiliten. Så når jeg bare får tenkt meg om, synes jeg nok egentlig det er mye bedre å være voksen.



Unni Lindell  
Forfatter



# Kollektiv natt

**Natteravngruppene på Oslos vestkant kjører T-bane. Det er ikke latskap. Snarere tvert imot. Vi har snakket med koordinator for Natteravnene Oslo vest, Christian Strøm.**

- Er det ikke litt rart å legge vandringene til noen T-banetrogner?
- Nei, absolutt ikke. T-banen er ungdommens bindeledd i vårt distrikt. Andre bruker T-banen som varmetue eller til å ha vorskpiel i. På T-banen kommer vi i kontakt med ungdommer, prater og er med på å

## Natteravnene Oslo vest

- Området mellom Holmenkollåsen, Majorstua, Vika og Tåsen er alle med i samarbeidsprosjektet på Oslo vest.
- Bjørnsletta
- Hovseter
- Majorstuen
- Marienlyst
- Midtstuen
- Montesorry
- Nordberg
- Ris
- Ruseløkka
- Steinerskolen
- Uranienborg
- Øraker

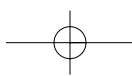
skape trygghet. Oslo Sporveier har åpnet øynene for betydningen av Natteravnene og gir gratis transport for natteravngruppene på kveldstid.

- Hva er dere på utkikk etter på disse turene?
- Det er en del ungdommer som leter etter en fest. Når en gjeng går av på samme stasjon, er det ofte tegn på at det er fest i området. Da kan andre, uinviterte ungdommer følge etter og lage uhygge. Derfor er vi ekstra oppmerksomme når vi ser slike situasjoner.
- Dere er også engasjert i akebakken, Korketrekkeren. Aker Natteravnene også?
- Nei, vi gjør ikke det. Men bakken starter på Frognersteteren og går ned til Midtstuenstasjonen, og noen ungdommer har skapt en del uro på turen opp til toppen. Det utløses jo en del adrenalin under akingen, som de unge ikke får utløp for i tiden på T-banen. Vi kjører banen mellom stasjonene, men det er klart: En aketur frister.
- Dere samarbeider tett med de tolv andre natteravngruppene i distriktet. Fortell om samarbeidet!
- For flere år siden så vi at ungdommene begynte å krysse grensene til lokalmiljøet sitt. Mobiltelefonen er vel årsaken til det. Siden ungdommene i de forskjellige byde-

lene har kontakt seg imellom, var det nærliggende at natteravngruppene også hadde det. På vandringkveldene møtes vandrerne fra alle gruppene på Majorstuen. Politiet og vektere i Oslo Sporveier informerer om hva de vet, og det samme gjør vandrerne. Det er lærerikt og nyttig og gir oss mulighet til å kunne være der ting skjer.

- Hvem er med på vandringene?
- Det er hovedsakelig foreldre. FAU ved skolene har ansvar for å få med foreldre på vandringene. Hver skole stiller med fire-seks foreldre. Det fungerer utmerket. Vi synes det er flott at skolene er med på å ta ansvar for ungdommens nærmiljø også utenfor skoletiden.

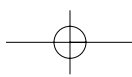
- Hva motiverer dere vandrerne med?
- Jeg tror de fleste foreldrene ser verdien av å være med. Vi er alle opptatte av at ungdommene våre skal ha trygge rammer, og på vandringene får vi innsikt i de unges miljø. Den rollen Natteravnene har fått overfor ungdommene, er sunn og tillitsfull. Det åpner for en fin dialog, og vi opplever å kunne engasjere oss på en arena der vi vanligvis ikke er. De unge får også en mulighet til å henvende seg til voksne mennesker. Og ikke minst kan vi friste vandrerne våre med en gratis tur på T-banen, spøker Strøm.

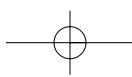


*Gruppene på Oslo vest møtes på Majorstua T-banestasjon. Derfra drar de ut til sine lokalmiljø.*



*Christian Strøm er koordinator for Natteravnene Oslo vest. Han har nær kontakt med tolv grupper.*





på vingene

# Natteravn på timeplanen

**Da Oppdal videregående skole skulle ha undervisning om barne- og ungdomsarbeid, inntok Natteravnene kateteret. – En ære, sier leder for Natteravnene i Oppdal, Berit Holthe.**

– Vi startet undervisningstimen med visning av reklamefilmen om Natteravnene, som ble vist på tv for et par år siden. Deretter hadde vi en presentasjon av Natteravnene i Norge og her på Oppdal, forteller Berit Holthe.

Elevene bidro med mange spørsmål.

– Mitt kanskje viktigste anliggende er at ungdommene må ta vare på hverandre. Spesielt snakket vi om hva sladder er. Jeg tenker at mye viktig ikke sies fordi mange er redde for å bli oppfattet som sladrete. Denne frykten gjør det vanskeligere å involvere voksne.

Natteravnene har markert seg godt i ung-



*“What did you learn in school today?” Klassen på Oppdal vgs hadde Natteravnene på besøk.*

*Foto: Berit Holthe*

domsmiljøet på Oppdal gjennom en årrekke. Torsdag 13. oktober arrangerte Natteravnene en stor ungdomsfest sammen med kommunen. Over 100 gjester dukket opp.

– Vi er til for ungdommen, og vi er glade for å komme inn i skolen og få ta del i undervisningen. Da kan vi fortelle om intensjonene våre, dele erfaringer med de unge

og bli kjent med hverandre. At vi blir invitert til skolen som en ressurs og får en tillitsfull dialog med elevene, er en ære.

Berit Holthe så mange potensielle vandrere blant elevene.

– Elevene ble selvsagt invitert til å bli med på vandring etter at de har fylt 18. år. De er hjertelig velkomne!

## Les om Natteravnene på nettet!

**Hva vil du trekke frem som det viktigste fra din ungdomstid?**

Trygge og gode oppvekstvilkår på Nordnes, i en langt mer bilfri by enn den barn møter i dag. I ungdomstiden, dessuten gode kamerater og et kjempeflott skolemiljø på Bergen Katedralskole.



*Gunnar Staalesen  
Forfatter*

*Foto:*

*Hans Jørgen Brun*

**Siste nytt om vandringer, informasjon om organisasjonen og ferske nyheter. Natteravnene har landet i cyberspace.**

www.natteravnene.no er adressen du kan gå til når du trenger informasjon om Natteravnene. Internettssidene er en videreutvikling av de gamle sidene, men med penere og mer funksjonelle løsninger.

- I arbeidet med hjemmesidene har jeg fokusert på at de skal være så oversiktlige som mulig, i tillegg til at de skal være spennende å være inne på og kunne brukes aktivt, sier Grete Risvik, natteravnen som har hjulpet til med å lage sidene.

Internettssidene vil stadig bli oppdatert med nytt stoff, slik at du kan følge med på hva som skjer i organisasjonen.

- Nyhetsoppdatering fra landets aviser vil bli lagt ut jevnlig. Da kan man se og lære hvordan andre grupper driver sin virksomhet,



sier Halvor Berg Hovind, informasjonsmedarbeider i Natteravnene.

Han oppfordrer natteravngrupper fra hele landet til å komme med innspill.

- For at hjemmesidene skal kunne fungere optimalt, er vi avhengige av tilbakemeldinger og oppdateringer. Jeg håper på et godt samarbeid med brukerne og hyppige besøk!

